

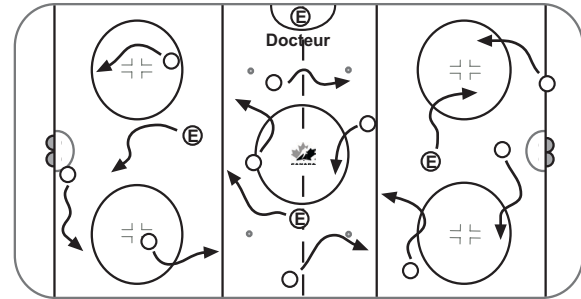
Objectifs de la séance : 1. Présenter : la position pour le dribble, le maniement du bâton en position stationnaire, Tracer des 8 - carre extérieure
2. Réviser : la base, le déplacement latéral, l'arrêt à une heure et à onze heures, tracer un 8 - carre intérieure

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

CHAT (1.4.03/1.1.03/1.1.04)

Les joueurs patinent n'importe où. Les entraîneurs ont la « tague » et doivent toucher les joueurs. Une fois touchés, les joueurs doivent aller voir le « docteur des habiletés » dans l'enceinte de l'arbitre. Le docteur leur donnera une tâche à effectuer avant de pouvoir retourner au jeu. Tâches suggérées : coupes en C des deux pieds, équilibre sur un pied, sauter sur un pied. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

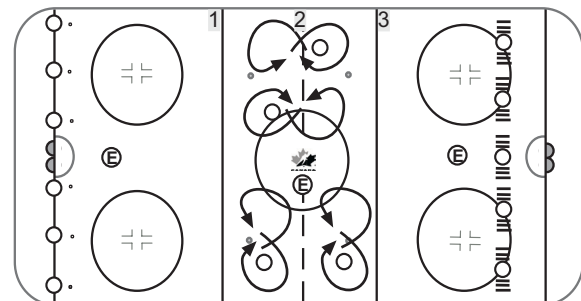
ATELIER 1

1. POSITION POUR LE DRIBBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)

Réviser et corriger la position de base. Les joueurs s'alignent en position pour manier le bâton avec une rondelle devant eux. Placer le talon du bâton 2-4 cm par-dessus la rondelle. Rouler les poignets afin que le bout de la lame du bâton touche la glace des deux côtés de la rondelle. Ceci donne l'impression du roulement des poignets. Faire la démonstration et insister sur les points-clés du dribble. Les joueurs déplacent la rondelle de gauche à droite en position stationnaire. Ils continuent en indiquant le nombre de doigts que montre l'instructeur (les joueurs devront garder la tête haute). Éloigner les coudes du corps.

2. TRACER UN 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre intérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied droit et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle, puis utiliser le pied gauche pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.



3. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)

Réviser les points-clés et faire la démonstration : position de base, se déplacer en plaçant un pied devant l'autre (pas complètement). Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Les joueurs adoptent la position de base et essaient : un pas vers la gauche et un pas vers la droite; deux pas dans chaque direction; trois pas dans chaque direction. Jouer à « Jean dit » en intégrant les déplacements latéraux aux autres habiletés de base (à genoux, se relever, sauter, sur la pointe des pieds, sur les talons, équilibre sur un pied, à plat ventre, rouler, etc.)

20 MIN

ATELIER 2

1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)

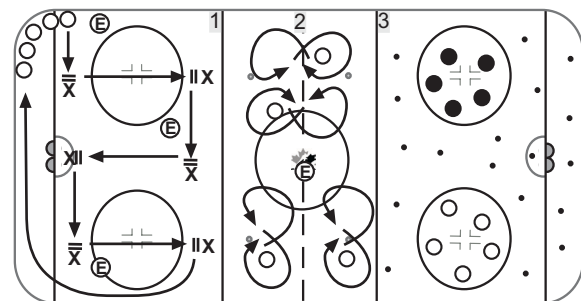
Réviser les arrêts et faire la démonstration. Insister sur la glissade avant l'arrêt. Les joueurs s'alignent le long de la bande. À son tour, chaque joueur patine jusqu'au premier cône et effectue un arrêt dans la direction du prochain cône. Le prochain joueur s'élance lorsque le joueur précédent effectue l'arrêt au cône. Réviser la technique et corriger les erreurs.

2. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs glissent sur la carre extérieure en traçant un 8. Commencer avec le pied gauche et utiliser la carre intérieure jusqu'à ce que le joueur ait effectué un tour complet du cercle puis utiliser le pied droit pour compléter le 8. Insister sur une bonne flexion des genoux et sur le contrôle du haut du corps.

3. LE DÉPOTOIR

Diviser le groupe en deux équipes. Attribuer un cercle de mise en jeu à chaque équipe comme base de l'équipe. Éparpiller des rondelles dans une zone à une extrémité. Au signal, les joueurs doivent patiner et s'arrêter pour ramasser un objet à la fois (ordure) et le rapporter à leur base (site d'enfouissement). Les joueurs doivent garder leurs gants et s'arrêter à chaque ordure. L'équipe qui ramasse le plus d'ordures est déclarée gagnante.

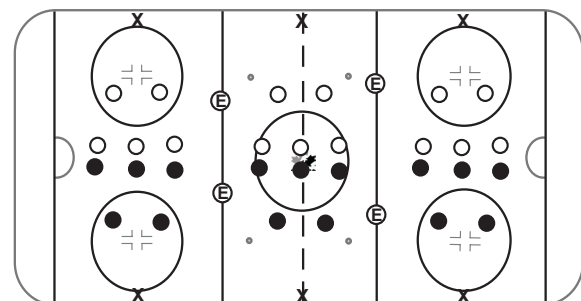


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU AMUSANT

Jeu dirigé sur la largeur de la patinoire. Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (ou deux).

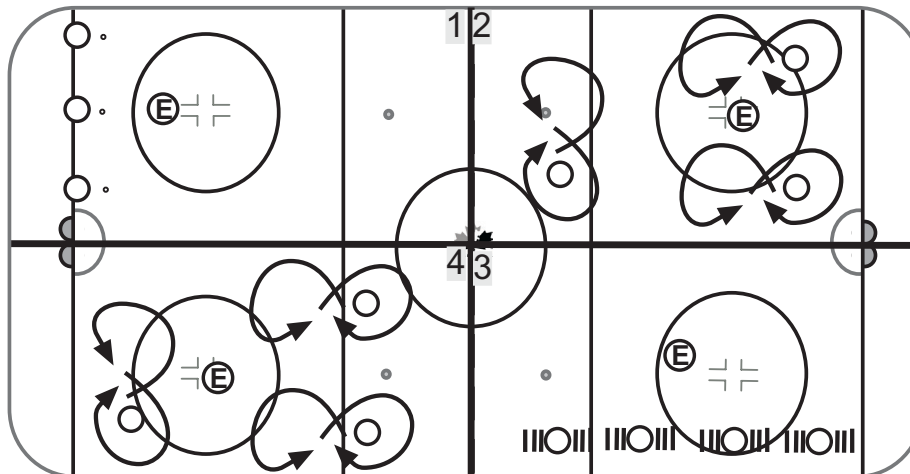


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

Vous pouvez choisir soit l'option 1 : l'atelier d'habileté 1 plus l'atelier d'habileté 2; l'option 2 : l'atelier d'habileté 2 répété trois (3) fois; ou l'option 3 : l'atelier d'habileté 3.

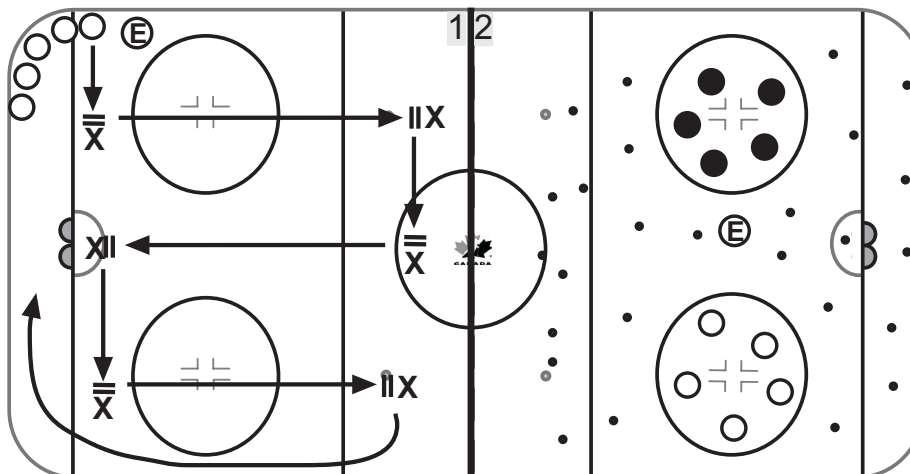
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
- 2. TRACER UN 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
- 3. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
- 4. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 2. LE DÉPOTOIR



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. ARRÊT À UNE HEURE ET À ONZE HEURES (1.3.06)
- 2. LE DÉPOTOIR
- 3. TRACER UN 8 - CARRE INTÉRIEURE (1.2.01)
- 4. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
- 5. DÉPLACEMENT LATÉRAL (1.1.11)
- 6. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.02)

