

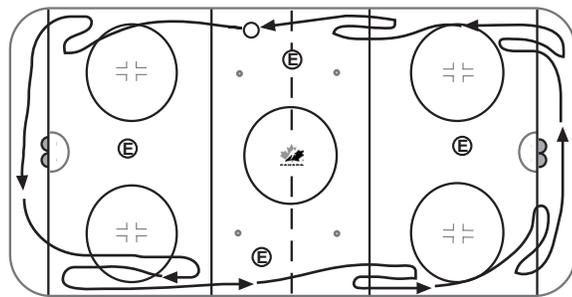
Objectifs de la séance : virages brusques, freiner avec la rondelle, le maniement du bâton, transporter la rondelle sur la glace, foulées en patinage arrière, se déplacer vers un espace libre, tirs en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.6.02)

Les joueurs patinent sur la glace dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Au coup de sifflet, les joueurs effectuent un virage brusque vers le centre de la glace et accélèrent à la sortie du virage. Après quelques minutes, ajouter des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction au coup de sifflet; il est possible de siffler deux fois de suite. Les joueurs doivent patiner dans les deux directions.

20 MIN

ATELIER 1

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

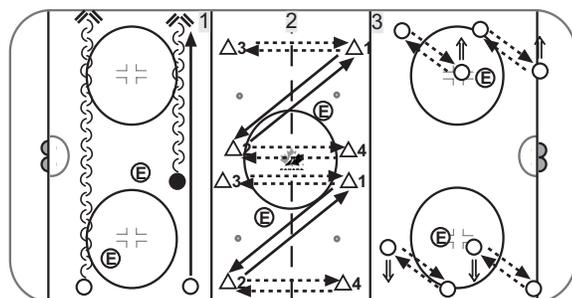
Les joueurs traversent la patinoire en patinage arrière et effectuent un arrêt à deux pieds devant la bande. Variante : deux par deux, un joueur se place le long de la bande sur le côté, l'autre, au centre de la patinoire. Le joueur contre la bande effectue un patinage avant pendant que son partenaire, qui est au centre, effectue un patinage arrière. Il tente d'atteindre la bande du côté éloignée avant le joueur en patinage avant.

2. SE DÉPLACER VERS UN ESPACE LIBRE (2.4.01/2.4.02)

Former des groupes de quatre. Les quatre joueurs forment un carré. Utiliser de la peinture en aérosol pour marquer l'emplacement. Les joueurs 1 et 2 ont une rondelle et ils la passent aux joueurs 3 et 4 respectivement. Les joueurs 1 et 2 changent de position. Le joueur 2 (nouvelle position) capte la passe du joueur 3 et le joueur (nouvelle position) capte la passe du joueur 4. Les joueurs 3 et 4 changent de position et reçoivent chacun une passe. Utiliser le coup droit et le revers pour effectuer et capter les passes.

3. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.1.01/3.1.02)

Les joueurs se placent deux par deux comme dans le schéma. Le tireur se trouve à quatre mètres de la bande. Chaque groupe de deux a besoin de 4-5 rondelles. Le joueur le long de la bande est en possession de la rondelle et il la passe au tireur. Répéter 5-6 fois puis inverser les rôles. Répéter en utilisant le tir balayé du revers.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs attendent le signal.
- Faire la démonstration du bon schéma de mouvement.
- Réviser les points-clés des tirs et des passes.

20 MIN

ATELIER 2

1. FREINER AVEC LA RONDELLE (1.3.08/2.2.03/2.2.04/2.2.07)

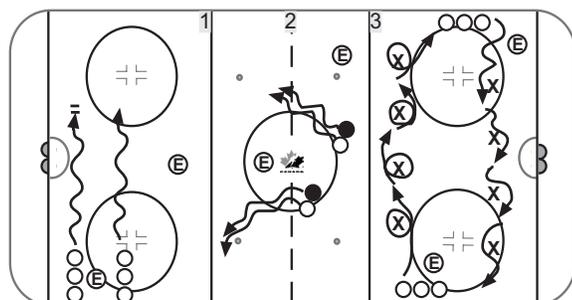
Au sifflet, accélérer avec la rondelle jusqu'au centre de la glace et effectuer un arrêt des deux pieds. Accélérer à nouveau jusqu'à la bande éloignée. Freiner toujours face au même côté. Demander aux joueurs de faire appel à différentes habiletés de dribble : combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, transporter la rondelle sur la glace.

2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)

Placer les joueurs deux à deux. Un a une rondelle, l'autre pas. Au sifflet, le joueur en possession de la rondelle patine dans toutes les directions tandis que l'autre essaie de lui dérober la rondelle. Au deuxième coup de sifflet, se reposer pendant 30 secondes puis inverser les rôles.

3. FEINTES CORPORELLES ET FEINTES AVEC LA TÊTE (1.6.04/5.1.1.1)

Les joueurs sont alignés le long de la bande avec une rondelle. Ils exécutent un 360° vers la bande éloignée autour de chaque cône. Au retour, les joueurs effectuent des feintes corporelles et des feintes avec la tête autour de chaque cône.



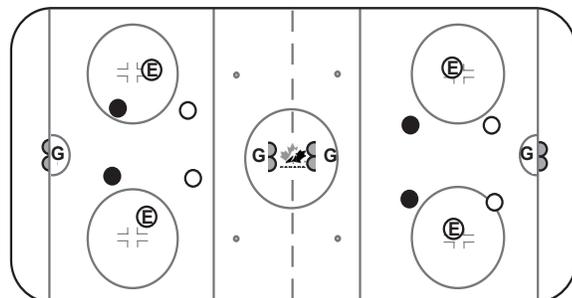
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le prochain groupe de joueurs s'élanche lorsque le groupe précédent atteint le centre de la glace. Travailler d'abord le contrôle de la rondelle puis ajouter graduellement de la vitesse. Protection de la rondelle, agilité, seules les mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle.

10 MIN

JEU AMUSANT

Former quatre équipes. Jouer deux matchs sur la largeur. Les joueurs substitués prennent place aux bancs. Le nombre de coups de sifflet indique le nombre de joueurs de chaque équipe qui s'avancent sur la glace.



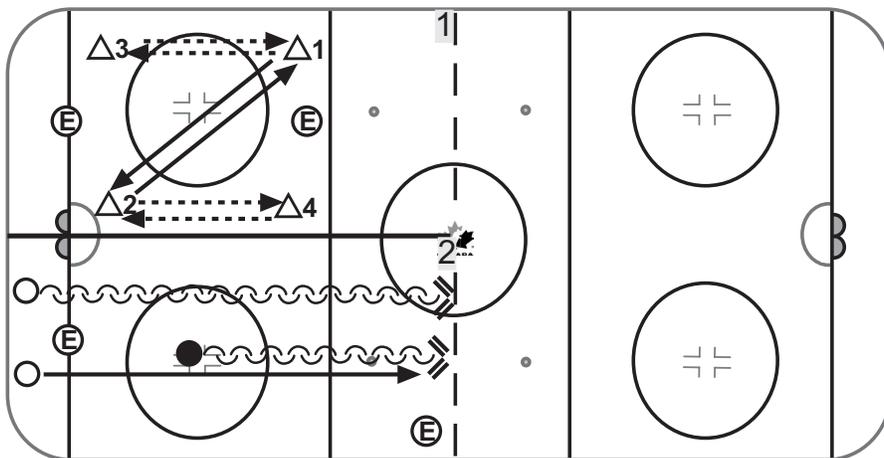
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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.

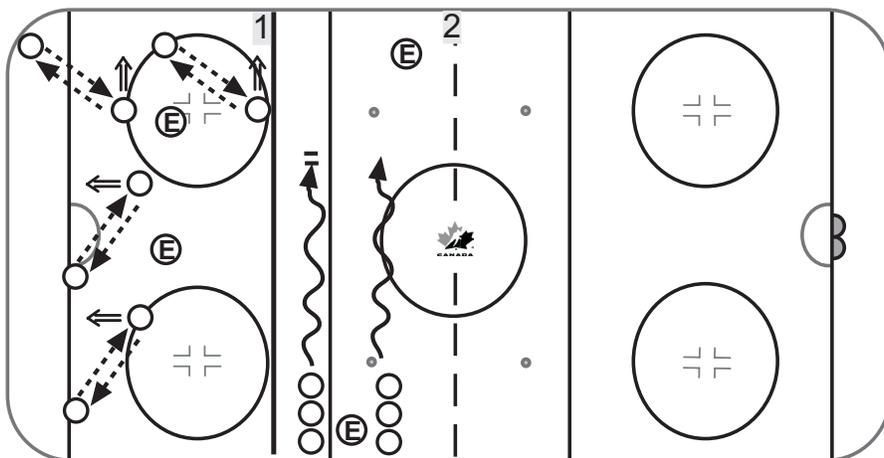
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. SE DÉPLACER VERS UN ESPACE LIBRE (2.4.01/2.4.02)
2. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)



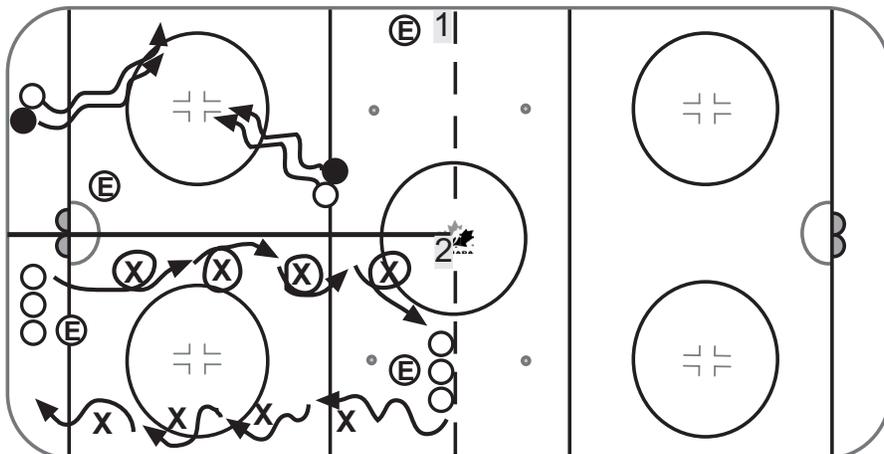
ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.1.01/3.1.02)
2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)
2. FEINTES CORPORELLES ET FEINTES AVEC LA TÊTE (1.6.04/5.1.1.1)



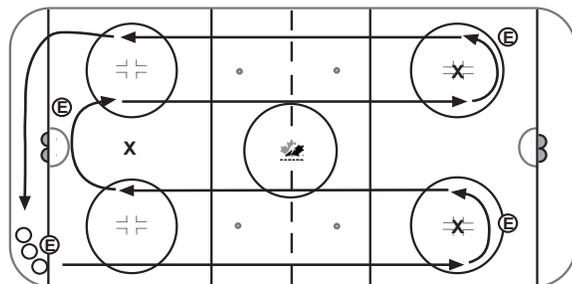
Objectifs de la séance : passes deux par deux, équilibre et agilité, tirs en position stationnaire, foulées en patinage arrière, croisements latéraux

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.07/1.2.09/1.2.11/1.4.08/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisements par-dessous, croisements – trois rapides, arrêts et départs, foulées et plier, foulées en sautant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER 1

1. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)

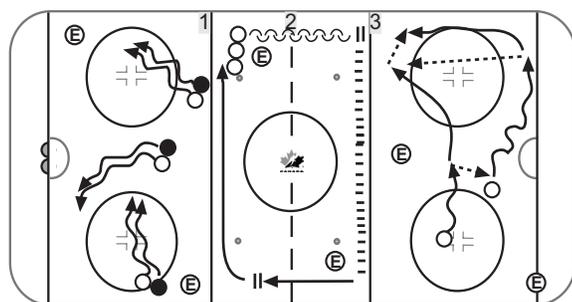
Placer les joueurs deux à deux. Un a une rondelle, l'autre pas. Au sifflet, le joueur en possession de la rondelle patine dans toutes les directions tandis que l'autre essaie de lui dérober la rondelle. Au deuxième coup de sifflet, se reposer pendant 30 secondes puis inverser les rôles.

2. PATINAGE DE L'AGILITÉ (1.3.11/1.1.12/1.3.08)

Les joueurs sont près de la bande à la ligne bleue. Ils effectuent un patinage arrière jusqu'à la ligne bleue éloignée et freinent à deux pieds. Les joueurs exécutent ensuite des croisements latéraux le long de la ligne bleue jusqu'à la bande éloignée. Les joueurs effectuent un patinage avant jusqu'à la ligne bleue, freinent à deux pieds et se remettent en ligne.

3. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Les joueurs sont près l'un de l'autre et au signal, celui qui a la rondelle effectue une courte passe à son partenaire avant de se diriger vers un espace libre. Le joueur en possession de la rondelle effectue alors une longue passe à son partenaire et suit la passe de sorte que les deux sont à nouveau prêts pour la courte passe. Alternier pour que les deux effectuent des passes courtes et des passes longues.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Protection de la rondelle, agilité, seules les mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle
- Les joueurs s'avancent un après l'autre.
- Les passes courtes devraient franchir de 5 à 6 pieds. Les passes longues devraient franchir de 15 à 20 pieds. Les deux joueurs doivent être continuellement en mouvement.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSES DEUX À DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.04/2.4.05)

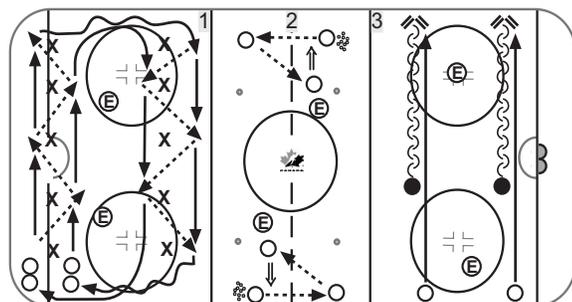
Les joueurs se placent deux à deux et s'échangent des passes entre les cônes à l'intérieur de la zone. Reprendre le circuit en effectuant des passes sur réception. Utiliser le coup droit et le revers.

2. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02)

Former des groupes de trois et assigner un endroit à chaque groupe contre la bande. Chaque groupe doit avoir 5 ou 6 rondelles. 1 passe à 2, 2 passe à 3, 3 tire (coup droit ou revers). 3 prend la place de 1, 1 remplace 2 et 2 devient le tireur.

3. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE

Les joueurs se placent deux à deux, l'un contre la bande sur le côté, l'autre à mi-chemin au centre de la patinoire. Le joueur le long de la bande s'avance en patinage avant tandis que son partenaire au centre de la glace amorce un patinage arrière et tente de se rendre à la bande du côté éloigné avant le joueur en patinage avant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

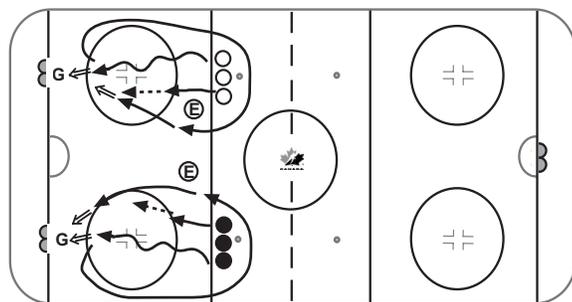
- S'assurer que tous les joueurs jouent toutes les positions.
- Peut devenir un jeu à un contre un.

10 MIN

JEU AMUSANT

1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS

Placer les filets à chaque extrémité, sur la ligne des buts, sous les points de mise au jeu. De groupes égaux de joueurs s'alignent au-delà de la ligne bleue. Chaque joueur a une rondelle. Le 1^{er} joueur s'avance et prend un tir. Il continue jusqu'à ce qu'il marque. Après le but, le joueur quitte la zone et le deuxième joueur se joint à lui pour un 2 contre 0. La troisième fois, le jeu devient un 3 contre 0, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

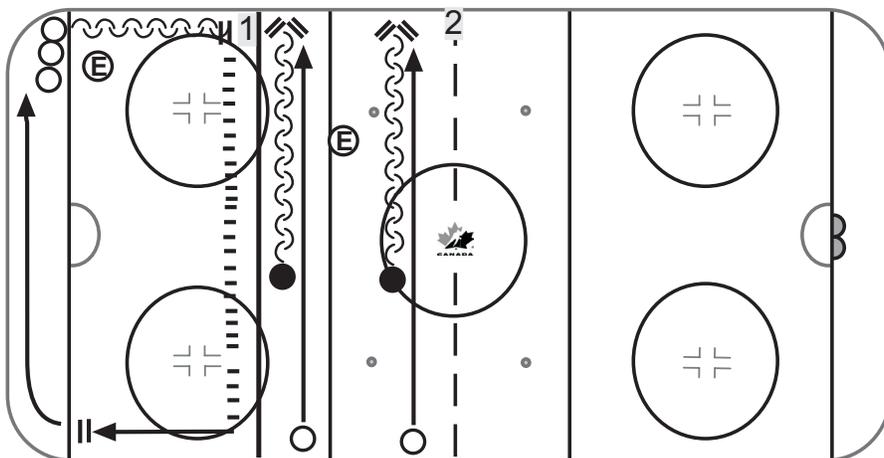
- Utiliser quatre filets au besoin. Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

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. PATINAGE DE L'AGILITÉ (1.3.11/1.1.12/1.3.08)

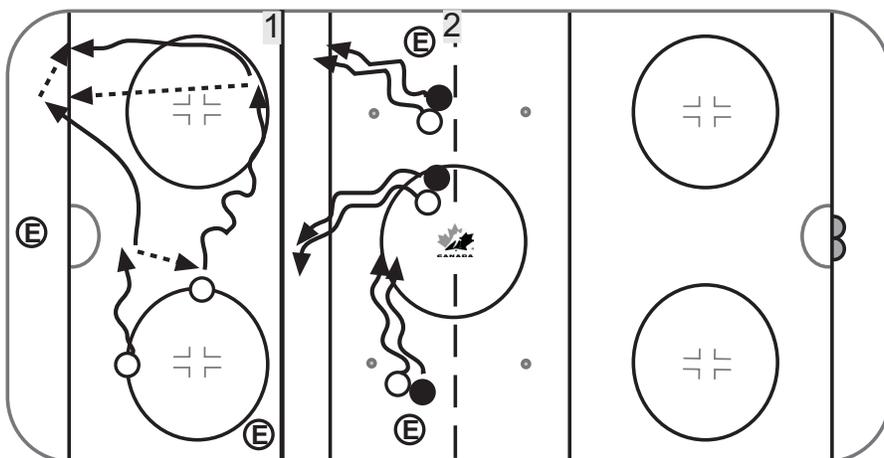
2. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

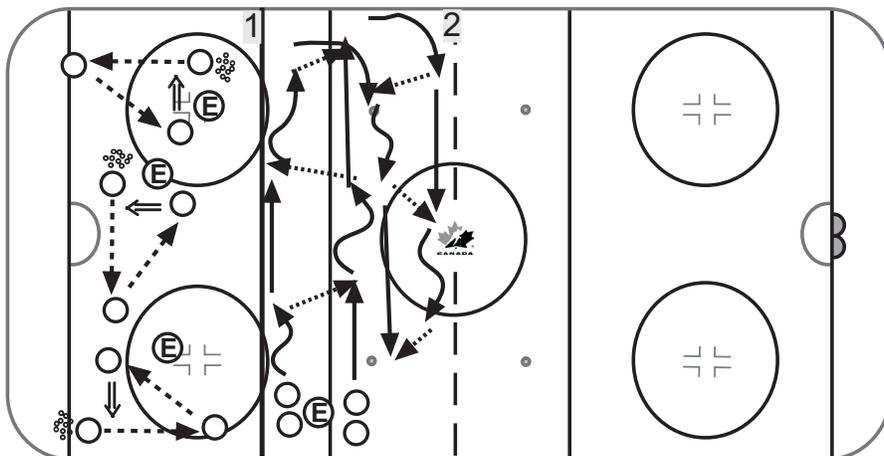
2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02)

2. PASSES DEUX À DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.04/2.4.05)



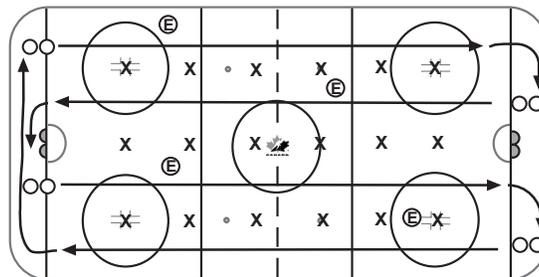
Objectifs de la séance : passe par la bande, passes deux par deux, agilité du patinage, départ avec croisements en patinage arrière, passe et suit, tirs

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.07/1.2.09/1.2.11/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisements par-dessous, croisements – trois rapides, arrêts et départs, foulées et plier, foulées en sautant. Ajouter des rondelles si désiré.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER 1

1. DÉPART AVEC CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE – MOUVEMENT AGILE (1.3.05/1.1.12/1.6.21)

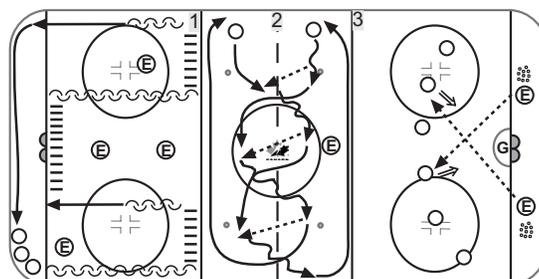
Les joueurs effectuent un départ avec croisements en patinage arrière et se rendent à la 1^{re} ligne bleue où ils effectuent des croisements latéraux jusqu'au cône. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, se rendent aux lignes hachurées, pivotent, effectuent un patinage avant jusqu'à la ligne des buts, effectuent des croisements latéraux, se rendent à la ligne bleue en patinage arrière et effectuent des croisements latéraux jusqu'à la bande. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, se rendent aux lignes hachurées, pivotent et effectuent un patinage avant.

2. PASSES DEUX À DEUX – PASSE ET SUIV (2.4.13)

Les joueurs, groupés deux à deux, se passent la rondelle et changent de position tout en se rendant de l'autre côté de la patinoire. Le joueur qui reçoit la passe se place devant et celui qui effectue la passe, derrière. Effectuer l'exercice lentement au début.

3. TIRS (3.2.01/3.2.05/3.7.01/3.7.02)

Les joueurs se placent en demi-cercle devant le filet. Les entraîneurs effectuent des passes aux joueurs de façon aléatoire et ceux-ci tirent au but. Alternier en effectuant des tirs en position stationnaire, en prenant quelques foulées avant de tirer ou en effectuant des feintes. Les entraîneurs peuvent demander aux joueurs d'effectuer les passes.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser de la peinture en aérosol pour indiquer où les joueurs doivent exécuter l'exercice.
- Essayer d'effectuer au moins trois passes.
- Effectuer la passe seulement après avoir établi un contact visuel.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE PAR LA BANDE (2.4.11/2.4.12/2.2.08)

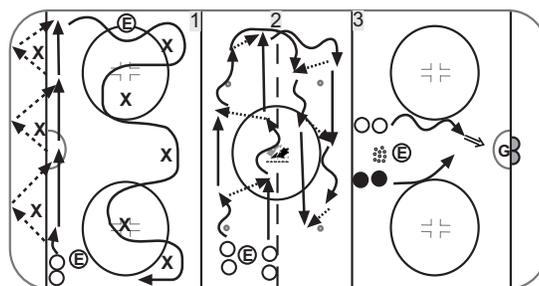
Tous les joueurs sont dans un coin, chacun en possession d'une rondelle. Se placer comme dans le diagramme. Patiner d'un côté de la patinoire en effectuant une passe par la bande à chaque cône. Les cônes sont placés à environ un mètre de la bande. Les joueurs tricotent entre les cônes jusqu'à leur position de départ. Répéter 4 ou 5 fois.

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.11)

Les joueurs forment des groupes de deux et patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle. Alternier entre le coup droit et le revers. Il est possible de progresser à un passe et suit ou à un jeu croisé et une passe arrière. S'exercer à ne passer la rondelle que lorsque le contact visuel est établi avec le receveur.

3. TIRS DE BARRAGE

Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la patinoire (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle, dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur en possession de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur sur un genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

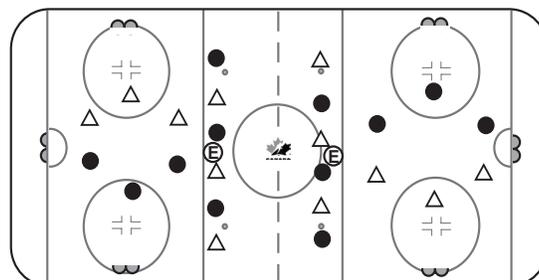
- Les joueurs s'exécutent un après l'autre.
- S'assurer que les joueurs sont espacés.
- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Former deux équipes. Jouer deux matchs 3 contre 3 sur la largeur de la patinoire, un à chaque extrémité. Les joueurs substitués s'alignent le long des lignes bleues et les changements ont lieu au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

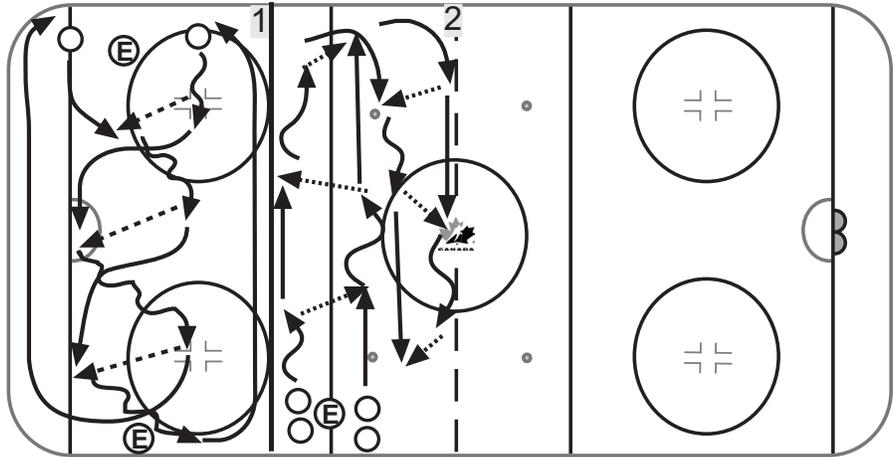
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1, 2 et 3 rondelles

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. PASSES DEUX À DEUX - PASSE ET SUIT (2.4.13)

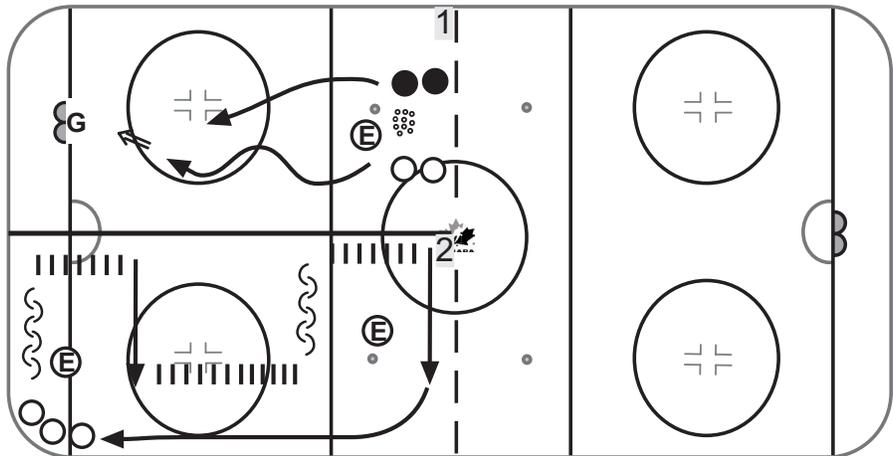
2. PASSES DEUX PAR DEUX
(2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.11)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TIRS DE BARRAGE

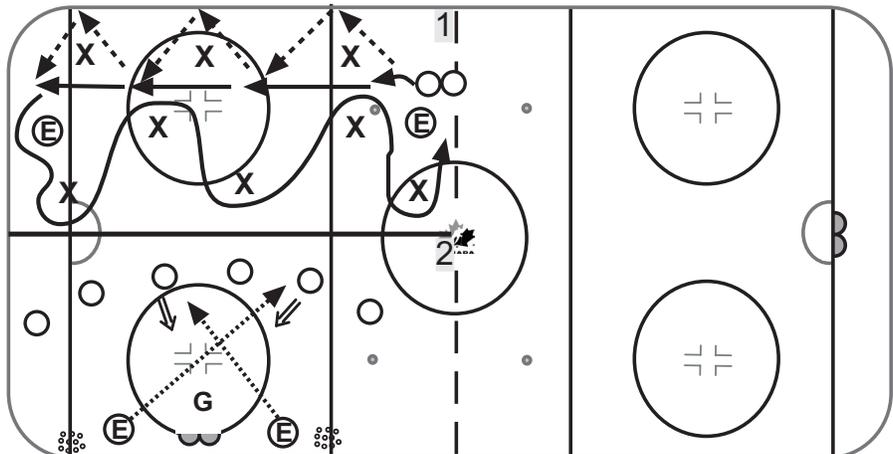
2. DÉPART AVEC CROISEMENTS EN
PATINAGE ARRIÈRE - MOUVEMENT AGILE
(1.3.05/1.1.12/1.6.21)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE PAR LA BANDE (2.4.11/2.4.12/2.2.08)

2. TIRS (3.2.01/3.2.05/3.7.01/3.7.02)



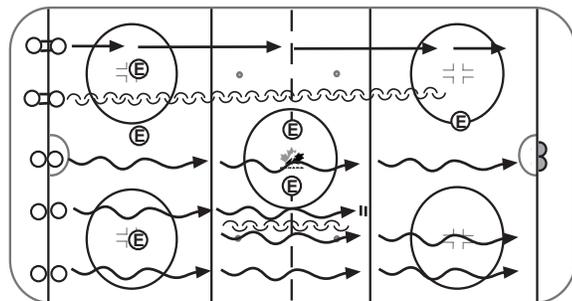
Objectifs de la séance : passes deux par deux, passes à l'appui, équilibre et agilité, passer et se déplacer, tirs en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.07/1.4.04/1.5.08/1.5.07)

Former cinq groupes égaux à une extrémité de la patinoire. Les joueurs de chaque groupe se placent deux par deux. Ils tiennent deux bâtons aux extrémités opposées. Le joueur qui se fait tirer crée une résistance en freinant avec un pied. Changer de position à l'autre extrémité et revenir au point de départ. Les joueurs effectuent un slalom et des coupes en C en tirant leur partenaire. Répéter en patinage arrière.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Vive allure. Utiliser une formation en vague.

20 MIN

ATELIER 1

1. CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE – ÉTIRER (1.6.17)

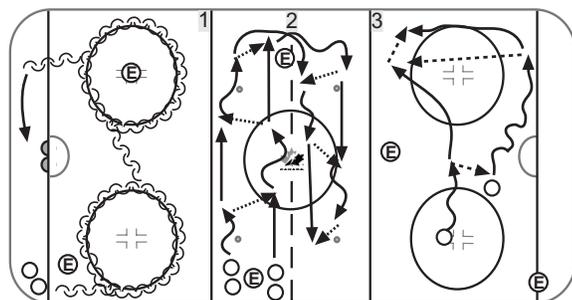
Les joueurs commencent dans un coin. Ils exécutent des croisements en patinage arrière autour de chaque cercle. Insister sur le fait que la jambe intérieure doit être allongée le plus loin possible.

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.1.1)

Les joueurs forment des groupes de deux et patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle. Alternier entre le coup droit et le revers. Il est possible de progresser à un passe et suit ou à un jeu croisé et une passe arrière. S'exercer à ne passer la rondelle que lorsque le contact visuel est établi avec le receveur.

3. COURTE PASSE – LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Les joueurs sont près l'un de l'autre et au signal, celui qui a la rondelle effectue une courte passe à son partenaire avant de se diriger vers un espace libre. Le joueur en possession de la rondelle effectue alors une longue passe à son partenaire, suit la passe de sorte que les deux sont à nouveau prêts pour la courte passe. Alternier pour que les deux effectuent des passes courtes et longues.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs sont espacés. S'exercer aux passes sur réception.
- Les passes courtes devraient franchir de 5 à 6 pieds. Les passes longues devraient franchir de 15 à 20 pieds. Les deux joueurs doivent être continuellement en mouvement.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.11/2.4.12)

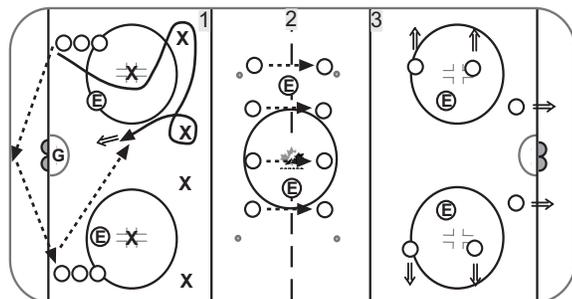
Le joueur 1 effectue une passe par la bande derrière le filet au joueur 2. Le joueur 1 tricote entre les cônes comme sur le schéma et se dirige vers le filet. Le joueur 2 passe la rondelle au joueur 1. Le joueur 1 se place à la fin de l'autre ligne. Le joueur 2 effectue alors la passe par la bande.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)

Former des équipes de 2. Les joueurs s'échangent des passes du coup droit et du revers en s'éloignant progressivement l'un de l'autre. Alternier le fait de recevoir la passe du coup droit et d'effectuer la passe du revers et vice versa.

3. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs se répartissent dans la zone et s'exercent aux tirs au poignet et du revers. Ils peuvent aussi effectuer des tirs au but.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

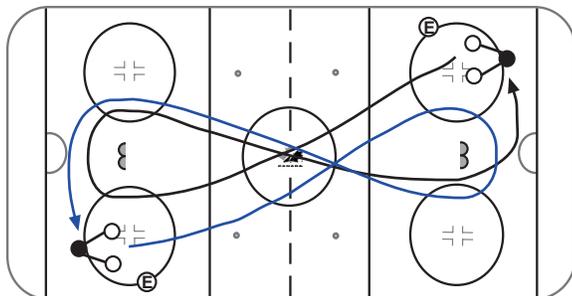
- Faire la démonstration pour une première fois.

10 MIN

JEU AMUSANT

COURSES DE CHARIOTS

Former deux groupes dans des coins opposés, aux extrémités opposées de la glace. Avancer les filets jusqu'aux lignes hachurées. Les joueurs forment des groupes de trois. Deux joueurs tirent le troisième joueur, qui est à genoux, avec deux bâtons. Les joueurs suivent ensuite le tracé illustré. Changer les joueurs pour que tous aident la chance d'être tirés.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

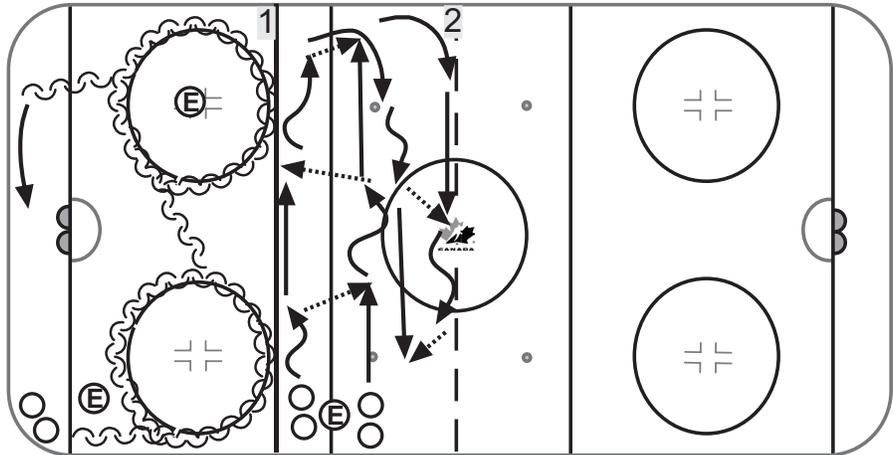
- Les joueurs doivent porter attention au moment de croiser au centre.

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. CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE - ÉTIRER (1.6.17)

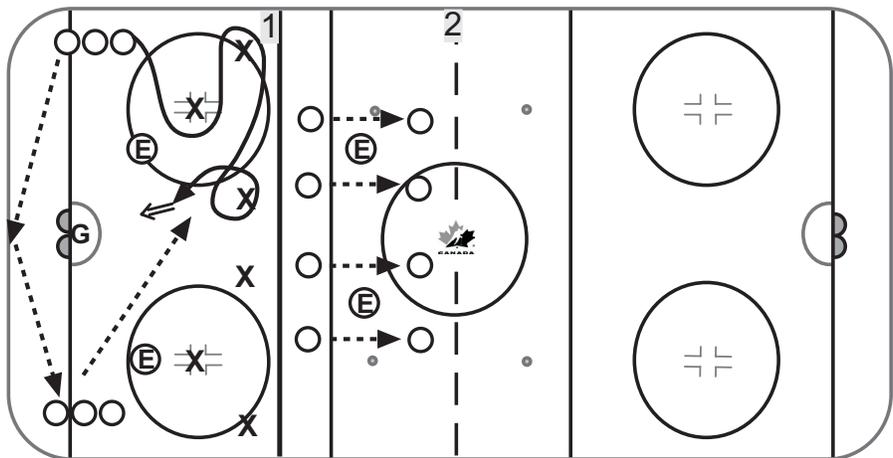
2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.1.1)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.11/2.4.12)

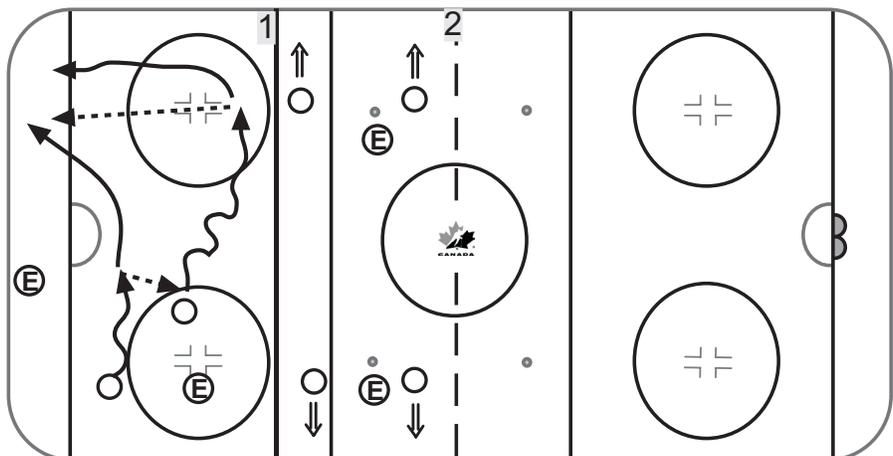
2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.03/2.3.04)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

2. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)



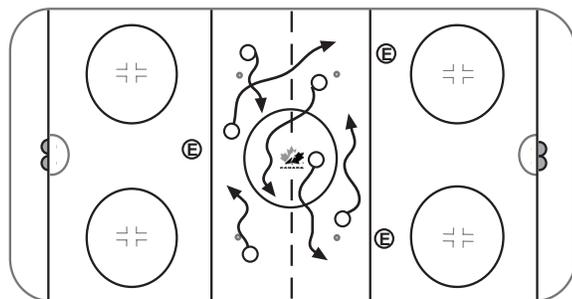
Objectifs de la séance : passes deux par deux, contrôle de la rondelle lors des virages brusques, passes télescopiques, passe et tire, arrêt des deux pieds, départ avec croisements, passe soulevée, feintes

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Les joueurs patinent en zone neutre, chacun avec une rondelle. Pendant que les joueurs driblent la rondelle, ils essaient de faire perdre la rondelle aux autres. Si une rondelle franchit une ligne bleue et quitte la zone neutre, elle est hors jeu. Les joueurs qui perdent leur rondelle doivent essayer de faire perdre la rondelle aux joueurs qui restent. Continuer jusqu'à ce que la dernière rondelle quitte la zone.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Tête levée; les joueurs doivent continuer de patiner.

20 MIN

ATELIER 1

1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE LORS DES VIRAGES BRUSQUES (2.2.08)

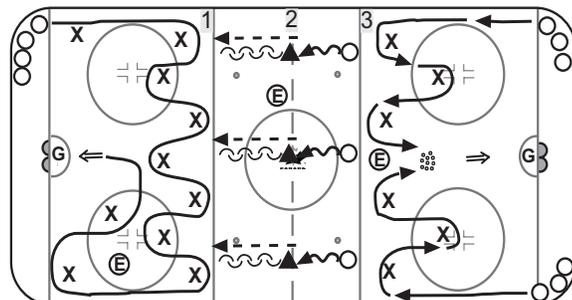
Les joueurs commencent dans un coin et tricotent entre les cônes avec une rondelle avant de prendre un tir au but. Au deuxième passage, pousser la rondelle d'un côté du cône, passer de l'autre côté et reprendre la rondelle.

2. PASSES TÉLESCOPIQUES (2.4.08)

Les joueurs se placent deux par deux. Le joueur qui a la rondelle effectue un patinage avant et le joueur sans la rondelle, un patinage arrière. Ce dernier capte la passe, freine puis amorce un patinage avant. Après la passe, le joueur freine et effectue un patinage arrière, prêt à recevoir la passe à son tour.

3. COURSE À RELAIS

Former deux groupes de joueurs, un dans chaque coin. L'entraîneur place une rondelle au milieu de la glace. Au signal, les joueurs se fauflent entre les zones et courent pour la rondelle. Le premier à récupérer la rondelle s'avance pour un tir au but et le second tente de l'empêcher de tirer.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Encourager les joueurs à faire preuve de créativité lorsqu'ils atteignent le cône.
- Se concentrer d'abord sur le contrôle, sur la vitesse ensuite.
- Encourager la compétition.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE ET TIRE (2.3.01/2.3.02/3.2.05)

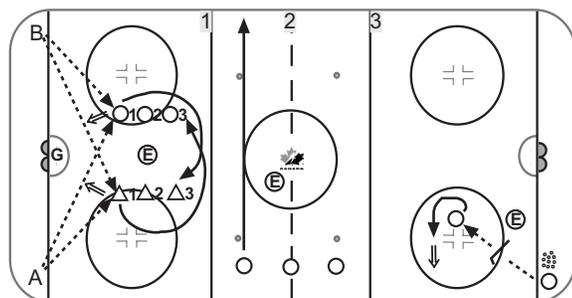
Le joueur A dans le coin passe au joueur 1. Le joueur 1 tire au but. Le joueur A passe au joueur 2 qui tire au but. Le joueur B passe au joueur 1 puis au joueur 2. Le joueur 1 se place derrière la ligne de joueurs et le joueur 2 derrière la ligne opposée.

2. ARRÊT À DEUX PIEDS/DÉPART AVEC CROISEMENTS (1.3.03/1.3.08)

Les joueurs s'alignent le long de la bande sur le côté. Ils patinent jusqu'au côté éloigné en utilisant un départ avec croisements, effectuent un arrêt à deux pieds au cercle, reviennent en utilisant à nouveau un départ avec croisements. Répéter 3-4 fois avec chaque joueur.

3. PASSE SOULEVÉE (2.3.05)

Les joueurs se placent deux par deux et trouvent un espace libre le long de la bande. Placer une planche d'agilité entre les joueurs comme sur le schéma. Le joueur 2 devrait avoir 5-6 rondelles. Le joueur 2 effectue une passe soulevée au joueur 1 par-dessus la planche d'agilité. Le joueur 1 capte la passe du coup droit, effectue un 180° et tire du revers. Capter la deuxième passe du revers, effectuer un 180° et tirer du coup droit.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

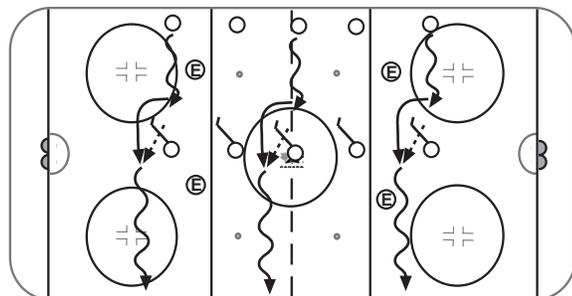
- Garder les lignes de joueurs en mouvement.
- Former deux groupes afin que les joueurs se reposent entre chaque série d'exercices.
- Faire la démonstration de la passe soulevée.

10 MIN

JEU AMUSANT

FEINTES À 1 CONTRE 1

Les joueurs se placent deux par deux. Un partenaire est le long de la bande avec la rondelle, l'autre est au centre de la glace, face à son partenaire. Le joueur au centre de la glace place son bâton sur la glace. Le joueur qui est le long de la bande patine jusqu'au centre de la glace. Il passe la rondelle sous le bâton de son partenaire de la gauche vers la droite. Effectuer de l'autre côté. Effectuer quatre fois. Répéter, mais cette fois-ci, passer la rondelle sous le bâton de la droite vers la gauche. Les partenaires changent de position.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

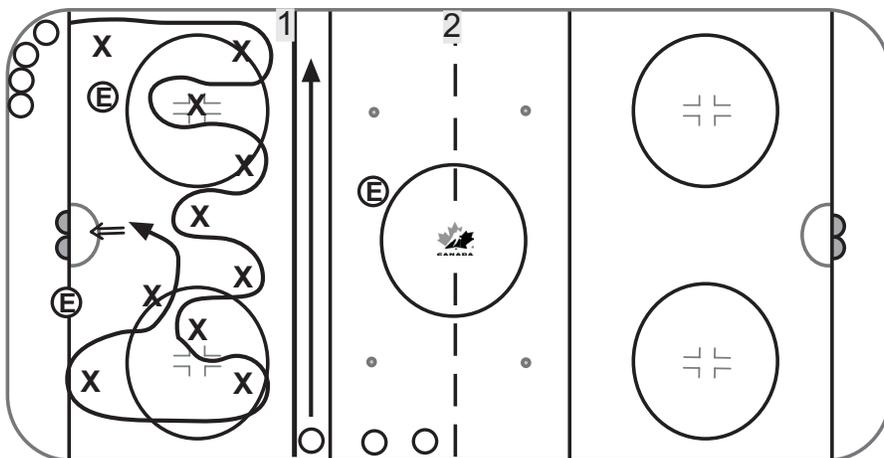
- Le joueur à la défensive est passif.

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'HABILETÉ 1

1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE LORS DES VIRAGES BRUSQUES (2.2.08)

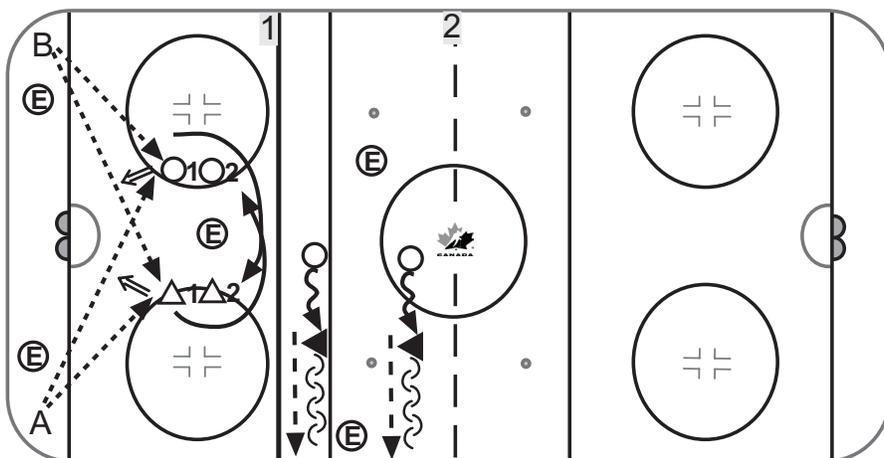
2. ARRÊT À DEUX PIEDS/DÉPART AVEC CROISEMENTS (1.3.03/1.3.08)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSE ET TIRE (2.3.01/2.3.02/3.2.05)

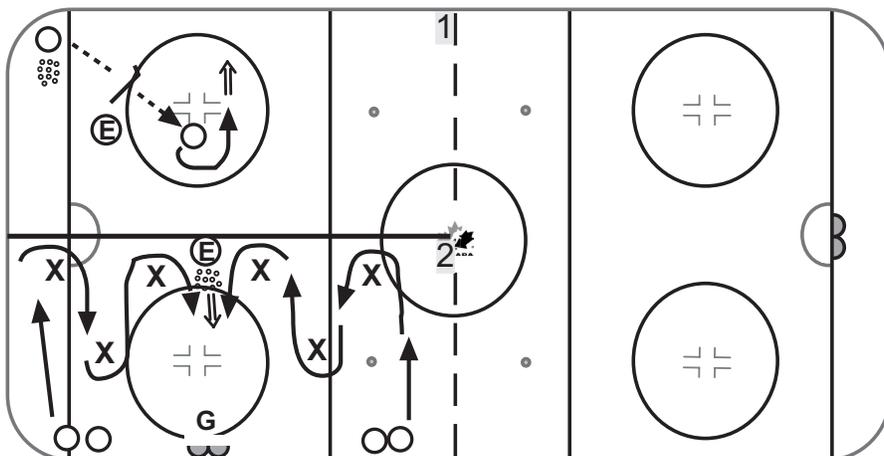
2. PASSES TÉLESCOPIQUES (2.4.08)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. PASSE SOULEVÉE (2.3.05)

2. COURSE À RELAIS



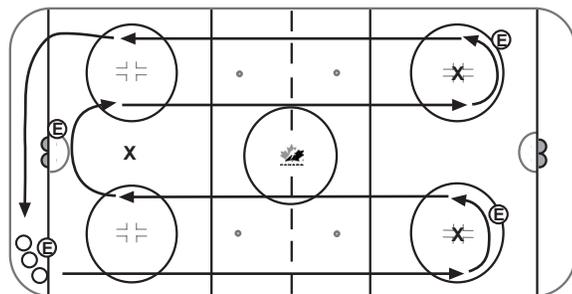
Objectifs de la séance : l'agilité du patinage, passe et tire, feintes, passe soulevée, arrêt en patinage arrière, pivots.

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.4.05/1.5.05/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisements par-dessous, croisements – trois rapides, arrêts et départs, foulées et plier, foulées en sautant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER 1

1. PASSE ET TIRE

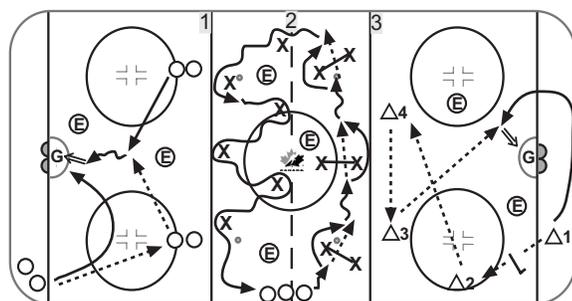
Le joueur qui est dans le coin passe au joueur au haut du cercle puis se dirige vers l'avant du filet. Le joueur de l'autre côté se dirige en zone privilégiée, capte la passe et tire au but. Le joueur qui a amorcé le jeu s'avance en cas d'un rebond. Les joueurs changent de position dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. FEINTES (2.2.08)

D'un côté de la ligne rouge, placer les cônes avec des bâtons par-dessus comme dans le schéma. De l'autre côté de la ligne rouge, placer les cônes en zigzags. Les joueurs glissent la rondelle entre les cônes et sous les bâtons et la récupèrent de l'autre côté. Utiliser le coup droit et le revers. Tricoter entre les cônes de l'autre côté.

3. PASSE SOULEVÉE ET SE DÉPLACER (2.3.05)

Placer le bâton sur la glace entre les joueurs 1 et 2. Le joueur 1 exécute une passe soulevée au joueur 2. Le joueur 2 passe au 4 et 4 passe au 3. Après avoir passé au joueur 2, le joueur 1 se dirige derrière le but et contourne le cône; 3 passe à 1 qui décoche un tir du poignet en direction du filet. Rotation de 2 à 1 à 4 à 3 à 2.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Expliquer l'importance du synchronisme.
- Utiliser des joueurs si les cônes ne font pas l'affaire.
- Faire la démonstration du schéma du mouvement.

20 MIN

ATELIER 2

1. ARRÊT EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.05/1.3.11)

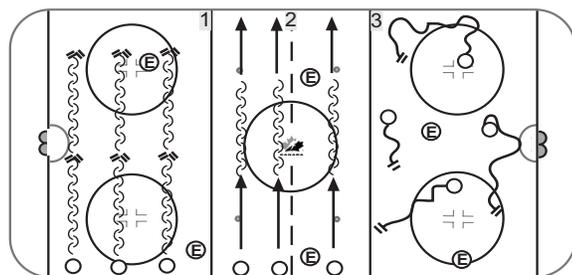
Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, patinent jusqu'au centre de la glace et effectuent un arrêt à deux pieds. Répéter jusqu'à la bande éloignée. Ajouter des rondelles si désiré.

2. PIVOTS (1.6.21)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. Ils effectuent 5-6 foulées en patinage avant, pivotent et effectuent 5-6 foulées en patinage arrière. Essayer d'effectuer 3 pivots avant d'atteindre la bande opposée.

3. CHAOS (2.2.03/2.2.04/2.2.09/2.2.16/2.2.17)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone. Au signal de l'entraîneur, ils freinent en gardant le contrôle de la rondelle. Au prochain sifflet, ils repartent. Demander aux joueurs de dribbler selon une combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, sur une jambe, les mains ensemble et les mains écartées.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

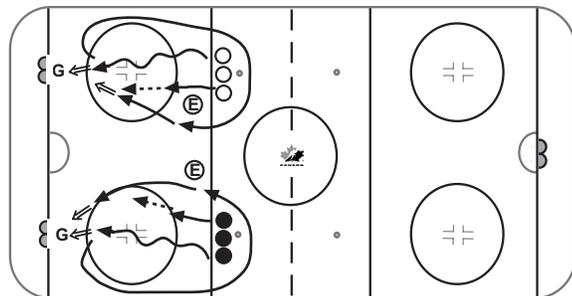
- Tous les joueurs en même temps.
- Encourager les pieds rapides.
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

10 MIN

JEU AMUSANT

1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS

Placer les filets à chaque extrémité, sur la ligne des buts, sous les points de mise au jeu. De groupes égaux de joueurs s'alignent au-delà de la ligne bleue. Chaque joueur a une rondelle. Le premier joueur s'avance et prend un tir. Il continue jusqu'à ce qu'il marque. Après le but, le joueur quitte la zone et le deuxième joueur se joint à lui pour un 2 contre 0. La troisième fois, le jeu devient un 3 contre 0, etc.



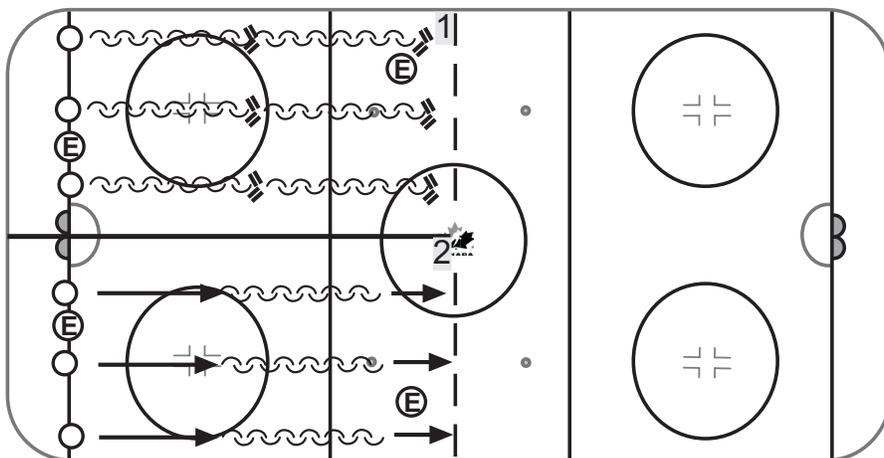
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser quatre filets au besoin. Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

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.

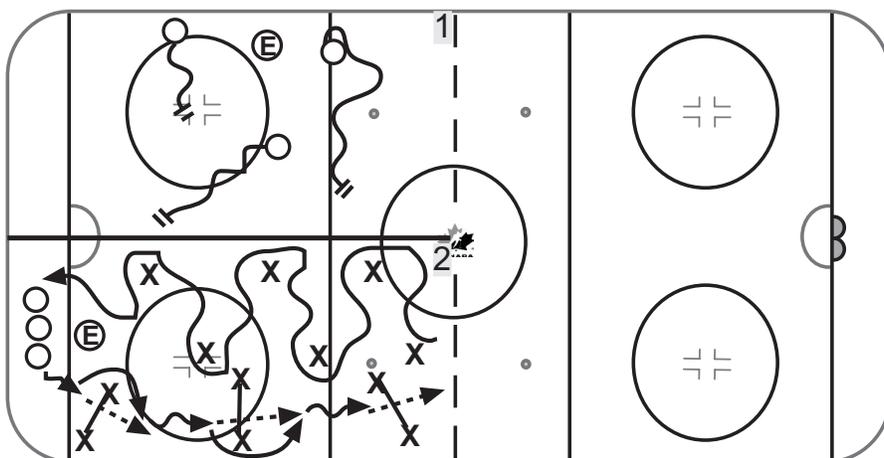
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. ARRÊT EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.05/1.3.11)
- 2. PIVOTS (1.6.21)



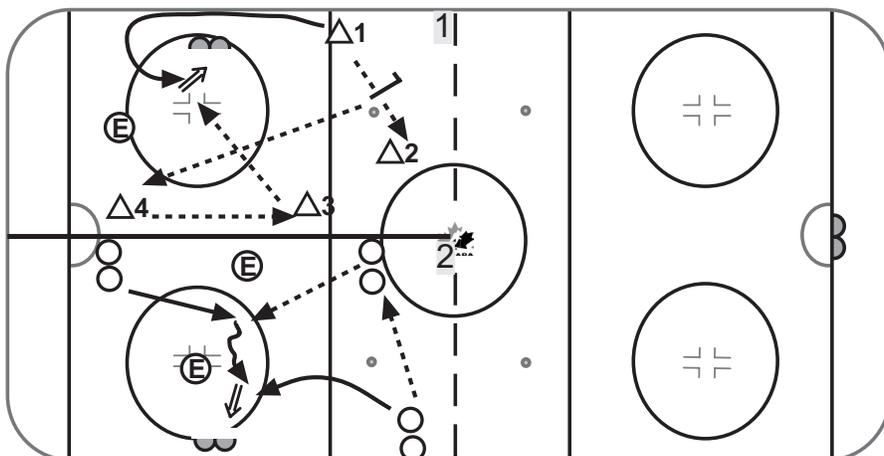
ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. CHAOS (2.2.03/2.2.04/2.2.09/2.2.16/2.2.17)
- 2. FEINTES (2.2.08)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. PASSE SOULEVÉE ET SE DÉPLACER (2.3.05)
- 2. PASSE ET TIRE



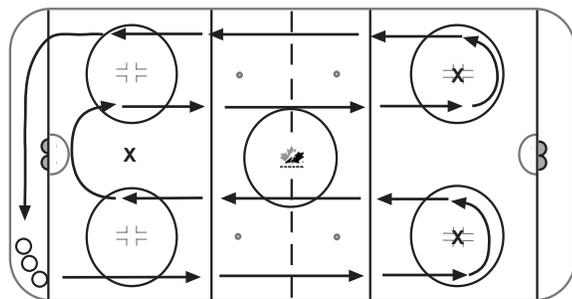
Objectifs de la séance : agilité, croisements latéraux en patinage arrière, passer et se déplacer, passe et suit, tirer en mouvement

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.5.06/1.4.09/1.1.14/1.3.08/1.4.17/1.4.18/1.5.11)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisement par-dessous, tir au canard, arrêts et départs, foulées et plier en patinage avant et en patinage arrière, foulées en sautant en patinage avant et en patinage arrière.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER 1

1. PASSER ET SE DÉPLACER

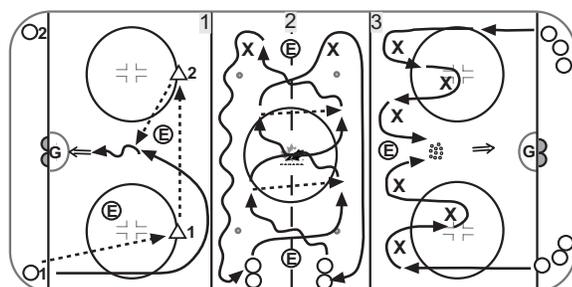
Le joueur 1 passe à D1, D1 passe à D2. Pendant que le joueur 1 contourne le défenseur, il capte une passe de D2 et tire au but. Le joueur 1 se remet en ligne dans le coin opposé. Le joueur 2 passe à D2 et reprend l'exercice. D1 et D2 doivent effectuer des passes du coup droit et du revers.

2. PASSE ET SUIT (2.4.13)

Le joueur 1 transporte la rondelle et change de position avec le joueur 2. Le joueur 1 passe devant le joueur 2. Les joueurs changent de position à nouveau. 2 devant et 1 derrière. Du côté éloigné, les joueurs effectuent un virage brusque autour des cônes et reviennent se placer dans la ligne opposée.

3. COURSE À RELAIS

Former deux groupes de joueurs, un dans chaque coin. L'entraîneur place une rondelle au milieu de la glace. Au signal, les joueurs se fauillent entre les zones et courent pour la rondelle. Le premier à récupérer la rondelle s'avance pour un tir au but et le second tente de l'empêcher de tirer.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Garder les joueurs en mouvement; changer les défenseurs après 4-5 séries.
- Essayer d'effectuer au moins trois passes.
- Encourager la compétition.

20 MIN

ATELIER 2

1. CHAOS (2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19)

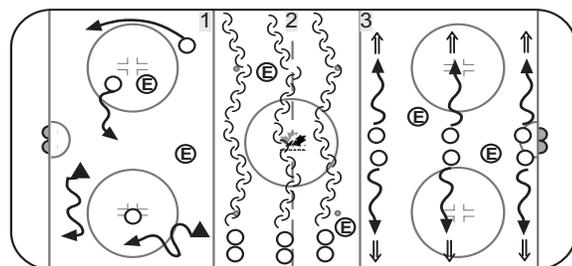
Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone. Encourager les joueurs à s'exercer à différents dribles comme sur une jambe, les mains ensemble, les mains écartées, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, une rotation.

2. CROISEMENTS LATÉRAUX EN PATINAGE ARRIÈRE (1.6.17)

Aligner les joueurs sur la ligne des buts. Effectuer deux croisements latéraux vers la gauche suivis de deux vers la droite. Répéter la séquence sur toute la longueur de la patinoire. Effectuer trois longueurs de patinoire. Répéter, mais effectuer trois croisements de chaque côté.

3. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

Les joueurs se répartissent sur la glace et s'entraînent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Ils peuvent aussi tirer sur le gardien. Demander aux joueurs de patiner vers la bande et de tirer en mouvement.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

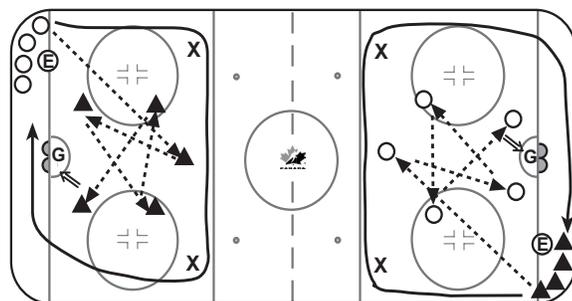
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Encourager les pieds rapides et les croisements complets
- S'assurer que les joueurs sont en mouvement lorsqu'ils décochent leur tir.

10 MIN

JEU AMUSANT

BASEBALL

Répartir les joueurs en deux équipes - une à chaque extrémité de la glace et former ensuite deux équipes à chaque extrémité. Placer deux cônes près des lignes bleues. Choisir cinq joueurs pour jouer dans le champ et les répartir en zone privilégiée. Au sifflet, le joueur dans le coin doit passer la rondelle à un des joueurs dans le champ puis essayer de patiner autour des cônes au haut de la zone et revenir se mettre en ligne. Les joueurs dans le champ doivent s'échanger des passes jusqu'à ce que les cinq joueurs aient touché la rondelle avant de prendre un tir au but. Si les joueurs dans le champ marquent avant que le patineur se remette en ligne, ce dernier est retiré.



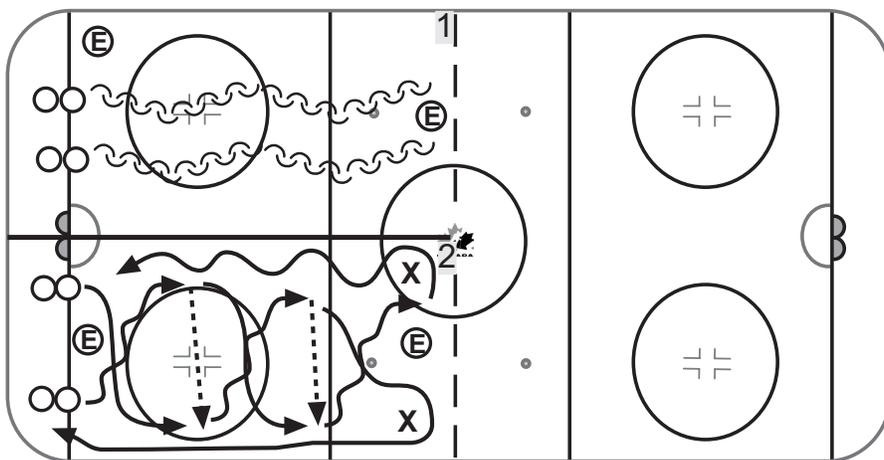
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Former des équipes et compter les points. Les équipes changent de position après trois retraits.

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.

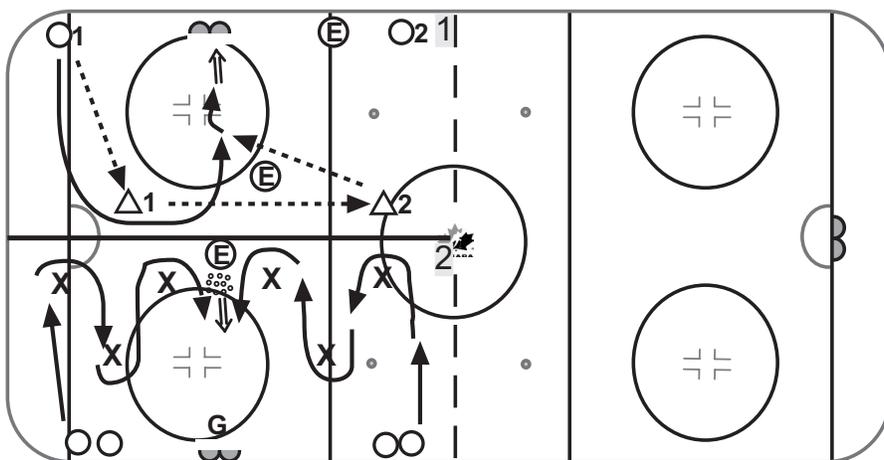
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. CROISEMENTS LATÉRAUX EN PATINAGE ARRIÈRE
2. PASSE ET SUIV (2.4.13)



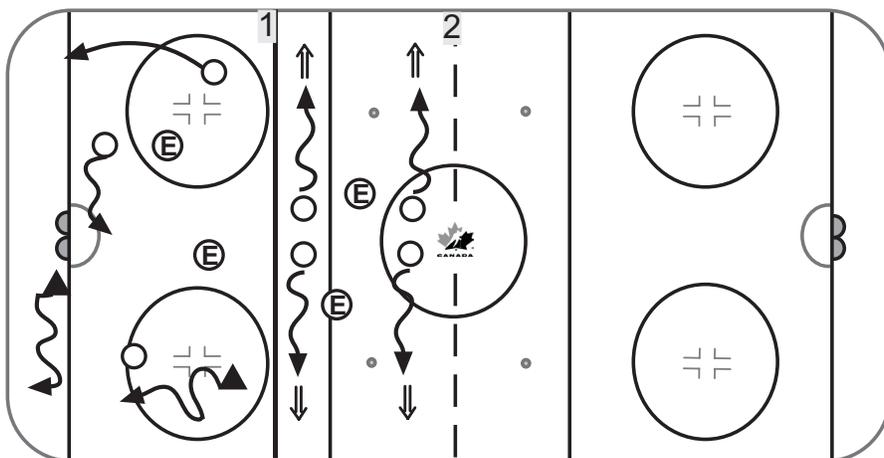
ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER
2. COURSE À RELAIS



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CHAOS (2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19)
2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)



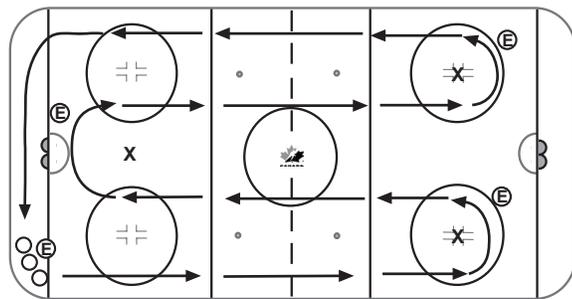
Objectifs de la séance : passe par la bande, les croisements, le miroir, passer et se déplacer

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.5.09/1.4.09/1.1.14/1.308/1.4.17/1.4.18/1.5.11)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C - croisement par-dessous, tir au canard, arrêts et départs, foulées et plier en patinage avant et en patinage arrière, foulées en sautant en patinage avant et en patinage arrière. Ajouter des rondelles si désiré.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER 1

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

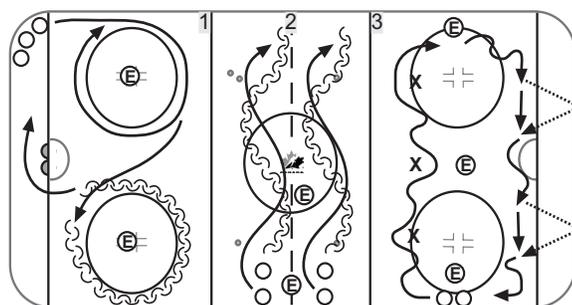
Les joueurs commencent dans un coin. Ils effectuent des croisements sur le cercle numéro 1 (2,5 fois). Pour passer du cercle 1 au cercle 2, ils pivotent et effectuent un patinage arrière. Effectuer des croisements en patinage arrière sur le cercle numéro 2 (2,5 fois).

2. EXERCICE DU MIROIR (1.6.17/1.6.12)

Les joueurs se placent deux par deux le long de la bande comme indiqué dans le schéma. Le 1^{er} joueur effectue un patinage arrière en zigzaguant de gauche à droite, le 2^e joueur effectue un patinage avant et effectue des croisements latéraux pour refléter ce que fait son partenaire. Les partenaires changent de position au retour. Répéter avec des rondelles.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.2.08/2.4.11/2.4.12)

Tous les joueurs sont le long de la bande. Chacun a une rondelle. Suivre le schéma. Patiner. Les joueurs zigzaguent entre les cônes comme sur le schéma puis reviennent en effectuant une passe contre la bande à chaque cône.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Indiquer aux joueurs quand pivoter.
- Demander aux joueurs de contrôler leur patinage.
- Les joueurs s'avancent les uns après les autres.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSER ET SE DÉPLACER (1)

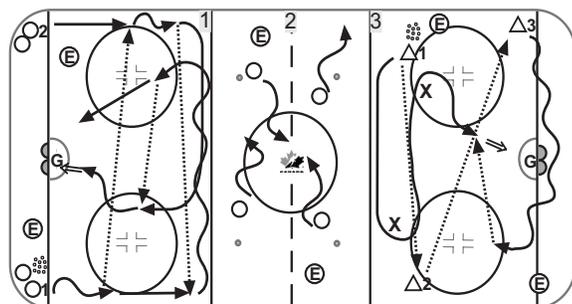
Le joueur 1 passe au joueur 2 qui passe au joueur 1. Les joueurs effectuent un crochet avant la ligne bleue et reviennent vers le filet. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui tire au but. Les joueurs retournent dans les coins opposés.

2. CHAOS (2.2.09/2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19/2.2.18)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone en driblant une rondelle. Encourager les joueurs à s'exercer à différents dribbles comme sur une jambe, les mains ensemble, les mains écartées, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, une rotation, derrière le corps - d'un côté à l'autre.

3. PASSER ET SE DÉPLACER (2)

Le joueur 1 passe au joueur 2 qui passe au joueur 3. Après avoir effectué la passe, le joueur 1 contourne les cônes comme dans le schéma. Après avoir reçu la passe du joueur 2, le joueur 3 se rend derrière le filet puis se dirige vers la ligne bleue. Le joueur 3 passe au joueur 1 qui s'avance et tire. Le joueur 1 prend la place du joueur 3, le 3 du joueur 2 et le 2 du joueur 1.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

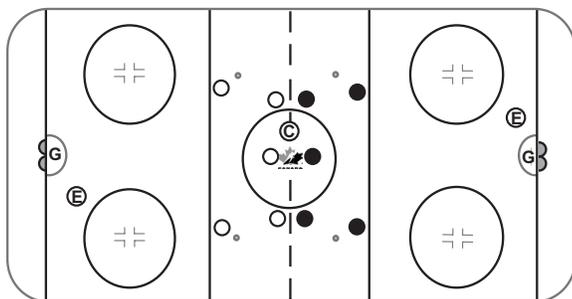
- Passer seulement après avoir établi un contact visuel.
- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.
- Discuter de l'importance du synchronisme.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - PLEINE GLACE

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4. Changer de joueurs au coup de sifflet.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

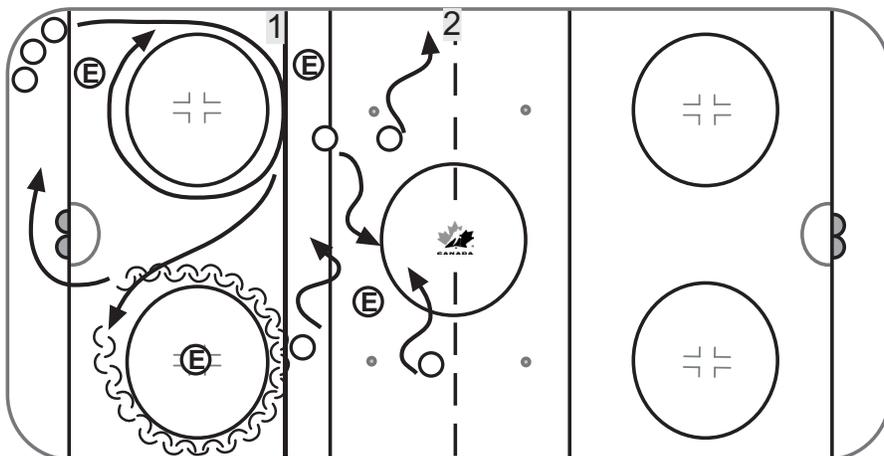
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey
- Alterner avec 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

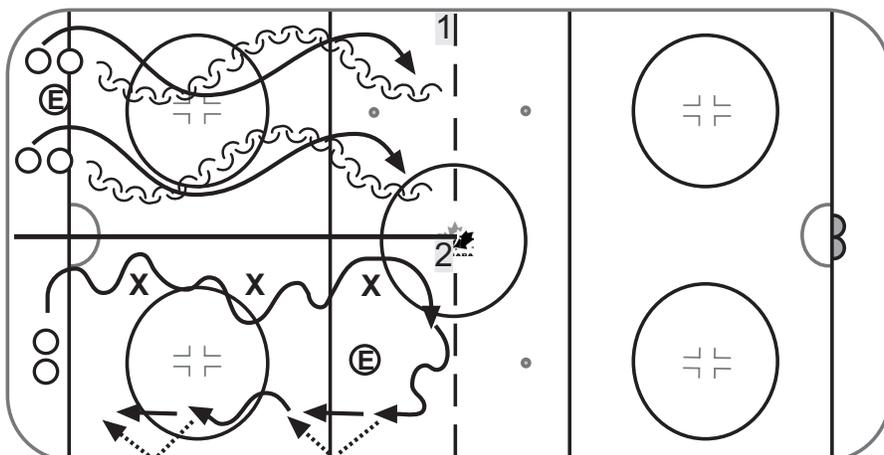
2. CHAOS (2.2.09/2.2.16/2.2.17/2.2.23/2.2.19/2.2.18)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. EXERCICE DU MIROIR (1.6.17/1.6.12)

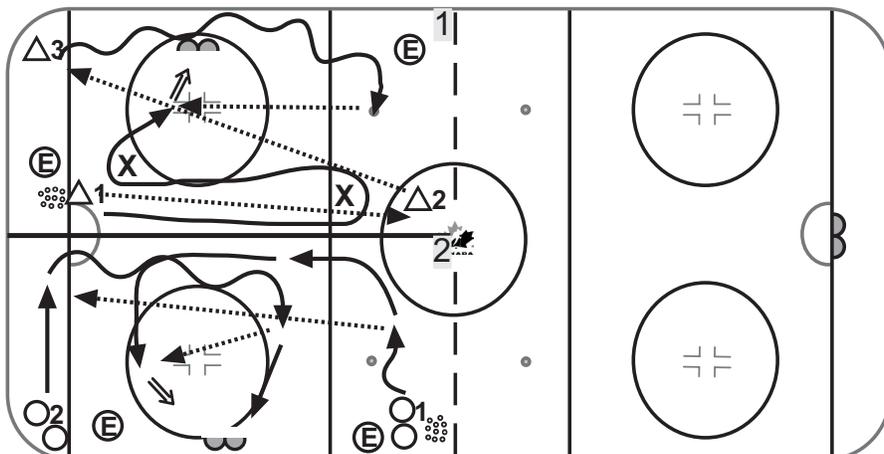
2. PASSE PAR LA BANDE (2.2.08/2.4.11/2.4.12)

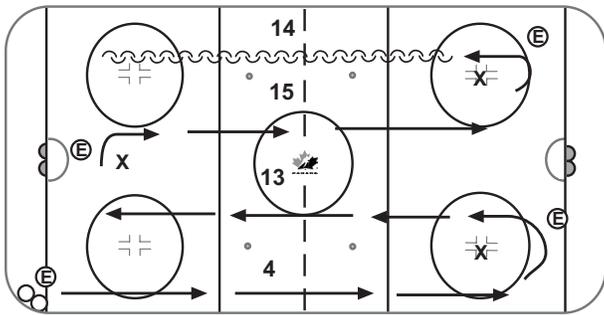


ATELIER D'HABILITÉ 3

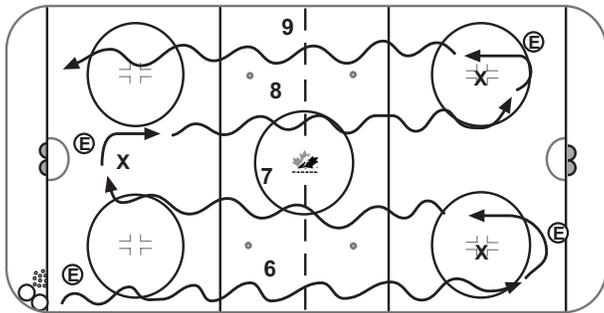
1. PASSER ET SE DÉPLACER (2)

2. PASSER ET SE DÉPLACER (1)

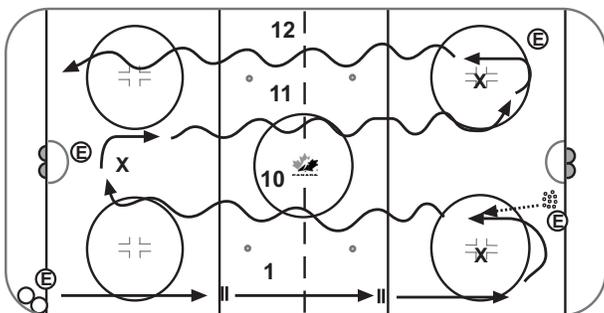




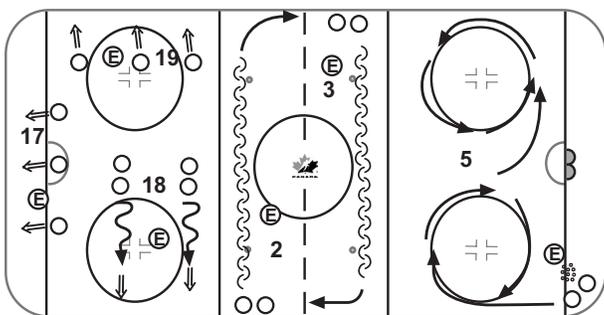
- 4. Slalom - coupes en C larges
- 13. Patinage arrière en ciseaux - petits
- 14. Patinage avant en ciseaux - petits
- 15. Slalom - alterner le pied d'appel



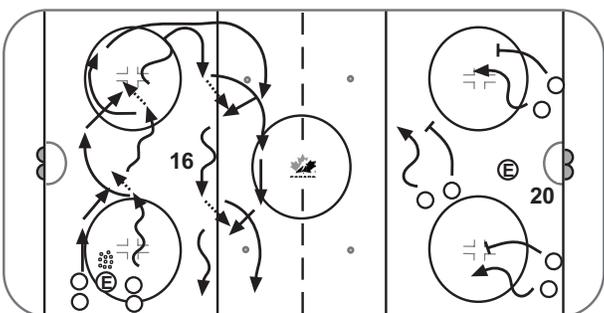
- 6. mains ensemble
- 7. virage 360° - gauche et droite
- 8. Trois croisements - transporter la rondelle
- 9. Trois croisements - dribler la rondelle



- 1. Arrêt avec deux pieds
- 10. Ramener la rondelle avec le bout de la lame du bâton
- 11. Tourbillon
- 12. Ramener la rondelle entre ses jambes



- 2. Slalom - coupes en C larges
- 3. Slalom - alternance du pied d'appel
- 5. croisements sur un cercle - transporter la rondelle
- 17. Tir du poignet - du coup droit - haut
- 18. Tir du poignet - en mouvement
- 19. Tir du poignet - du revers - haut



- 16. Passe et suit
- 20. Échappatoires