

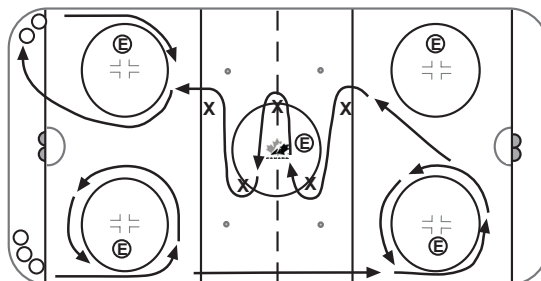
Objectifs de la séance : passe et va, passe et suit, introduction à l'orientation

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.08/1.4.02/1.6.02)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, commencer par des coupes en C en patinage avant et progresser aux croisements en patinage avant. Le long de la bande sur les côtés, alterner de la jambe gauche à la jambe droite en effectuant des coupes en C. Entre les cônes au centre, effectuer des virages brusques autour des cônes et progresser jusqu'à de longs croisements exagérés. Après que tous les joueurs ont effectué le circuit une fois, reprendre le circuit à nouveau dans la direction opposée. Pour les 3^e et 4^e tracés, ajouter des rondelles.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs commencent dans un coin et s'avancent les uns à la suite des autres.

20 MIN

ATELIER 1

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

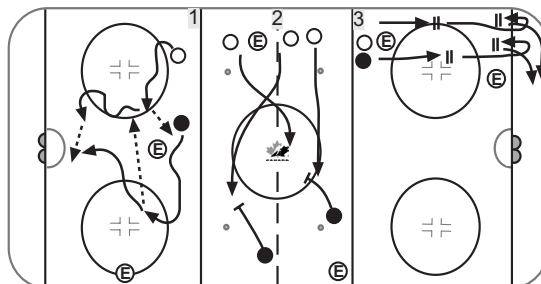
Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Le joueur 1 (en possession de la rondelle) effectue une courte passe au joueur 2 avant de se diriger vers un espace libre pour capter une longue passe. Une fois la longue passe effectuée, le joueur 1 doit se déplacer pour offrir un appui rapproché au joueur 2 qui recevra une courte passe. Continuer d'alterner entre la courte passe, la longue passe, la courte passe, etc.

2. BOULEDOQUE ANGLAIS

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.

3. ORIENTATION (4.1.04)

Équilibre : Se tenir droit, les pieds joints. L'entraîneur pousse le joueur dans la poitrine; le joueur est instable. Position accroupie, chevilles et genoux fléchis, pieds écartés. L'entraîneur pousse le joueur dans la poitrine; le joueur est stable. Stabilité : Bras dessus, bras dessous, pousser son partenaire vers la bande. Introduction à la protection du centre et de la zone privilégiée. Effectuer l'exercice dans les deux directions. Patiner avec son partenaire en ne se tenant pas bras dessus, bras dessous, et le garder du côté de la bande. Effectuer l'exercice dans les deux directions. Orienter le porteur en commençant près de la bande. Sans rondelles:



les deux joueurs font face dans la même direction; le joueur à la défensive garde le joueur le long de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint le manche tout en remontant le long de la bande. Avec une rondelle: les deux joueurs font face dans la même direction, le joueur à la défensive garde l'autre joueur du côté de la bande et attaque son bâton là où la lame rejoint le manche.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs doivent communiquer et ne passer qu'après avoir établi un contact visuel. Il s'agit de la première progression. Rechercher la compréhension de base plutôt que la perfection.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE ET VA (5.3.1.5)

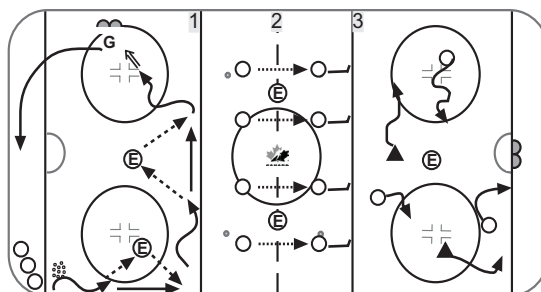
Le joueur est dans un coin avec une rondelle. Il quitte le coin en possession de la rondelle, effectue une courte passe à l'entraîneur et se déplace vers un espace libre pour capter une passe en retour. Répéter avec un deuxième entraîneur et après avoir capté la passe de retour de l'entraîneur, le joueur s'avance au filet et décoche un tir.

2. PASSE DERRIÈRE – RAMENER LA RONDELLE ENTRE LES JAMBES (2.4.14)

Les joueurs se placent deux par deux et font face dans la même direction. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui capte la passe en plaçant la lame de son bâton derrière lui pour ramener la rondelle entre ses jambes.

3. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.22/2.2.32)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone en driblant une rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes façons de manier la rondelle comme passer le bâton entre les jambes, ramener la rondelle entre les jambes de l'arrière, changer de main, virage 360°.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

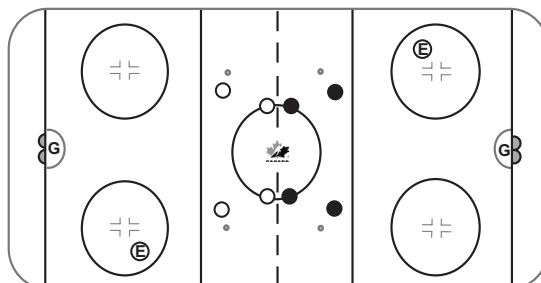
- Le prochain joueur commence l'exercice lorsque le premier reçoit la passe du premier entraîneur. Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – PLEINE GLACE

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4 et apporter des changements au coup de sifflet.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

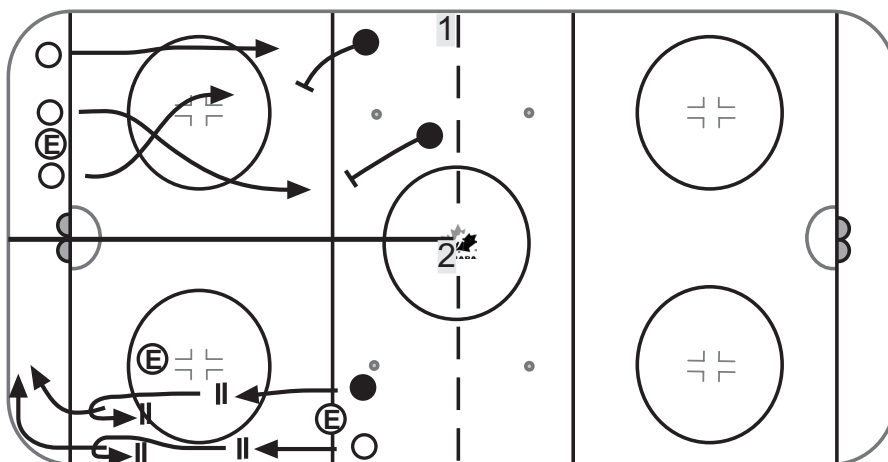
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey. Alternier avec 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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'HABILETÉ 1

1. BOULEDOGUE ANGLAIS

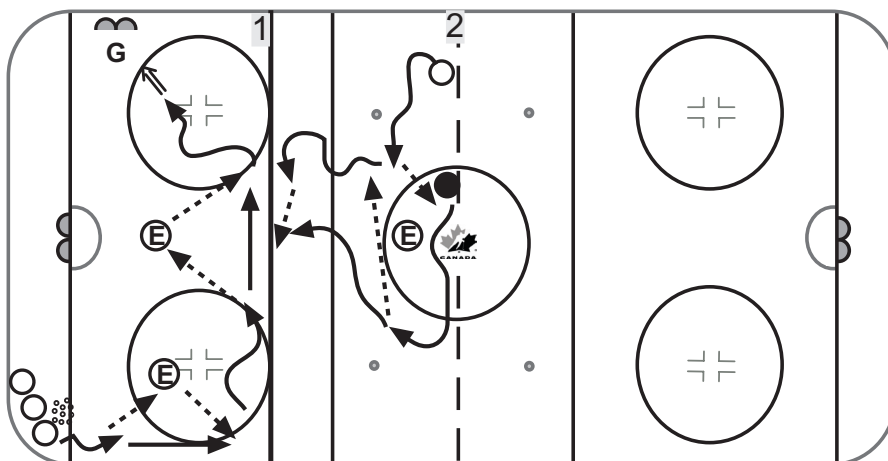
2. ORIENTATION (4.1.04)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSE ET VA (5.3.1.5)

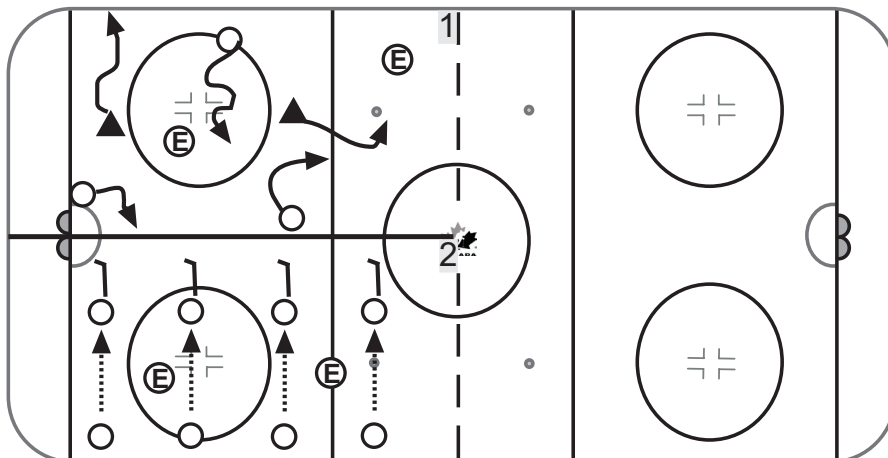
2. PASSE ET VA (5.3.1.5)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.22/2.2.32)

2. PASSE DERRIÈRE - RAMENER LA RONDELLE ENTRE LES JAMBES (2.4.14)



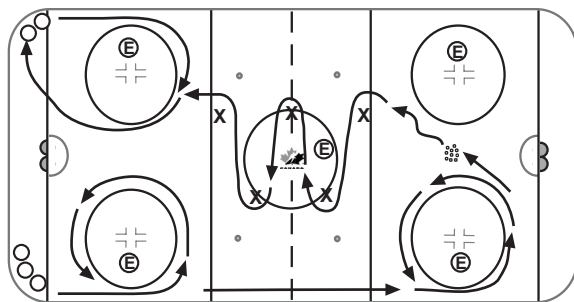
Objectifs de la séance : passe et va, passe et suit, le maniement du bâton en position stationnaire, l'orientation, contrôle de la rondelle en mouvement, déviations

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.08/1.6.10/1.6.13/1.4.02/2.2.08)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, commencer par une révision des coupes en C en patinage avant, progresser aux croisements en patinage avant et présenter les coupes en C en patinage arrière. Le long de la bande sur les côtés, alterner de la jambe gauche à la jambe droite en effectuant des coupes en C. Au milieu du parcours, effectuer de longues foulées. Entre les cônes au centre, récupérer une rondelle dans le cercle, la dribbler entre les cônes et décocher un tir au but.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs s'avancent les uns à la suite des autres.

20 MIN

ATELIER 1

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

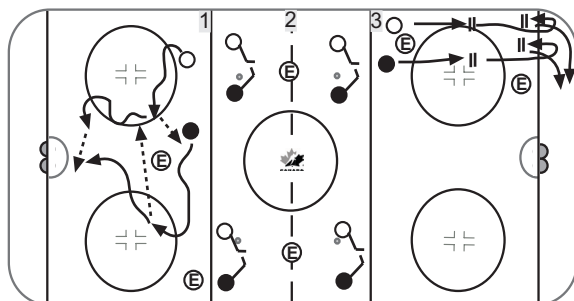
Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Le joueur 1 (en possession de la rondelle) effectue une courte passe au joueur 2 avant de se diriger vers un espace libre pour capter une longue passe. Une fois la longue passe effectuée, le joueur 1 doit se déplacer pour offrir un appui rapproché au joueur 2 qui recevra une courte passe. Continuer d'alterner entre la courte passe, la longue passe, la courte passe, etc.

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (4.2.01/4.2.02)

Faire la démonstration de la façon d'appuyer sur le bâton de l'adversaire de le soulever. Au coup de sifflet, le joueur 1 dribble la rondelle en position stationnaire. Le joueur 2 se tient à côté du joueur 1 et au deuxième coup de sifflet, il emprisonne ou soulève le bâton de l'autre.

3. ORIENTATION (4.1.04)

Les entraîneurs devraient faire la démonstration du patinage contrôlé, du miroir et d'avoir le joueur dans sa poche. Permettre aux joueurs de former des groupes de deux ou regrouper des joueurs ayant des habiletés semblables. Le joueur 1 patine le long de la bande en effectuant des départs et des arrêts rapides et des changements de direction. Le joueur 2 doit effectuer un patinage contrôlé et refléter ce que fait le joueur 1 en le gardant à l'extérieur, du « mauvais côté ». Tous les joueurs font quelques tours complets de la glace. Changer ensuite de direction.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs doivent communiquer et ne passer qu'après avoir établi un contact visuel.
- Faire la démonstration pour les joueurs qui doivent ensuite respecter les directives.
- Faire la démonstration.

20 MIN

ATELIER 2

1. SUIVRE SA PASSE (2.4.01/2.4.02)

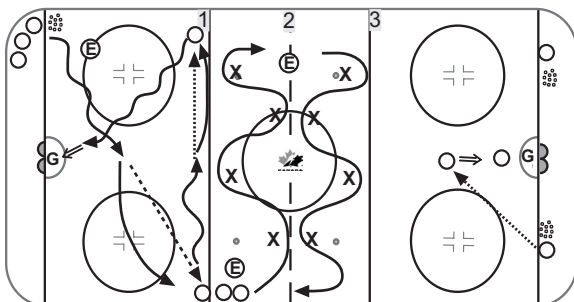
Le joueur 1 est dans un coin avec une rondelle. Il s'avance au centre de la glace, passe la rondelle au joueur placé en diagonale et suit la passe. Lorsque le joueur a capté la passe, il s'avance rapidement de l'autre côté de la glace pour effectuer la prochaine passe. Se concentrer sur les pieds rapides, foncer au filet avec la rondelle et frapper le poteau pour mettre fin à l'exercice.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)

Les joueurs s'alignent le long de la bande et tricotent entre les cônes. Demander aux joueurs de tricoter du coup droit seulement, du coup droit avec une main sur le bâton, de passer la rondelle de l'autre côté du cône – non sur la lame, et de passer la rondelle de l'autre côté du cône – sur la lame.

3. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)

Les joueurs se placent comme dans le schéma. Le tireur reçoit deux passes, une de chaque coin et tire à ras de la glace afin que le joueur devant le filet puisse dévier le tir. S'exercer à dévier les rondelles vers le bas et vers le haut.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

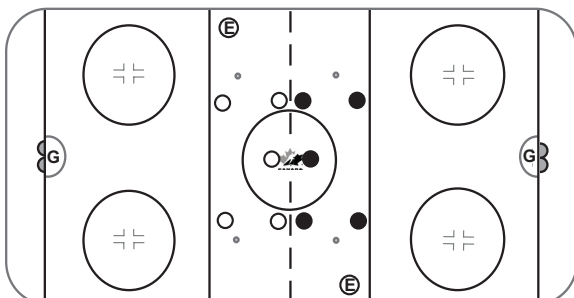
- Vive allure. Garder les joueurs en mouvement.
- Faire la démonstration.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – PLEINE GLACE

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4 et apporter des changements au coup de sifflet.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

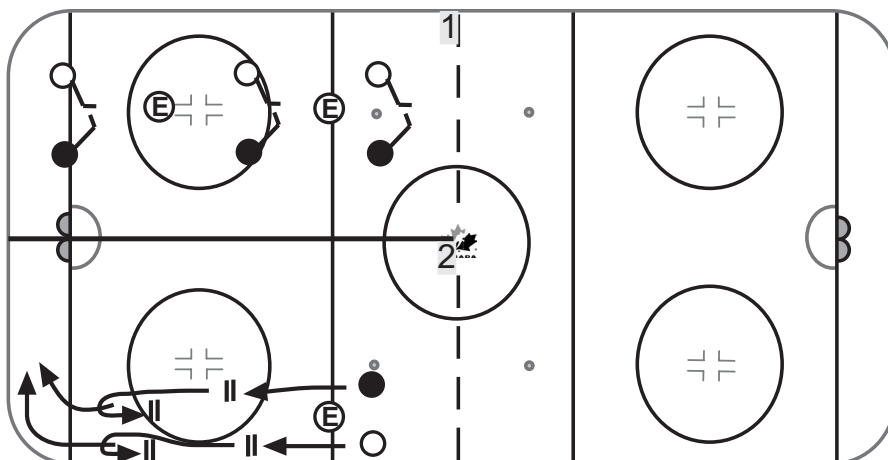
- Communication

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. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION
STATIONNAIRE (4.2.01/4.2.02)

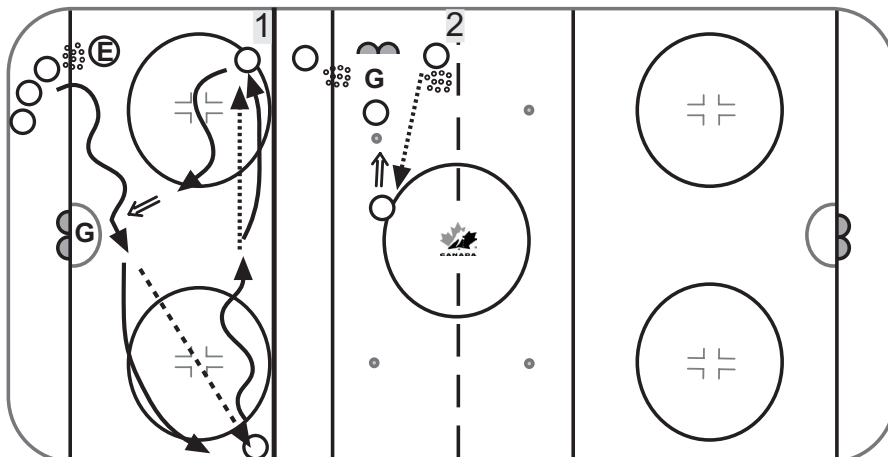
2. ORIENTATION (4.1.04)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. SUIVRE SA PASSE (2.4.01/2.4.02)

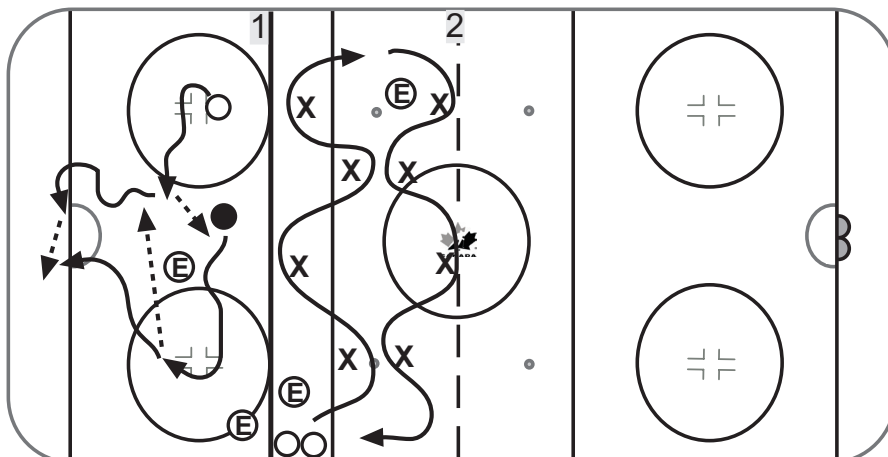
2. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

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

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE
(2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)



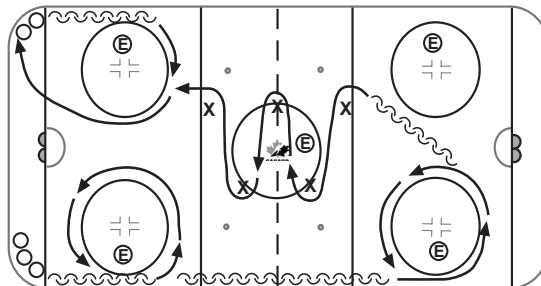
Objectifs de la séance : l'agilité, pieds rapides, maniement créatif du bâton, déviations

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.13/1.6.16/1.5.02/1.6.02)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, réviser les coupes en C en patinage arrière et progresser aux croisements en patinage arrière. Le long de la bande sur les côtés, alterner de la jambe gauche à la jambe droite en effectuant des coupes en C en patinage arrière. Entre les cônes au centre, effectuer des virages brusques en patinage arrière autour des cônes. Pour les 3^e et 4^e tracés, ajouter des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs connaissent le tracé. Corriger la technique.

20 MIN

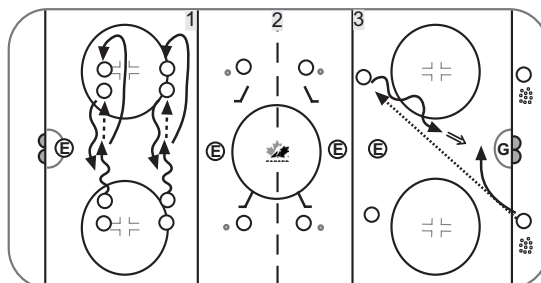
ATELIER 1

1. LES FEINTES DE MARIO (5.1.1.3/5.1.1.4/5.1.1.5/5.1.5.1)

Les joueurs se placent deux par deux, l'un face à l'autre, partout sur la patinoire. Le joueur 1 commence l'exercice en se dirigeant vers l'autre joueur et en effectuant une feinte. Après avoir contourné son partenaire, le joueur effectue un virage brusque et revient à sa position de départ. L'autre joueur reprend l'exercice. Consacrer deux (2) minutes à chacune des habiletés suivantes en les effectuant dans l'ordre de progression : feinte de la tête du coup droit; feinte de la tête du revers; feinte de la tête, glisser la rondelle entre les patins et la reprendre de l'autre côté du coup droit; feinte de la tête, glisser la rondelle entre les patins et la reprendre de l'autre côté du revers; feinte de la tête et attaquer le triangle (formé par le bâton du joueur et ses patins) – coup droit et revers; contourner un adversaire dont le bâton est actif.

2. PIEDS RAPIDES – 4 ÉTAPES (1.1.13)

Les joueurs se répartissent en zone neutre, espacés. Étape 1 – le joueur couche son bâton sur la glace et se tient debout à côté de son bâton, face à l'entraîneur. Au sifflet, le joueur effectue un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace de l'autre côté puis recroise par-dessus le bâton dans l'autre sens. Continuer jusqu'au prochain sifflet. Étape 2 – le joueur se place au bout de son bâton sur la glace. Il effectue un patinage avant, exécute un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace à l'autre extrémité du bâton. Il effectue un virage brusque et croise à nouveau par-dessus le bâton dans l'autre sens, plaçant à nouveau la main sur la glace à l'autre extrémité. Étape 3 – le joueur se rend au bout de son bâton en patinage avant, pivote et revient vers le bout du manche en patinage arrière. Continuer – pivot du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant à chaque extrémité du bâton. Étape 4 – le joueur fait face à un partenaire. Il tient son bâton sur le côté, en plaçant le bout du manche sur la glace.



Au sifflet, les joueurs laissent tomber leur bâton et effectuent un départ rapide en V pour essayer d'attraper le bâton de leur partenaire avant qu'il tombe sur la glace.

3. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)

Les joueurs se placent comme dans le schéma. Le tireur reçoit une passe du coin opposé et s'avance pour un tir. Le passeur se dirige vers l'avant du filet pour la déviation. Jouer jusqu'à ce que le gardien de but couvre la rondelle ou que le joueur marque. Répéter du coin opposé.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Cet exercice vise la créativité. Permettre aux joueurs d'être créatifs et d'oser. Faire la démonstration des quatre étapes afin que les joueurs voient ce qu'ils ont à faire. Tirer avant d'atteindre les lignes hachurées.

20 MIN

ATELIER 2

1. 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. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)

Les joueurs sont alignés contre la bande en zone neutre. Les rondelles et les cônes sont placés comme dans le schéma. Le joueur s'avance jusqu'à la boîte formée de cônes et effectue une feinte devant chaque côté de façon aléatoire. Le joueur se rend ensuite aux points formés de rondelles et chevauche celles-ci tout en tricotant entre les points.

3. PASSES (2.4.04)

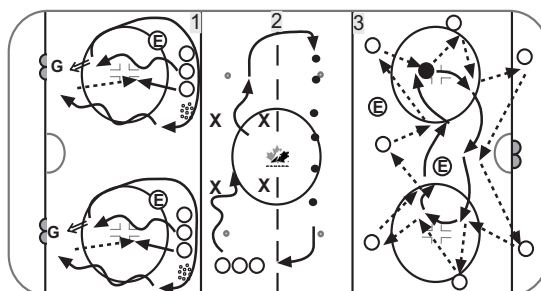
À l'extrémité éloignée, demander aux joueurs d'effectuer des passes sur réception sur le cercle.

10 MIN

JEU AMUSANT

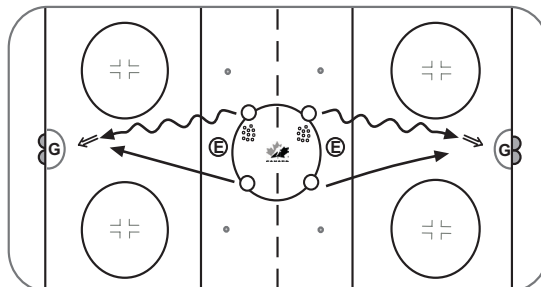
TIRS DE BARRAGE

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

- Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

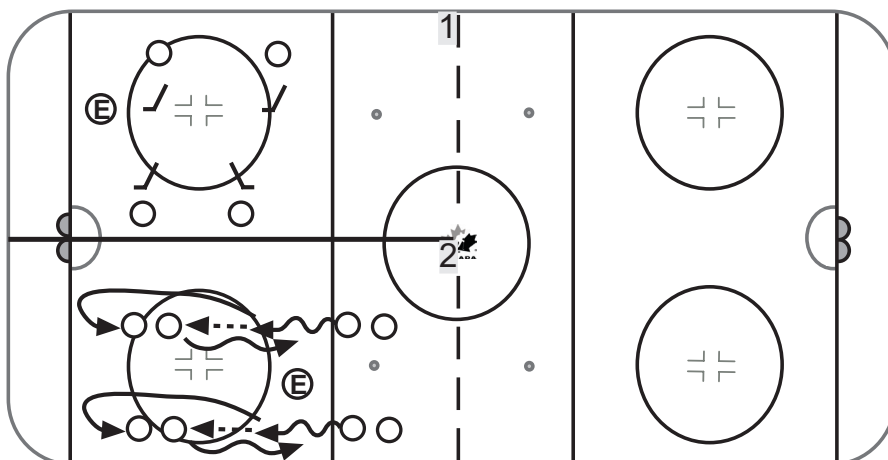
- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

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. PIEDS RAPIDES - 4 ÉTAPES (1.1.13)

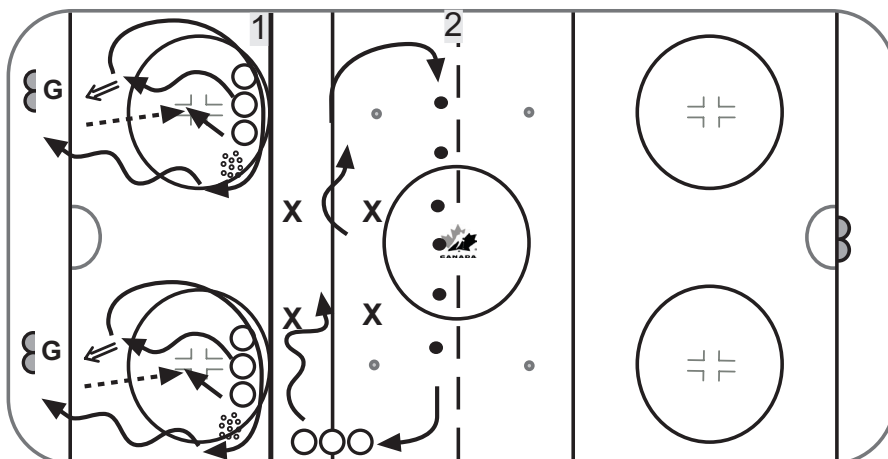
2. 1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. 1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS

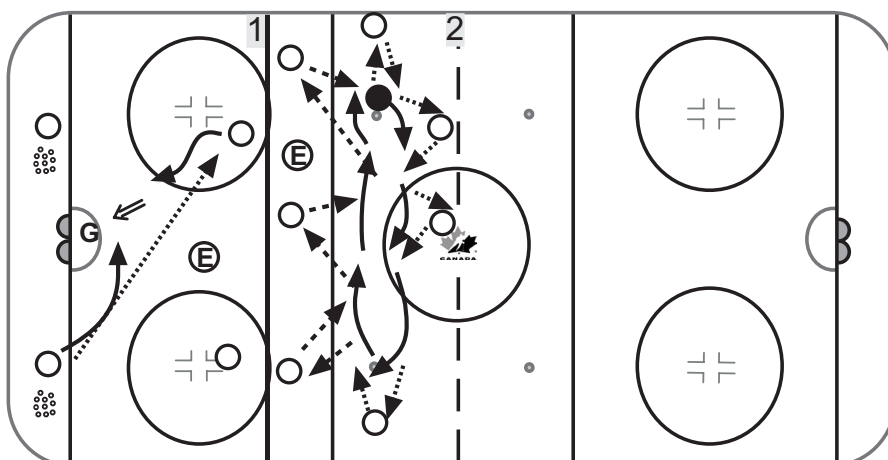
2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. DÉVIATIONS (3.6.01/3.6.02)

2. PASSES (2.4.04)



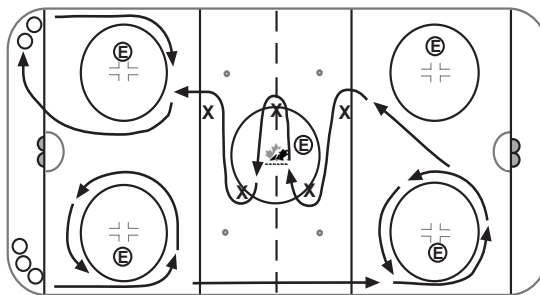
Objectifs de la séance : agilité, passe et va, attaque au filet – à l'extérieur, à l'intérieur, délai, tirer en mouvement

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.10/1.6.09/1.4.11)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, réviser les croisements avant et progresser aux croisements par-dessous ou aux coupés croisés (le joueur croise par-dessus et tient la carre intérieure du patin qui croise. Pendant ce temps, l'autre patin (le patin arrière) pompe pour maintenir la vitesse. Le long de la bande sur les côtés, effectuer de longues foulées, se concentrer sur la posture et la puissance (récupérer complètement au centre). Entre les cônes au centre, contourner les cônes en utilisant la carre intérieure du patin extérieur – tenir la carre autour du cône. Pour les troisième et quatrième tracés, ajouter des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Commenter et corriger.

20 MIN

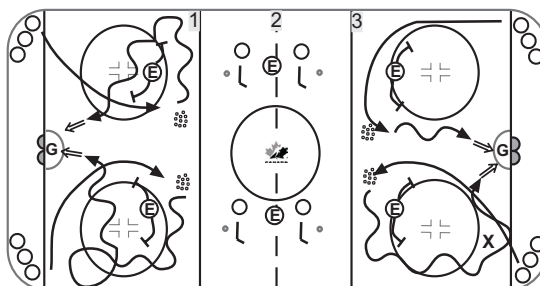
ATELIER 1

1. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI – PARTIE 1 (5.4.1.1/5.4.1.4)

Présenter l'attaque au filet. Étape 1 – les joueurs foncent vers le centre, récupèrent une rondelle, rebroussement chemin vers l'extérieur vers la bande pour foncer au filet par l'extérieur et tirer en mouvement. Étape 2 – les joueurs se dirigent vers l'intérieur et remontent le long de la bande avant de créer un délai, de chercher une ouverture et de foncer au filet.

2. PIEDS RAPIDES – 4 ÉTAPES (1.1.13)

Les joueurs se répartissent en zone neutre et sont suffisamment espacés. Étape 1 – le joueur couche son bâton sur la glace. Il se tient debout à côté de son bâton, face à l'entraîneur. Au sifflet, le joueur effectue un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace de l'autre côté puis recroise par-dessus le bâton dans l'autre sens. Continuer jusqu'au prochain sifflet. Se concentrer sur la bonne position, la tête levée et l'équilibre. Étape 2 – le joueur se place au bout de son bâton sur la glace. Il effectue un patinage avant, exécute un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace à l'autre extrémité du bâton. Il effectue un virage brusque et croise à nouveau par-dessus le bâton dans l'autre sens, plaçant à nouveau la main sur la glace à l'autre extrémité. Étape 3 – le joueur se rend au bout de son bâton en patinage avant, pivote et revient vers le bout du manche en patinage arrière. Continuer – pivot du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant à chaque extrémité du bâton. Étape 4 – le joueur fait face à un partenaire. Il tient son bâton sur le côté, en plaçant le bout du manche sur la glace. Au sifflet, les joueurs laissent tomber leur bâton et effectuent un départ rapide en V pour essayer d'attraper le bâton de leur partenaire avant qu'il tombe sur la glace.



3. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI – PARTIE 1 (5.4.1.2)

Étape 3 – les joueurs remontent le long de la bande, récupèrent une rondelle au centre et foncent dans le corridor central pour prendre un tir en mouvement. Étape 4 – même que l'étape 1, mais ajouter un entraîneur qui exerce une pression passive.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs accélèrent après avoir récupéré une rondelle. S'assurer de commenter et corriger. S'assurer que les joueurs accélèrent après avoir récupéré une rondelle.

20 MIN

ATELIER 2

1. ASTÉROÏDES

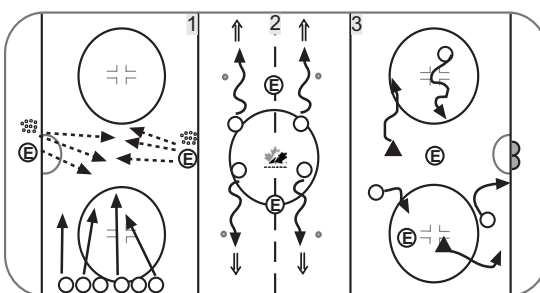
Les joueurs s'alignent le long de la bande. Au coup de sifflet, les joueurs patinent jusqu'à l'autre extrémité pendant que les entraîneurs alignés sur les lignes bleues ou des buts avec des rondelles, des balles de tennis, etc. tirent ces articles vers les patins des joueurs. Si un joueur est touché, il vient aider les entraîneurs. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Demander ensuite aux joueurs de répéter l'exercice en transportant une rondelle.

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

Les joueurs patinent dans la zone et s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs de patiner vers la bande et de tirer en mouvement.

3. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.32)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone en driblant une rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes façons de manier la rondelle comme passer le bâton entre les jambes, ramener la rondelle entre les jambes de l'arrière, changer de main, virage 360°.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

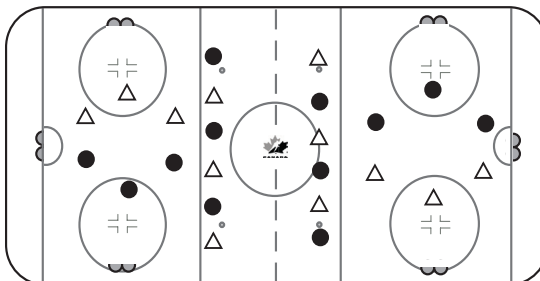
- Garder les rondelles/balles sur la glace. S'assurer que les joueurs sont en mouvement au moment de décocher les tirs. Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

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

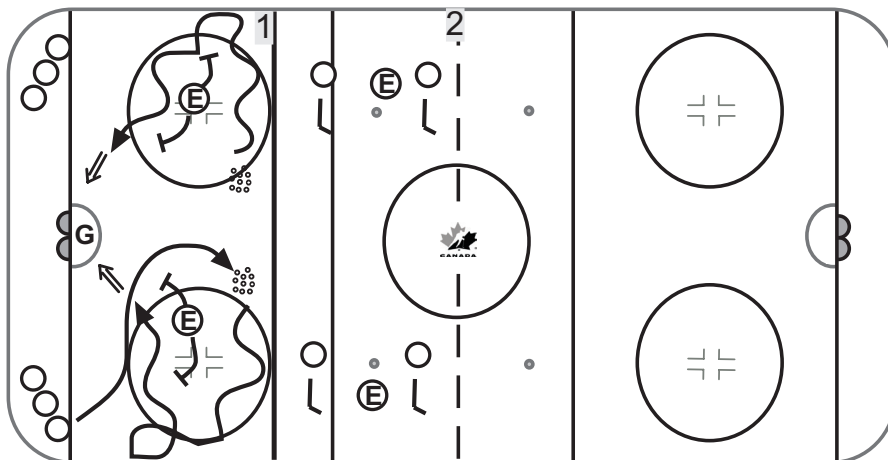
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1, 2 et 3 rondelles.

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'HABILETÉ 1

1. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.1/5.4.1.4)

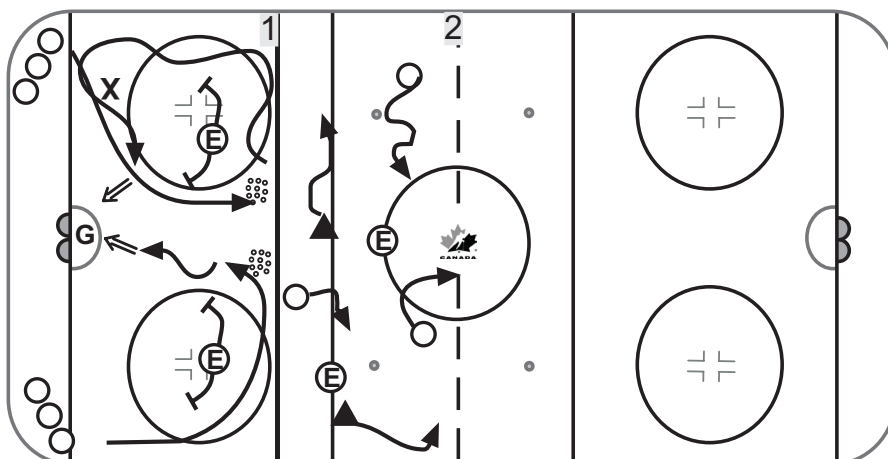
2. PIEDS RAPIDES - 4 ÉTAPES (1.1.13)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.2)

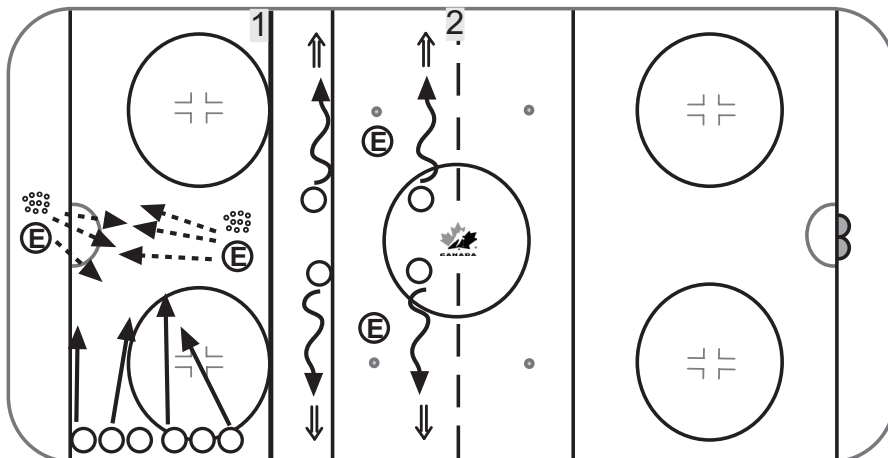
2. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.32)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ASTÉROÏDES

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)



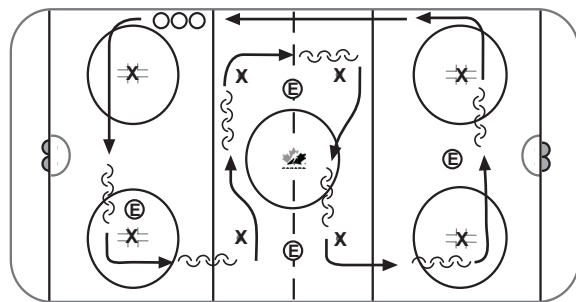
Objectifs de la séance : orientation, refléter l'écart, introduction au 1 contre 1

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

LA MANIE DE MOE (1.6.21)

Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Avec de la peinture en aérosol, tracer des lignes à mi-chemin entre les cônes pour indiquer aux joueurs où pivoter. Le joueur effectue un patinage avant vers le premier cône et pivote en patinage arrière à la ligne peinte sur la glace. Poursuivre tout au long du tracé. Les joueurs doivent toujours pivoter de façon à ne pas perdre de vue le cône devant eux. S'assurer que les joueurs placent leur bâton devant eux pour rester en équilibre lors du pivot. Faire cet exercice sans rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique

20 MIN

ATELIER 1

1. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

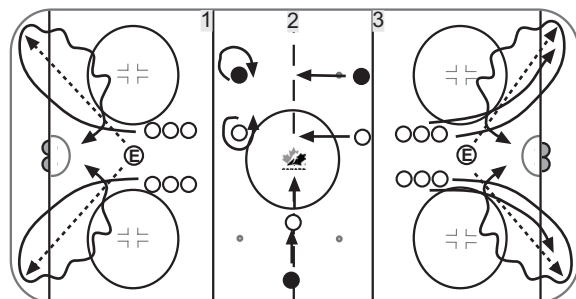
Les joueurs se placent dans un bon angle d'orientation par rapport à la rondelle dans le coin. Faire la démonstration du jeu de l'intérieur vers l'extérieur, de la tête levée, de la vérification par-dessus les épaules. L'entraîneur tire une rondelle dans le coin, le joueur récupère la rondelle en s'assurant d'adopter un bon angle. Après avoir récupéré la rondelle, le joueur fonce vers le cercle d'où il tire au but.

2. REFLÉTER L'ÉCART (6.1.2.4)

Cet exercice sert d'introduction au contrôle de l'écart. Les joueurs se placent deux par deux, l'un face à l'autre. Le joueur 1 dirige l'exercice pour commencer. Si le joueur 1 effectue un patinage avant, le joueur 2 effectue un patinage arrière. Si le joueur 1 freine et se dirige de côté ou vers l'arrière, le joueur 2 doit refléter ses déplacements et essayer de garder une distance de deux bâtons avec le joueur 1. Continuer pendant 40 secondes, arrêter, laisser les joueurs se reposer et reprendre l'exercice en demandant au joueur 2 de diriger et au joueur 1 de refléter l'autre.

3. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

Progression de l'exercice 1. Le deuxième joueur en ligne suit le premier joueur et exerce une pression passive sur lui afin qu'il adopte un bon angle vers la rondelle et qu'il contourne le cercle avant de foncer vers le filet. Le deuxième joueur doit aussi se concentrer à adopter un bon angle et à contrôler son patinage.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Faire la démonstration de la bonne procédure.
- Faire la démonstration de l'exercice. S'assurer que les joueurs fournissent un effort maximal.
- Faire la démonstration de la bonne procédure.

20 MIN

ATELIER 2

1. CHAOS

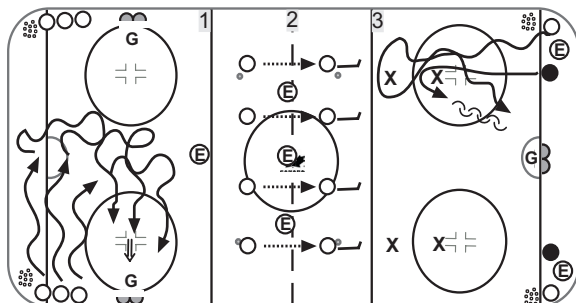
Trois joueurs quittent le coin en même temps. Les joueurs patinent avec une rondelle entre les cercles et se concentrent à garder la tête levée, à effectuer des virages brusques, à garder les pieds rapides et à protéger la rondelle. Au sifflet, les joueurs au centre de la patinoire effectuent un virage brusque et se dirigent au filet pour prendre un tir. Un autre groupe de trois joueurs quitte le coin opposé.

2. PASSE DERRIÈRE - DU PATIN AU BÂTON (2.3.10)

Les joueurs se placent deux par deux, en faisant face dans la même direction. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui reçoit la passe avec son patin et dirige la rondelle vers la lame de son bâton.

3. INTRODUCTION AU 1 CONTRE 1

Parler aux joueurs des bons endroits sur la glace (le centre de la patinoire, un bon endroit pour tirer, un bon endroit pour marquer) et des mauvais endroits sur la glace (à l'extérieur, le défenseur se place entre le joueur et le filet). Répartir des joueurs dans les deux coins. Faire l'exercice un coin à la fois. Le porteur doit contourner le cône de l'intérieur vers l'extérieur en se dirigeant vers un mauvais endroit (plus facile à défendre pour le joueur à la défensive). Le joueur à la défensive patine vers l'extérieur éliminant la glace au centre (bon endroit).



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

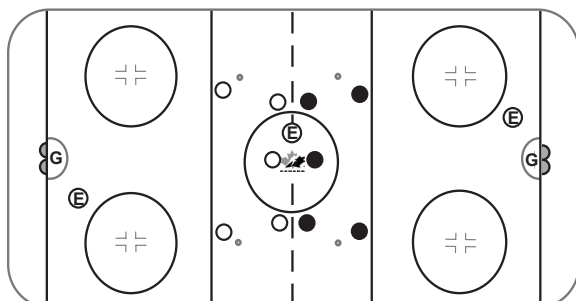
- Siffler rapidement pour garder les joueurs en mouvement.
- Faire la démonstration de la bonne technique.
- Faire la démonstration et expliquer l'importance du synchronisme.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ

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



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

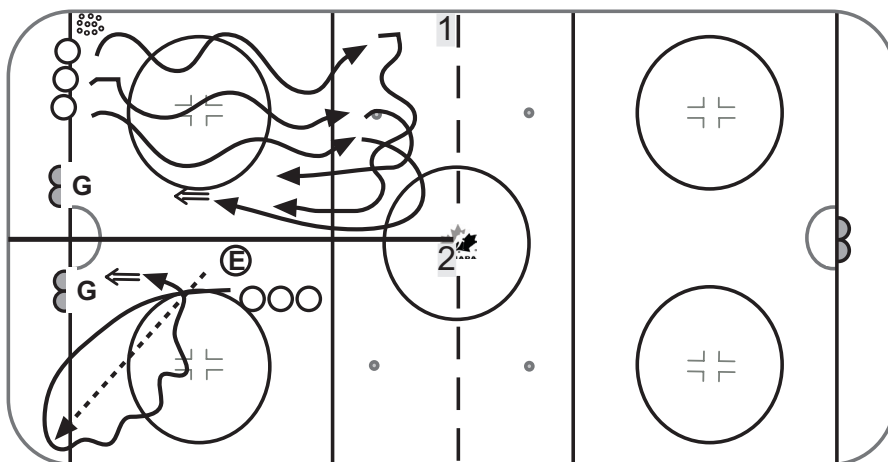
- Utiliser 2 rondelles, 3 rondelles, des balles de tennis, etc.

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'HABILETÉ 1

1. CHAOS

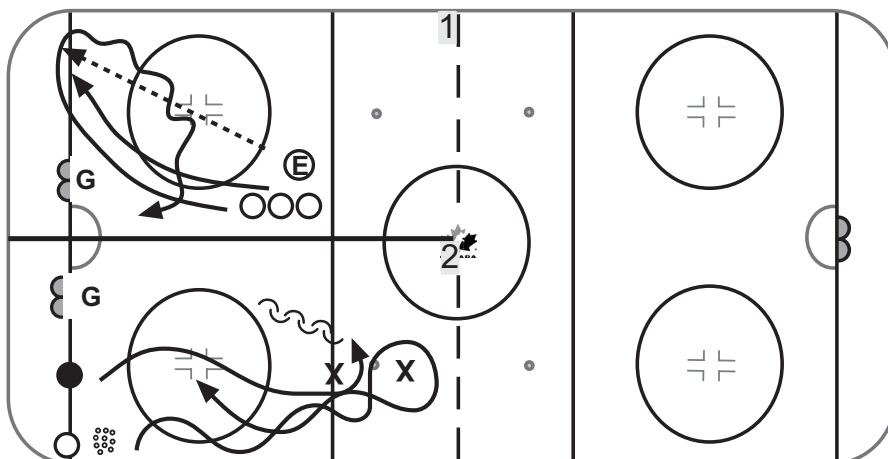
2. PATINER EN ANGLE (4.1.04)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

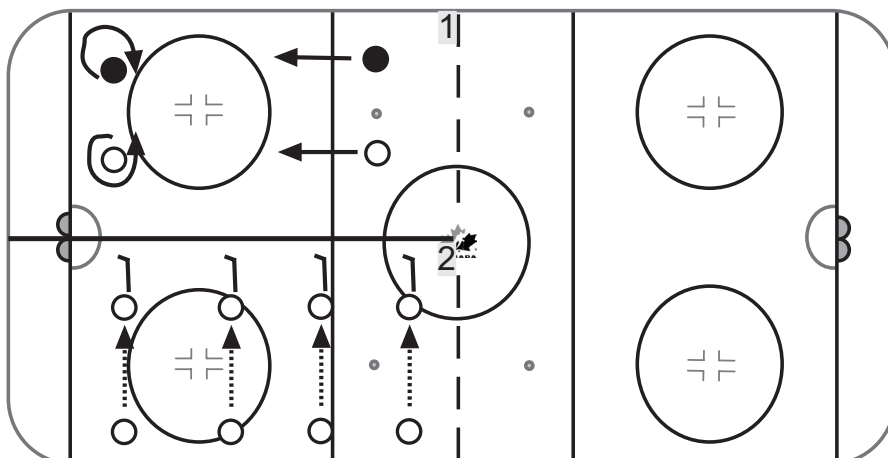
2. INTRODUCTION AU 1 CONTRE 1



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. REFLÉTER L'ÉCART (6.1.2.4)

2. PASSE DERRIÈRE - DU PATIN AU BÂTON (2.3.10)



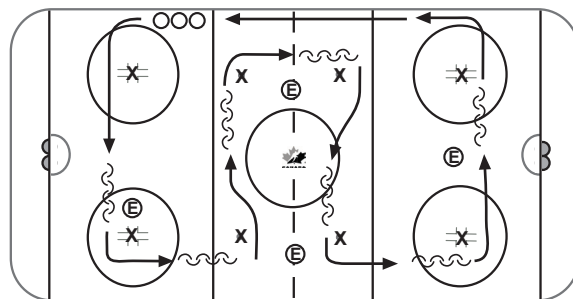
Objectifs de la séance : passer et se déplacer, attaque à un joueur, attaque à deux joueurs, appuyer la rondelle

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

LA MANIE DE MOE (1.6.21)

Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Avec de la peinture en aérosol, tracer des lignes à mi-chemin entre les cônes pour indiquer aux joueurs où pivoter. Le joueur effectue un patinage avant vers le premier cône et pivote en patinage arrière à la ligne peinte sur la glace. Poursuivre tout au long du tracé. Les joueurs doivent toujours pivoter de façon à ne pas perdre de vue le cône devant eux. S'assurer que les joueurs placent leur bâton devant eux pour rester en équilibre lors du pivot. Faire cet exercice sans rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique.

20 MIN

ATELIER 1

1. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.01/2.4.02)

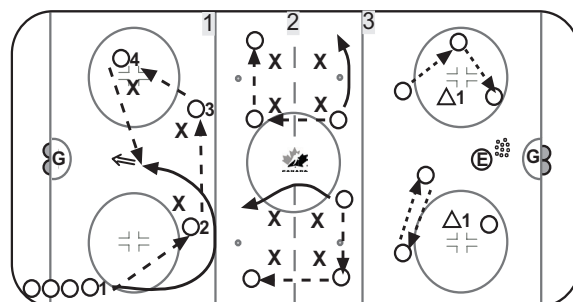
O1 passe à O2, O2 passe à O3 qui passe à O4. O1 suit la passe, patine en traçant un arc entre O2 et O3, capte la passe d'O4 et tire au but.

2. PASSES POUR APPUYER (5.1.6.1)

Quatre cônes, trois joueurs. La personne au milieu doit toujours être en possession de la rondelle; les personnes sans la rondelle doivent se déplacer de sorte que le porteur a toujours deux options de passe sans que la rondelle passe par la boîte.

3. COCHONNET AU CENTRE

Groupes de quatre. Trois joueurs s'échangent la rondelle alors que le quatrième tente d'intercepter les passes. Tout joueur dont la passe est interceptée devient le cochonnet au centre.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Passes vives, bâtons sur la glace présentant une cible.

20 MIN

ATELIER 2

1. ATTAQUE À DEUX JOUEURS (5.4.1.2)

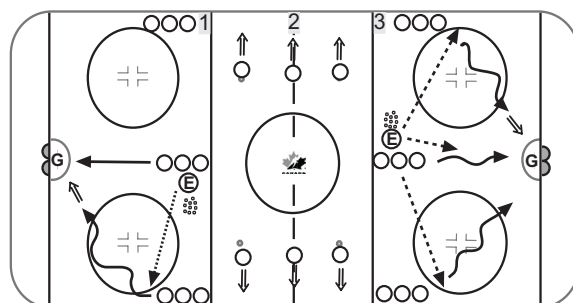
Le but de cet exercice est de pousser l'attaque à un joueur précédente et de préparer l'introduction du triangle d'attaque. Ici aussi, l'entraîneur se place au centre avec les rondelles. Commencer par le joueur le long de la bande gauche. Le joueur accélère et reçoit une passe en mouvement de l'entraîneur. Après avoir reçu la passe, le joueur patine vivement au filet. Pendant ce temps, un joueur placé dans le corridor central attaque par le corridor central, mais contrôle son patinage de façon à représenter une option pour la passe dans le haut pour l'ailier porteur de la rondelle. L'ailier porteur de la rondelle peut choisir de tirer puis d'attaquer le filet pour s'emparer de son propre rebond ou il peut remettre la rondelle au joueur au centre et attaquer le filet en vue d'une déviation, d'un tir voilé ou d'un rebond.

2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs sont répartis dans la zone et ils s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs d'effectuer des tirs hauts, mais pas plus haut que la baie vitrée.

3. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

Présenter l'attaque à un joueur en insistant sur les principes qui seront importants lors de l'attaque au filet et de la triangulation. Commencer par le joueur le long de la bande gauche. Le joueur accélère et reçoit une passe en mouvement de l'entraîneur. Après avoir reçu la passe, le joueur patine vivement au filet, décoche un tir à la hauteur du cercle et attaque le filet en vue d'un rebond. Dès que ce joueur a terminé l'exercice, un joueur au centre reçoit la passe et attaque droit au but par le corridor central. Répéter avec le joueur le long de la bande droite.



Continuer la séquence. Effectuer l'exercice des deux extrémités de la patinoire. Tracer des cercles avec de la peinture en aérosol aux endroits indiqués pour encourager les joueurs à attaquer le filet et à attaquer en cas d'un rebond.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs doivent être prêts à commencer. Exercice continu pour un mouvement continu des joueurs.
- Convoyage.
- Les joueurs doivent être attentifs et prêts à effectuer l'exercice.

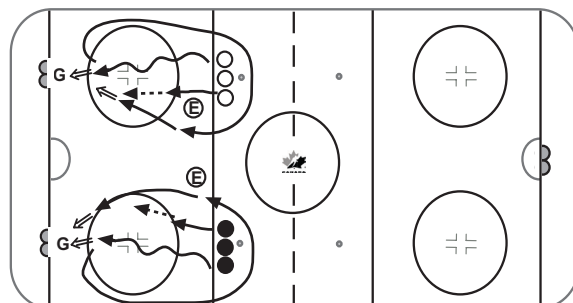
10 MIN

JEU AMUSANT

RELAIS À 1-2-3 CONTRE 0

Au sifflet, trois joueurs attaquent le filet en ayant recours à l'attaque à trois enseignée précédemment.

Jouer jusqu'à ce qu'ils marquent. Ils quittent alors la zone et récupèrent une autre rondelle. Ils attaquent à nouveau le filet, mais un joueur différent doit marquer. Après le but, les joueurs quittent à nouveau la zone, récupèrent une autre rondelle et c'est au tour du joueur qui n'a pas marqué de marquer. Exécuter aux deux extrémités – la première équipe dont les trois joueurs marquent gagne et l'équipe perdante doit patiner, faire des tractions, des sauts, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

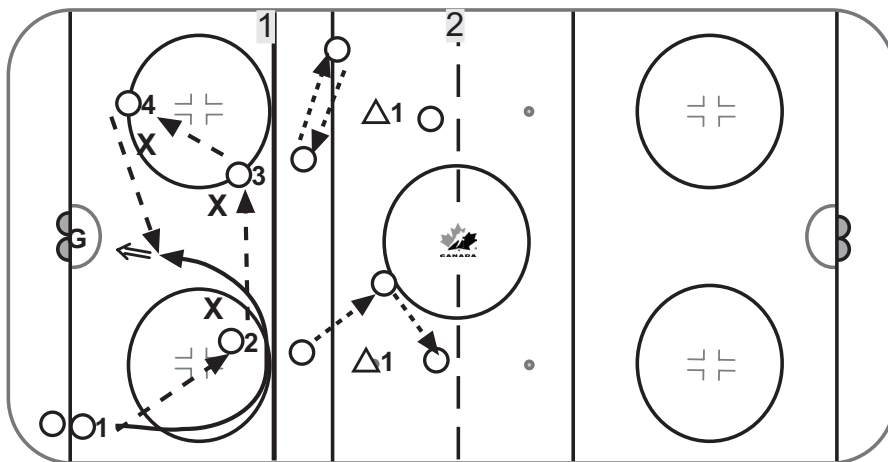
- Insister sur les conseils sur l'orientation présentés dans l'exercice précédent.

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. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

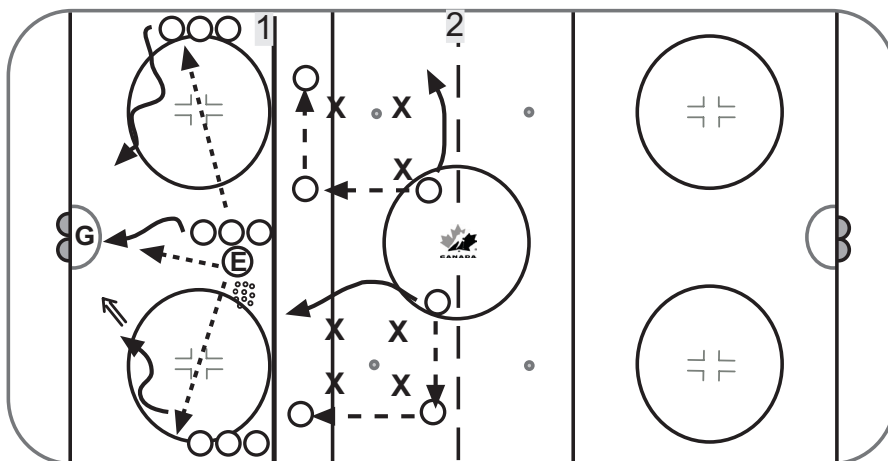
2. COCHONNET AU CENTRE



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. ATTAQUE À DEUX JOUEURS (5.4.1.2)

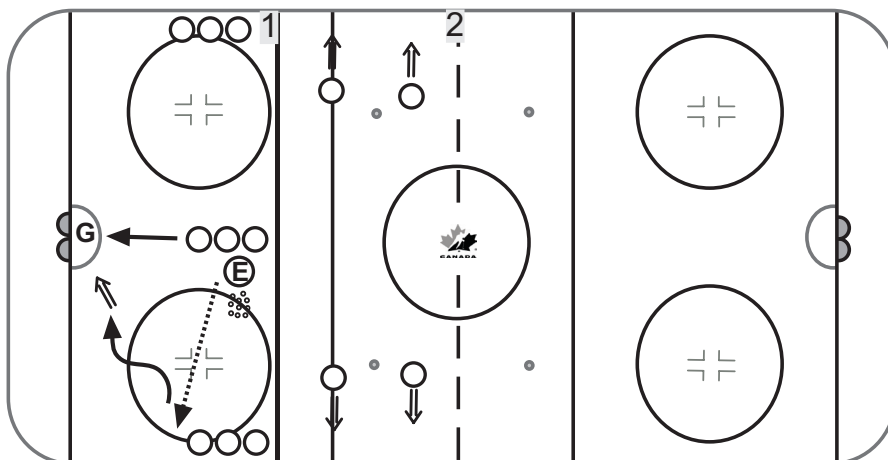
2. PASSES POUR APPUYER (5.1.6.1)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)



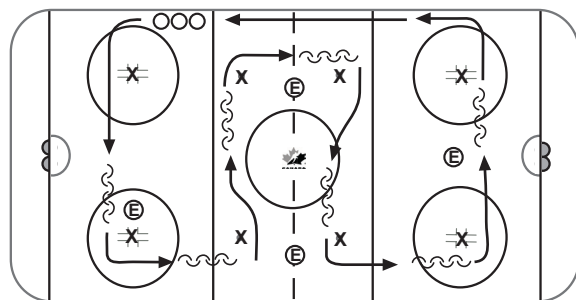
Objectifs de la séance : orientation sur la glace, introduction aux sorties de zone, tir du poignet, attaque à trois joueurs

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MANIE DE MOE (1.6.21)

Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Avec de la peinture en aérosol, tracer des lignes à mi-chemin entre les cônes pour indiquer aux joueurs où pivoter. Le joueur effectue un patinage avant vers le premier cône et pivote en patinage arrière à la ligne peinte sur la glace. Poursuivre tout au long du tracé. Les joueurs doivent toujours pivoter de façon à ne pas perdre de vue le cône devant eux. S'assurer que les joueurs placent leur bâton devant eux pour rester en équilibre lors du pivot. Faire cet exercice sans rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique.

20 MIN

ATELIER 1

1. FACE AU BUT (4.3.04)

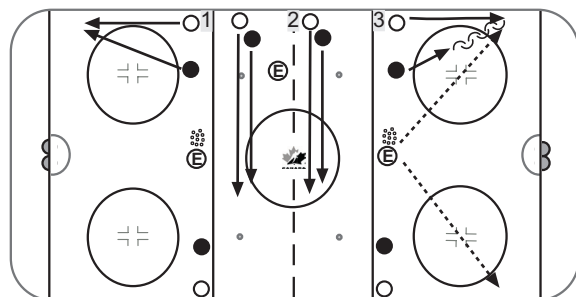
Les joueurs se placent deux à deux, face au but. Le joueur à la défensive est à l'intérieur et force le joueur à se déplacer vers la bande. Le joueur à la défensive garde l'autre joueur du côté de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint le manche et coince le joueur qu'il oriente tout en récupérant la rondelle.

2. FACE À L'ÉPAULE INTÉRIEURE (4.1.02)

Les joueurs se placent deux à deux, l'attaquant face au but et le joueur à la défensive face à l'attaquant. Le casque du joueur à la défensive est aligné avec l'épaule intérieure de l'attaquant qu'il force vers la bande sur le côté tout en effectuant un patinage arrière.

3. FACE AU BUT ET PIVOT (4.3.04)

Les joueurs se placent deux à deux, face au but. Le joueur à la défensive se positionne et force le joueur à se déplacer vers la bande en commençant en patinage avant puis en pivotant en patinage arrière forçant ainsi le joueur à se déplacer vers la bande.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Rappeler aux joueurs les exercices précédents visant l'orientation.

20 MIN

ATELIER 2

1. INTRODUCTION DE LA SORTIE DE ZONE (5.2.2.1)

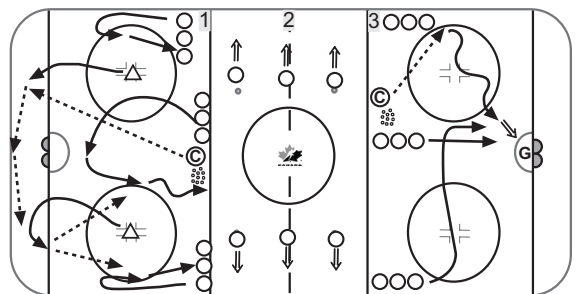
Expliquer l'option du regroupement de base. Demander aux joueurs de se placer comme sur le schéma. S'exercer à la sortie de zone de chaque côté comme dans le schéma. Faire une rotation des joueurs pour qu'ils jouent toutes les positions.

2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs sont répartis dans la zone et ils s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs d'effectuer des tirs hauts, mais pas plus haut que la baie vitrée.

3. ATTAQUE À TROIS JOUEURS (5.4.1.5/5.4.1.6)

Le but de cet exercice est de pousser l'attaque à deux joueurs précédente et de préparer l'introduction du triangle d'attaque. Ici aussi, l'entraîneur se place au centre avec les rondelles. Les ailiers accélèrent et reçoivent une passe en mouvement de l'entraîneur; l'entraîneur choisit à quel ailier passer? Après avoir reçu la passe, le porteur patine vivement au filet. Pendant ce temps, un joueur placé dans le corridor central attaque par le corridor central, mais contrôle son patinage de façon à représenter une option pour la passe dans le haut pour l'ailier porteur de la rondelle. L'ailier qui n'a pas la rondelle attaque le poteau éloigné. L'ailier porteur de la rondelle peut choisir de tirer puis d'attaquer le filet pour s'emparer de son propre rebond ou peut remettre la rondelle au joueur au centre et attaquer le filet en vue d'une déviation, d'un tir voilé ou d'un rebond ou choisir de faire une passe transversale à l'ailier de l'autre côté.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

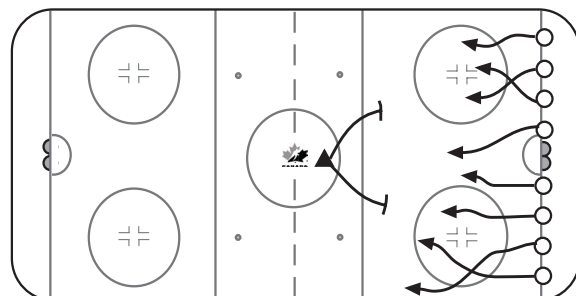
- Exercice d'introduction; rechercher une compréhension de base et le synchronisme.
- Convoyage.
- Encourager les joueurs à aller plus vite.

10 MIN

JEU AMUSANT

BOULEDOQUE ANGLAIS

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

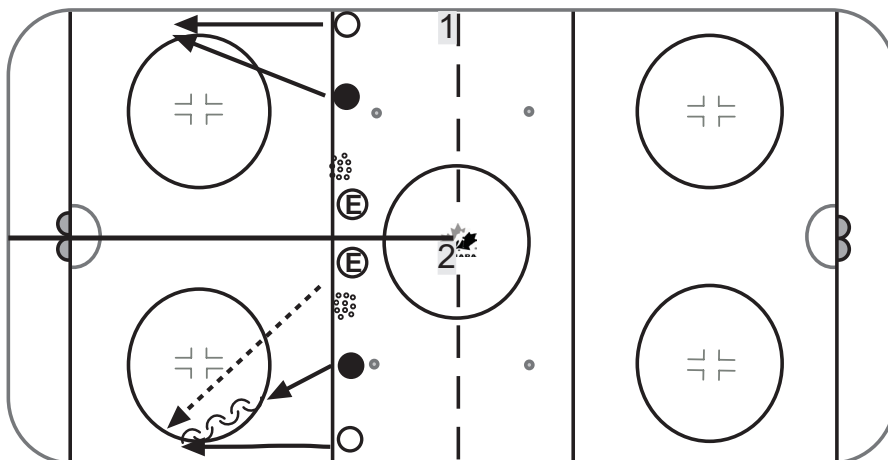
- Chaque joueur doit toucher la rondelle avant que le tir soit effectué.

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. FACE AU BUT (4.3.04)

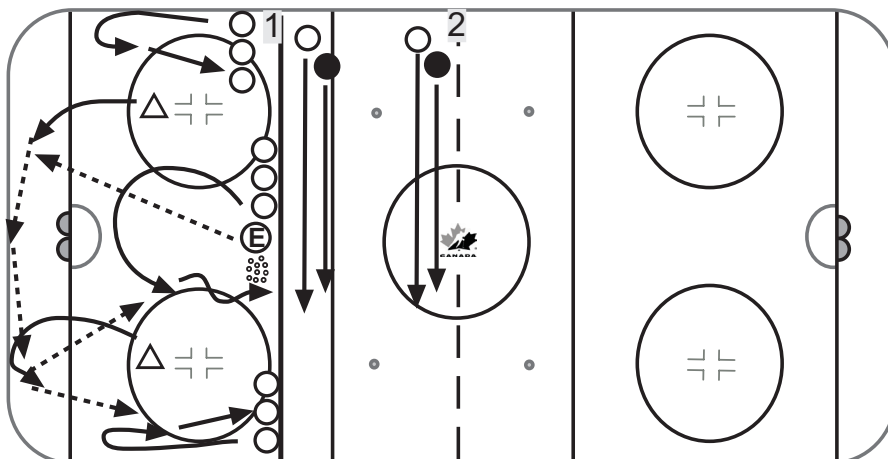
2. FACE AU BUT ET PIVOT (4.3.04)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. FACE AU BUT (4.3.04)

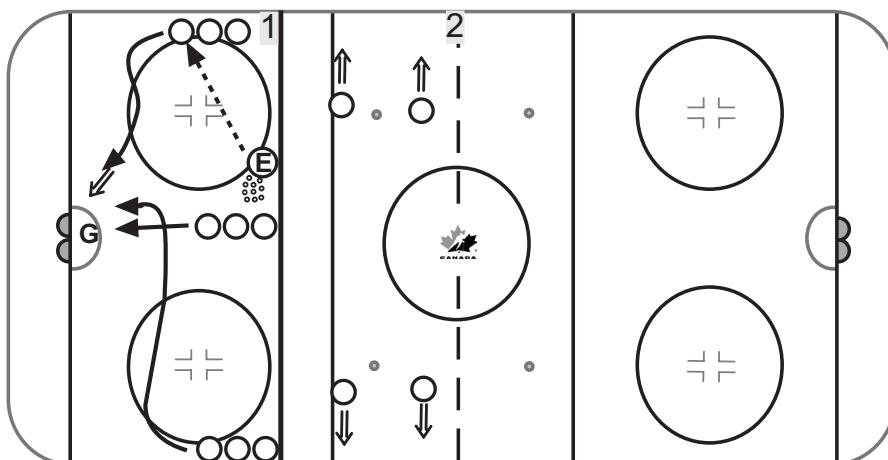
2. FACE À L'ÉPAULE INTÉRIEURE (4.1.02)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. INTRODUCTION DE LA SORTIE DE ZONE (5.2.2.1)

2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)



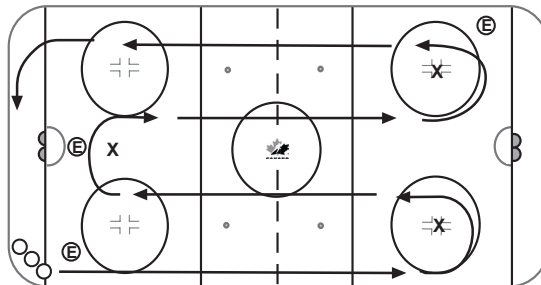
Objectifs de la séance : journée de plaisir, jeux amusants intégrant des concours d'habileté

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.2.11/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

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.



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. 2 CONTRE 0 DANS LE BAS

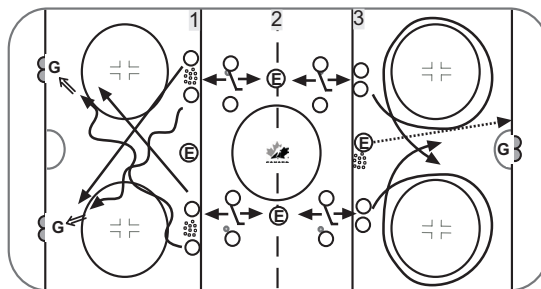
Placer les filets sur la ligne des buts et un gardien devant chaque filet. Au coup de sifflet, 2 joueurs de l'équipe 1 attaquent le filet placé à la diagonale 2 contre 0. En même temps, 2 joueurs de l'équipe 2 attaquent le filet qui leur est opposé à la diagonale 2 contre 0. Dès qu'une équipe compte, elle peut essayer de dérober la rondelle à l'autre équipe et de marquer dans le même filet que celui où elle a marqué le premier but. Continuer jusqu'à ce que les deux rondelles soient dans le but.

2. BÂTONS BALAYEURS (2.1.19)

Le joueur 1 s'agenouille et place son bâton à plat sur la glace devant lui. Le joueur 2 se place debout devant le joueur 1 en adoptant une bonne position de base et dribble la rondelle. Au coup de sifflet, le joueur 1 effectue un va-et-vient avec son bâton (180°) tandis que le joueur 2 doit éviter le bâton en ramenant la rondelle vers lui. Continuer pendant 40 secondes et changer de position.

3. RELAIS 2 CONTRE 2 (1.6.10/1.6.16/1.6.09/1.6.17)

Former deux équipes ayant des chandails de couleur différente; les deux équipes jouent l'une contre l'autre. Changer les habiletés et les schémas de patinage chaque fois; placer des cônes que les joueurs doivent contourner. Au sifflet, le premier joueur de chaque ligne suit le schéma de patinage et course vers la rondelle placée par l'entraîneur. Il est possible de faire l'exercice avec plus d'un joueur de chaque ligne à la fois (p. ex., 3 contre 3; 4 contre 4).



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Jeu amusant; inscrire les points pour donner une allure de compétition.
- Le joueur à genoux doit être passif au début jusqu'à ce que le joueur en possession de la rondelle devienne plus habile.
- Commencer au coup de sifflet de l'entraîneur. Continuer jusqu'à ce qu'un but soit marqué.

20 MIN

ATELIER 2

1. APPUI DE L'AUTRE CÔTÉ

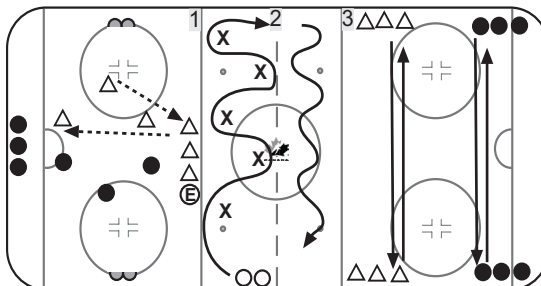
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts et la ligne bleue. Au coup de sifflet, les 3 premiers joueurs de chaque équipe prennent part au jeu. 3 contre 3 de base sauf que chaque équipe doit effectuer au moins une passe à un coéquipier debout sur la ligne avant de pouvoir essayer de marquer. Continuer le jeu jusqu'au prochain coup de sifflet. Les 3 prochains joueurs de chaque équipe doivent s'avancer.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38/2.2.03/2.2.23)

Les joueurs s'alignent le long de la bande et tricotent entre les cônes en transportant la rondelle. Demander aux joueurs de tricoter en transportant la rondelle du coup droit seulement; du coup droit une main sur le bâton; en passant la rondelle à l'intérieur du cône - loin du bâton; en passant la rondelle à l'intérieur du cône - sur la lame du bâton. Au retour, demander aux joueurs de dribbler la rondelle en effectuant une combinaison d'un slalom étroit et large et en la tirant avec le bout de la lame du bâton.

3. RELAIS DES BÂTONS

Former deux équipes. Les 2 équipes partagent ensuite leurs joueurs de sorte que la moitié soit à chacune des extrémités de la patinoire. Au coup de sifflet, le premier joueur en ligne traverse la patinoire et remet son bâton à son coéquipier à l'avant de la ligne à l'extrémité éloignée.



Ce coéquipier patine ensuite avec 2 bâtons jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire où il remet les deux bâtons au prochain joueur qui transporte alors les trois bâtons, et ainsi de suite. La première équipe à réunir tous ses bâtons au même endroit gagne.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

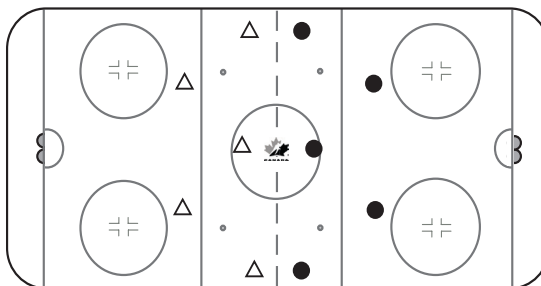
- Trouver une façon de récompenser les équipes gagnantes.
- Les entraîneurs dirigent l'exercice en faisant la démonstration des habiletés à exécuter. Les joueurs s'avancent les uns à la suite des autres. Trouver une façon de récompenser l'équipe gagnante.

10 MIN

JEU AMUSANT

BATCHKO SUR PLEINE GLACE

Un jeu dirigé contrôlé. Lorsqu'un joueur reçoit la rondelle, il ne peut y toucher que deux fois avant de la passer à un coéquipier ou de prendre un tir au but. Par exemple, si un joueur reçoit une passe de son revers, cela compte pour un toucher. S'il place ensuite la rondelle de son coup droit, cela est un deuxième toucher. Il doit donc se défaire de la rondelle. Si un joueur touche à la rondelle plus de 2 fois, le sifflet se fait entendre et la rondelle est remise à l'autre équipe.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

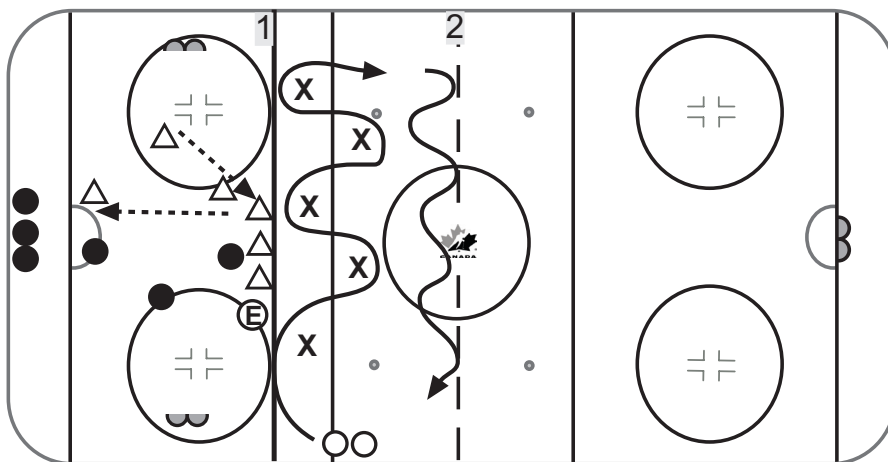
- Trouver une façon de récompenser l'équipe gagnante.

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. APPUI DE L'AUTRE CÔTÉ

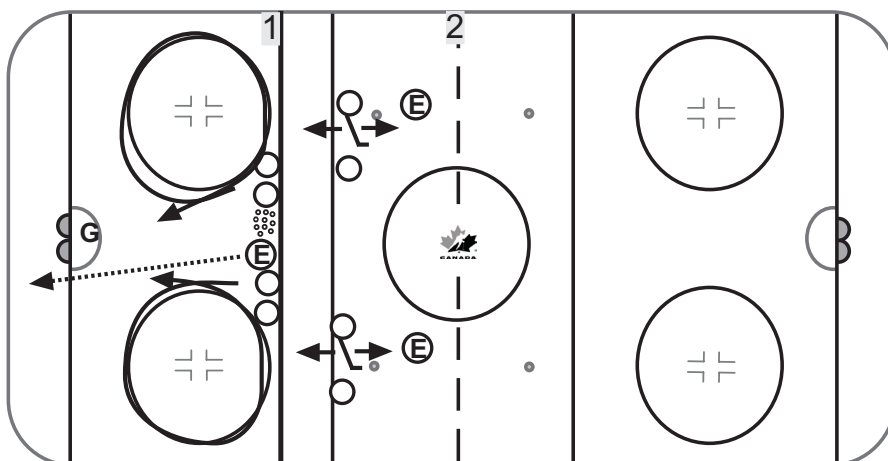
2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38/2.2.03/2.2.23)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. RELAIS 2 CONTRE 2 (1.6.10/1.6.16/1.6.09/1.6.17)

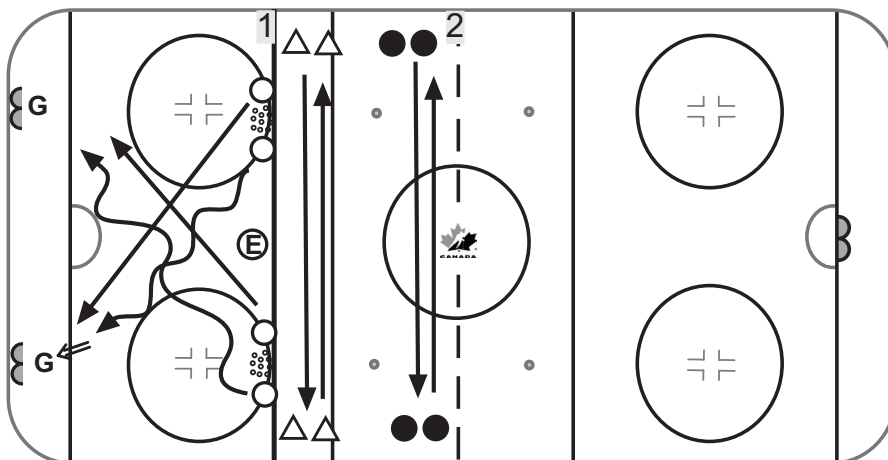
2. BÂTONS BALAYEURS (2.1.19)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. 2 CONTRE 0 DANS LE BAS

2. RELAIS DES BÂTONS



M9	Joueur																														
	Nom 1		Nom 2		Nom 3		Nom 4		Nom 5		Nom 6		Nom 7		Nom 8		Nom 9		Nom 10		Nom 11		Nom 12		Nom 13		Nom 14		Nom 15		
	1	R	2	R	3	R	4	R	5	R	6	R	7	R	8	R	9	R	10	R	11	R	12	R	13	R	14	R	15	R	
ÉLÉMENT ÉVALUÉ 1=faible, 10=fort																															
Contrôler la rondelle en mouvement																															
1. rondelle à l'intérieur du cône - avec la rondelle																															
2. Croisements sur un cercle - dribler																															
3. Coup droit seulement - avec cônes																															
Passes et réception de passes en mouvement																															
4. Passe et réception de passe du coup droit en mouvement - sur réception																															
Passes et réception de passes																															
5. Passe derrière - ramener la rondelle entre ses jambes																															
6. Passe derrière - du patin au bâton																															
Déviations																															
7. Déviations stationnaires - sur la glace - basses																															
8. Déviations stationnaires - sur la glace - hautes																															
Tactiques offensives individuelles																															
9. Attaquer le triangle - rondelle sous le bâton																															
10. Attaquer le triangle - rondelle entre les jambes																															
Tactiques offensives- Zone Defensive																															
11. Éléments de base pour récupérer la rondelle																															
12. Récupérer la rondelle - roue																															
13. Passe directe - bande																															
Tactiques offensives- Zone neutre																															
14. Passe et suit																															
15. Passe et va																															
Tactiques offensives - Zone offensive																															
16. Attaque au filet																															
17. Délai dans le haut																															
18. Enroulé - poteau rapproché																															
19. Passe directe - corridor central																															
Résultat moyen																															
Rang																															



Nom d'équipe: _____

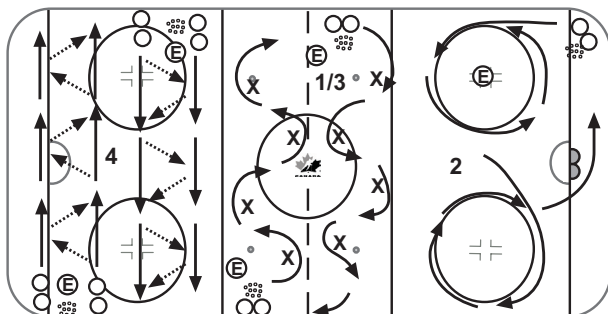
Date de l'évaluation: _____

Catégorie d'âge: _____

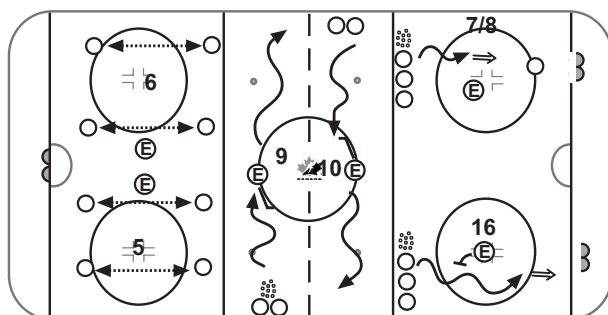
Niveau: _____

REMARQUE : ÉVALUEZ LES JOUEURS PAR RAPPORT AUX JOUEURS DE LEUR PROPRE ÉQUIPE

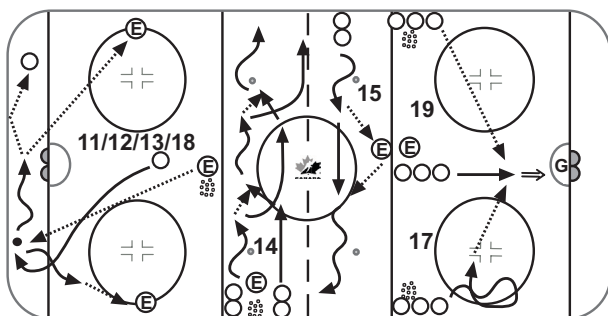
Pour une version électronique de cette feuille d'évaluation, veuillez visiter www.hockeycanada.ca



1. rondelle à l'intérieur du cône - avec la rondelle
2. Croisements sur un cercle - dribler
3. Coup droit seulement - avec cônes
4. Passe et réception de passe du coup droit en mouvement - sur réception



5. Passe derrière - ramener la rondelle entre ses jambes
6. Passe derrière - du patin au bâton
7. Déviations stationnaires - sur la glace - basses
8. Déviations stationnaires - sur la glace - hautes
9. Attaquer le triangle - rondelle sous le bâton
10. Attaquer le triangle - rondelle entre les jambes
16. Attaque au filet



11. Éléments de base pour récupérer la rondelle
12. Récupérer la rondelle - roue
13. Passe directe - bande
14. Passe et suit
15. Passe et va
17. Délai dans le haut
18. Enroulé - poteau rapproché
19. Passe directe - corridor central