

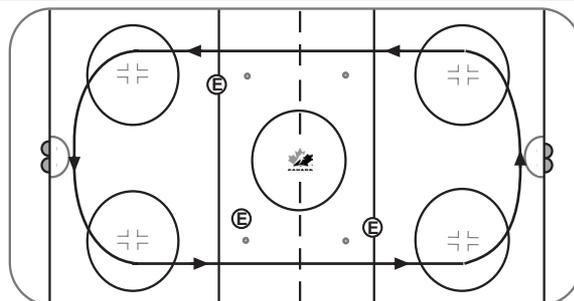
Objectifs de la séance : 1. Présenter : le tir balayé du coup droit, patiner avec la rondelle
2. Réviser : la base, l'arrêt à une heure et à onze heures, le déplacement latéral, la position pour le dribble, le maniement du bâton en position stationnaire, tracer des 8 - carre extérieure

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

PATINAGE LIBRE (1.1.07/1.1.04/1.4.03)

Patiner dans le sens des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues : glisser sur un pied, sauter par-dessus les lignes sur un pied, coupes en C des deux pieds, accélérer. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

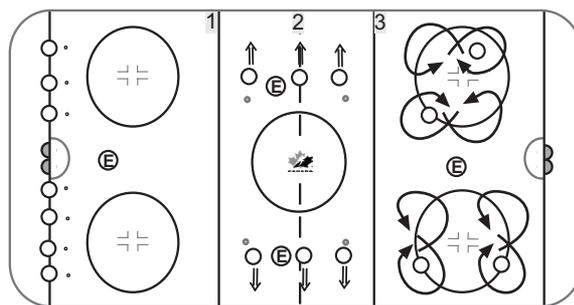
ATELIER 1

1. POSITION POUR LE DRIBLE 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).

2. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)

Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs sont en position de base sans rondelles. S'exercer à la technique - reculer le bâton, tirer, transfert du poids, convoyage. Les joueurs se répartissent le long de la bande et se tiennent immobiles à 3-4 mètres de la bande, Viser un point précis de la bande.

**3. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)**

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.

20 MIN

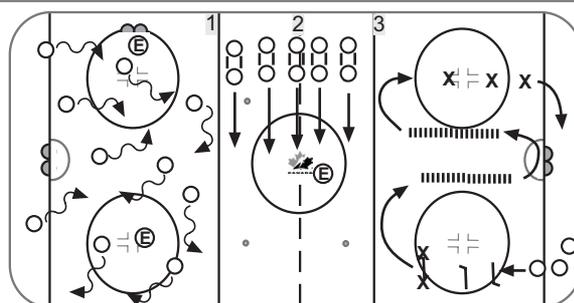
ATELIER 2

1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)

Les joueurs s'alignent le long de la bande opposée avec une rondelle. Ils patinent dans l'aire désignée en driblant la rondelle. Ils se déplacent dans toutes les directions tout en gardant le contrôle de la rondelle. Les entraîneurs patinent entre les joueurs, évaluent et corrigent la forme. Jeu amusant - compétition : placer un filet le long de la bande sur le côté. Les joueurs patinent dans l'aire désignée, driblent la rondelle et la tirent dans le filet. Les entraîneurs récupèrent la rondelle et la tire doucement vers l'autre côté. Les joueurs tentent de remplir le filet alors que les entraîneurs tentent de vider le filet (vers la fin de l'exercice, laisser les joueurs remplir le filet et gagner - ils pourront ainsi récupérer les rondelles pour le prochain exercice).

2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)

Les joueurs se placent deux par deux. À l'aide de deux bâtons de hockey, les lames tournées vers le bas, un joueur tire l'autre. Inverser les rôles au retour. Le joueur qui glisse crée une résistance en tournant un pied et en s'appuyant dessus. Le tireur doit créer de la puissance à l'aide de longues foulées basses. Se concentrer sur l'arrêt à un pied du glisseur. Le glisseur peut trouver le niveau de résistance appropriée en variant le poids placé sur le pied d'arrêt. Le glisseur peut changer de pied lors de tracés successifs et pour diriger. Le tireur améliore sa position, l'angle de son corps, la longueur de ses foulées et sa récupération.

**3. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)**

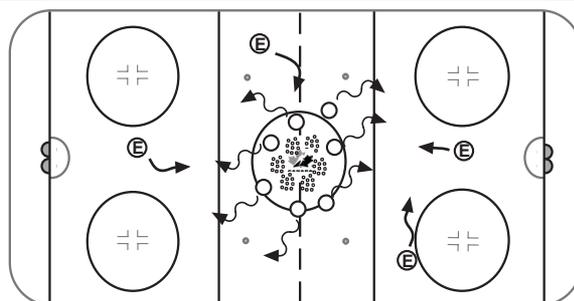
Placer les bâtons et les cônes conformément au schéma. Les joueurs commencent dans un coin et marchent par-dessus les bâtons puis glissent sous l'obstacle en se jetant à plat ventre, les « bras devant, la tête levée ». Les joueurs effectuent ensuite des croisements latéraux vers la ligne des buts puis reviennent vers la ligne bleue - toujours en faisant face dans la même direction. Les joueurs contournent ensuite les cônes en zigzaguant puis se remettent en ligne.

10 MIN

JEU AMUSANT

LA VIE D'UN INSECTE

Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent essayer de reprendre les rondelles prises par les entraîneurs ou aller chercher une autre rondelle. Les fourmis doivent essayer de mettre le plus de nourriture possible dans la fourmilière avant l'hiver (le coup de sifflet).

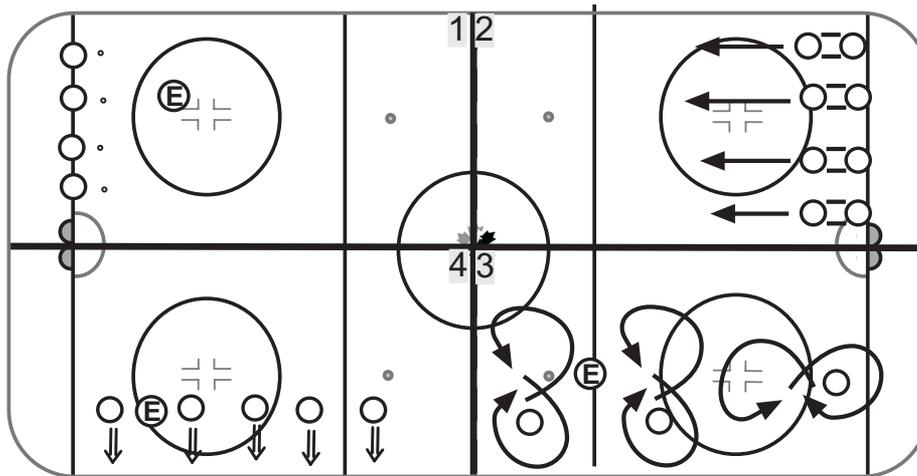


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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.

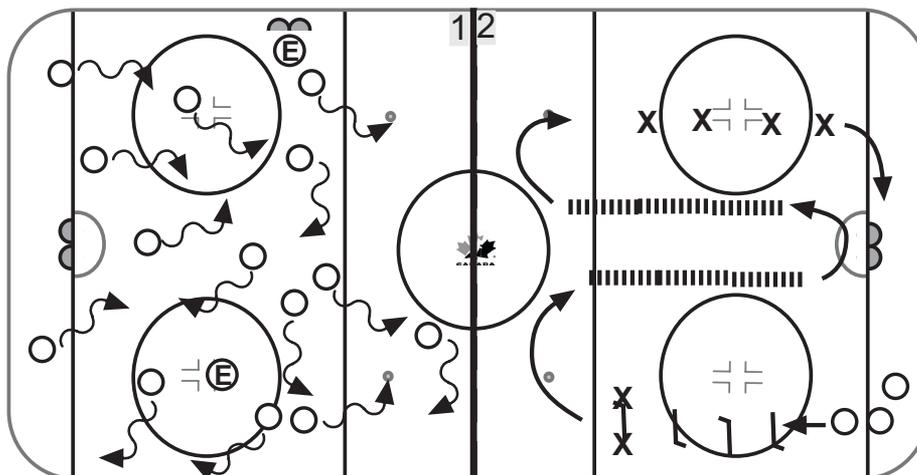
ATELIER D'HABILETÉ 1

- 1. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
- 2. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)
- 3. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)
- 4. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)



ATELIER D'HABILETÉ 2

- 1. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)
- 2. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)



ATELIER D'HABILETÉ 3

- 1. COURSE À OBSTACLES (1.1.12)
- 2. POSITION POUR LE DRIBLE ET POUR LE MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.01)
- 3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.01)
- 4. TRACER DES 8 - CARRE EXTÉRIEURE (1.2.01)
- 5. CHEVAL ET CHARRETTE (1.3.06)
- 6. TIR BALAYÉ DU COUP DROIT (3.1.01)

