

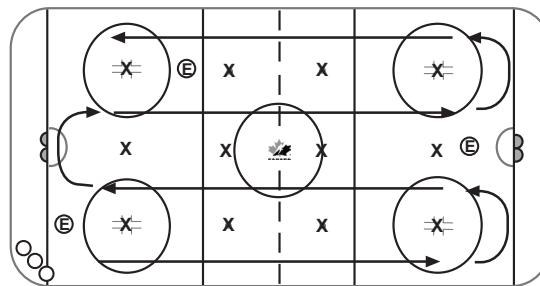
Objectifs de la séance : appuyer la rondelle, feintes, contrôle de l'écart

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.18/2.2.46/2.2.47/2.2.48)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : derrière soi - d'un côté à l'autre; contrôle des carres - une jambe; deux rondelles; deux rondelles - pieds et bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN

ATELIER 1

1. EXERCICE MONTRÉAL

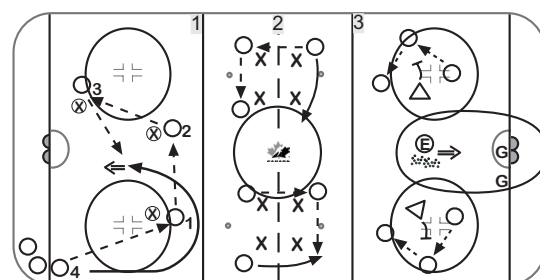
O4 passe à O1, O1 à O2, O2 à O3, O3 à O4 en zone privilégiée (effectuer une rotation).

2. PASSER AVEC PRÉCISION (5.1.6.1)

Se déplacer latéralement, effectuant la passe et la recevant à l'extérieur des cônes.

3. COCHONNET AU CENTRE

Former des groupes de quatre. Trois joueurs, formant un triangle, se passent la rondelle, pendant que le quatrième tente d'intercepter la passe. Le joueur dont la passe est interceptée doit se placer au centre.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Yeux sur la cible, présenter une cible en tout temps, utiliser la ruse.

20 MIN

ATELIER 2

1. FEINTES (5.1.1.1/5.1.1.2)

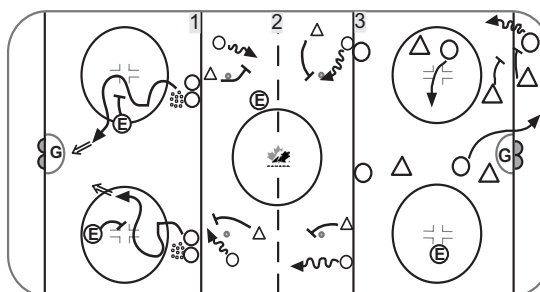
Le joueur transporte la rondelle, effectue une feinte devant l'entraîneur et fonce au filet pour un tir au but. Changer de côté.

2. MISE EN ÉCHEC - CONTRÔLE DE L'ÉCART (6.1.2.4)

L'entraîneur réviser la position du corps et l'écart. Le joueur à l'offensive patine à ½ vitesse d'un côté à l'autre tandis que le joueur à la défensive garde un écart serré. Exécuter sans rondelles et avec des rondelles.

3. JEU DIRIGÉ CONTRÔLÉ

Insister sur l'exécution des tactiques collectives, l'évaluation du positionnement de base.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

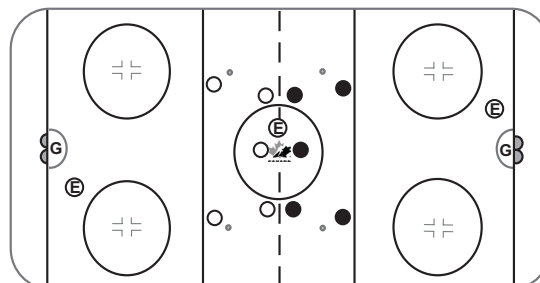
- Pieds rapides, continuer jusqu'au filet en cas d'un rebond, décocher rapidement. Une main sur le bâton, bâton sur la glace, épaule extérieure vis-à-vis l'épaule intérieure, contrôle des pieds, yeux sur la poitrine
- Les joueurs s'immobilisent au coup de sifflet. L'entraîneur commente le positionnement.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ

Former deux équipes et jouer un jeu dirigé sur la pleine glace. Utiliser des règles différentes, p. ex. : effectuer trois passes avant de tirer au but, une passe doit être effectuée à chaque ligne, pas de bâtons - pieds seulement; pas de bâtons - pousser la rondelle avec les gants.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

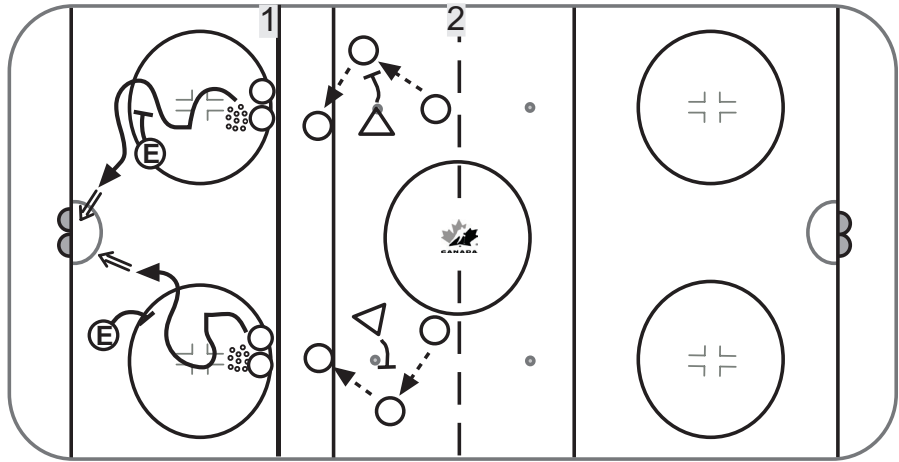
- Utiliser 2 rondelles, 3 rondelles, des balles de tennis, etc.

N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.

ATELIER D'HABILITÉ 1

1. FEINTES (5.1.1.1/5.1.1.2)

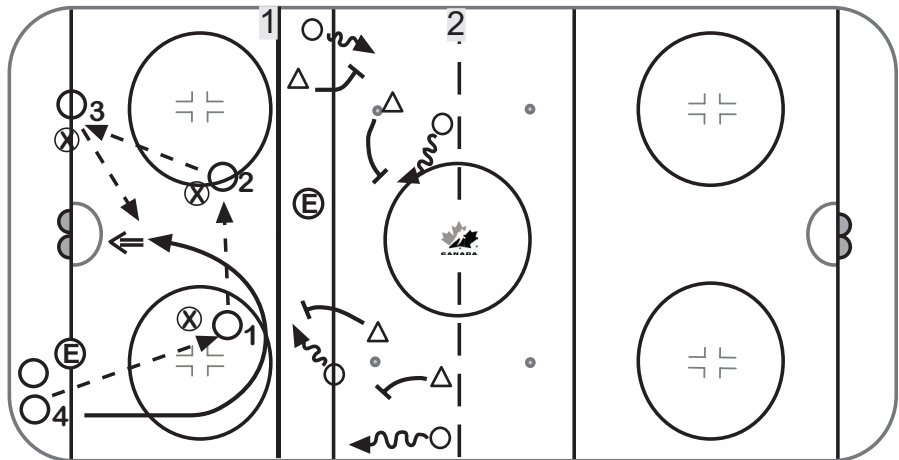
2. COCHONNET AU CENTRE



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. EXERCICE MONTRÉAL

2. MISE EN ÉCHEC - CONTRÔLE DE L'ÉCART (6.1.2.4)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. JEU DIRIGÉ CONTRÔLÉ

2. PASSER AVEC PRÉCISION (5.1.6.1)

