

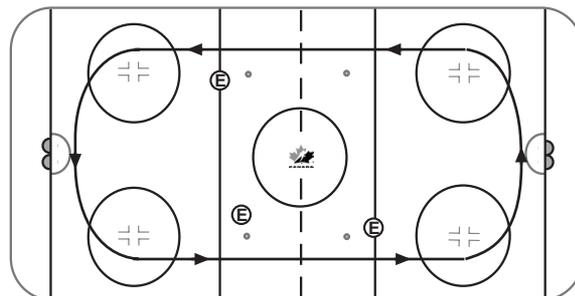
Objectifs de la séance : Réviser : la base, les tirs du coup droit et du revers, maniement du bâton en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.07/1.4.03/1.3.06)

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 - deux pieds, arrêts et départs sur la ligne rouge (en faisant toujours face du même côté de la patinoire). Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN

ATELIER 1

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)

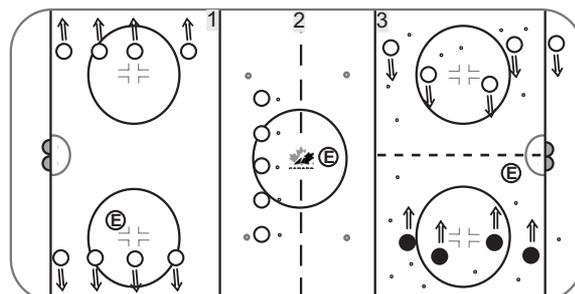
Réviser et faire la démonstration des points-clés. Les joueurs se répartissent le long de la bande et se placent en position stationnaire à 3-4 mètres de la bande. Ils visent un point sur la bande. Les entraîneurs expriment leurs commentaires. Répéter en tirant du revers.

2. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)

Aligner les joueurs en position de maniement du bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle devant eux en effectuant un mouvement étroit, puis large, et enfin une combinaison étroite large. Continuer en demandant aux joueurs d'indiquer le nombre de doigts montrés par l'entraîneur (les joueurs devront garder la tête haute).

3. RONDELLES ÉPARPILLÉES

Former deux équipes. Utiliser de la peinture pour tracer une ligne au milieu de la patinoire. Remettre le même nombre de rondelles à chaque équipe. Au signal, les joueurs doivent tirer la rondelle de l'autre côté de la patinoire, et continuer à récupérer et à tirer des rondelles jusqu'au sifflet. Les joueurs ne peuvent pas franchir la ligne. L'équipe qui a le moins de rondelles de son côté est déclarée gagnante. Donner un nombre égal de rondelles à chaque équipe et jouer de nouveau en effectuant seulement des tirs du revers.



20 MIN

ATELIER 2

1. LA VIE D'UN INSECTE

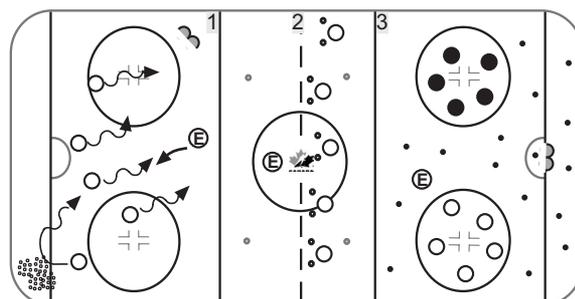
Placer de la nourriture (rondelles) au milieu de la patinoire et des filets à chaque extrémité. Les joueurs (fourmis) contrôlent la rondelle et essaient de mettre la nourriture dans les filets (fourmilières) tandis que les entraîneurs (sauterelles) essaient de prendre les rondelles. Les joueurs peuvent 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).

2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)

Les joueurs doivent trouver un espace libre. Avec de la peinture, faire deux points sur la glace devant chaque joueur placé à environ un mètre du joueur voisin. Les joueurs contrôlent la rondelle en décrivant un 8 autour des points. Les coudes loin du corps, roulement des poignets.

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.

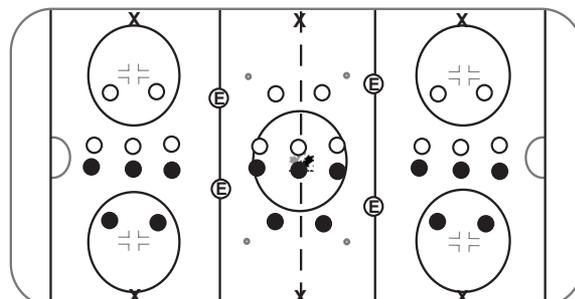


10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

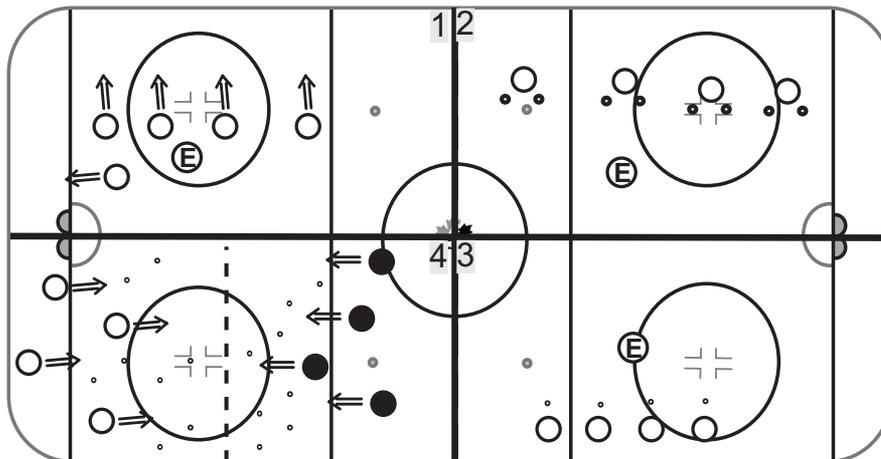
Pas de filets. Utiliser un cône. Le joueur doit frapper le cône avec la rondelle pour marquer un point. Pas de gardiens de but. Jeu continu. Lorsqu'un joueur compte un but, la rondelle est remise à l'entraîneur qui la remet en jeu, et le jeu se poursuit. Lorsqu'un joueur plus fort monopolise la rondelle, ajouter une 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

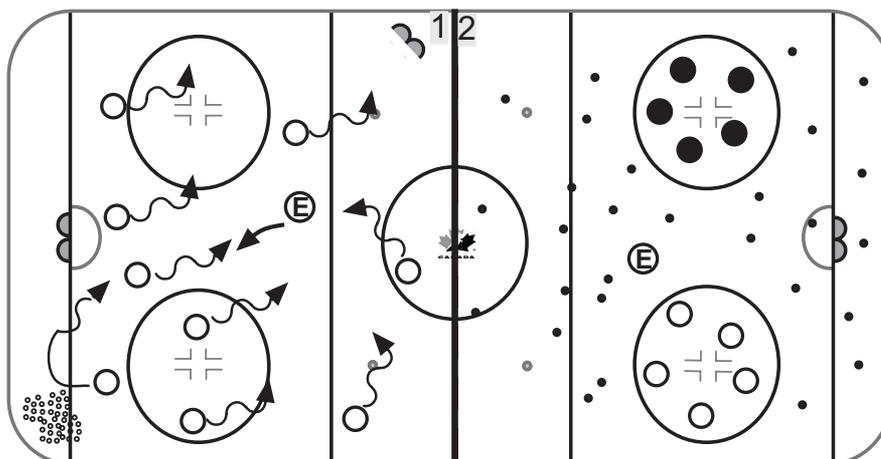
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)
3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)
4. RONDELLES ÉPARGILLÉES



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. LA VIE D'UN INSECTE
2. LE DÉPOTOIR



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. TIR DU COUP DROIT ET DU REVERS (3.1.01/3.1.02)
2. LE DÉPOTOIR
3. MANIEMENT DE LA RONDELLE EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.02/2.1.03/2.1.04)
4. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.14)
5. RONDELLES ÉPARGILLÉES
6. LA VIE D'UN INSECTE

