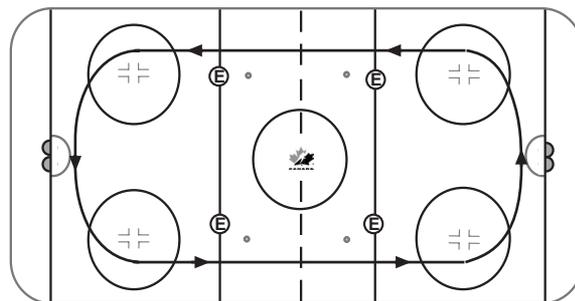


Objectifs de la séance : 1. Réviser : patiner et passer, la passe et la réception de passe du revers, la passe et la réception de passe du coup droit, le départ en V, les virages brusques, l'arrêt à un pied

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.5.02/1.1.12/1.6.04/1.3.07)

Patiner dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Entre les lignes bleues : effectuer des coupes en C en patinage arrière, croisements latéraux, 360°, croisements - trois rapides, arrêts à un pied aux lignes bleues. Ajouter des rondelles si désiré.



20 MIN ATELIER 1

1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)

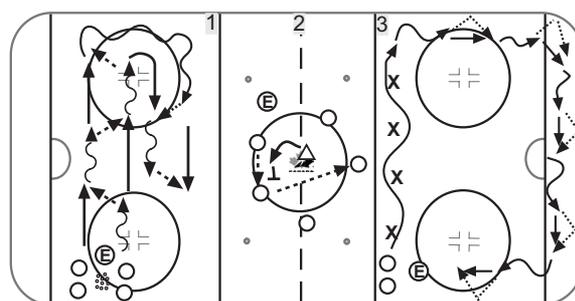
Les joueurs patinent deux par deux dans la zone en s'échangeant des passes. Les passes doivent être captées du coup droit et du revers selon ce qui convient. Inverser la direction.

2. GARDER LA RONDELLE

Les joueurs sur le pourtour du cercle s'échangent des passes en empêchant le joueur au centre de s'emparer de la rondelle. Si la passe d'un joueur est interceptée, ce joueur doit remplacer le joueur au centre et l'exercice se poursuit. Répéter mais cette fois-ci, les passes doivent être effectuées et captées du revers.

3. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)

Commencer le long de la bande aux lignes bleues comme dans le schéma. Prendre une rondelle et tricoter entre les cônes. Continuer de patiner le long de la bande à environ deux mètres de la bande et passer la rondelle par la bande, la capter et continuer de patiner. Changer de direction.



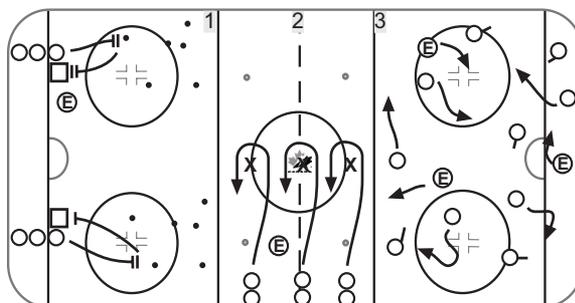
20 MIN ATELIER #=2

1. LA COURSE DE LA TIRELIRE

Diviser les joueurs en équipes. Les joueurs s'alignent à genoux, à côté de leur boîte, caisse ou seau (la « tirelire » — les petites ouvertures conviennent mieux, car elles obligent le joueur à s'arrêter). Les équipes dispersées sur la patinoire reçoivent le même nombre de rondelles. Au signal, le premier joueur s'élance vers les rondelles, exécute un arrêt sur deux pieds, ramasse une rondelle, retourne à la tirelire, s'arrête et dépose la pièce dans la tirelire. Le prochain joueur s'élance. La première équipe qui place toutes ses pièces dans sa tirelire est déclarée gagnante.

2. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)

Réviser les points-clés du départ vers l'avant et des virages brusques et faire la démonstration. Les joueurs forment des équipes de deux. Placer des cônes à mi-chemin de la patinoire à raison d'un cône pour deux joueurs. Au signal, le premier joueur de chaque ligne ouvre les patins en « V », fait 4-5 foulées en courant, continue à patiner jusqu'au cône, exécute un virage brusque autour du cône et retourne à son partenaire qui fait la même chose. Surveiller la forme et apporter les correctifs nécessaires. Exercice continu. Changer la direction des virages à mi-chemin de l'exercice. Effectuer une course à relais. Compter le nombre de virages brusques bien exécutés par chaque équipe dans le temps prescrit (la vitesse aide, mais la bonne exécution de l'exercice est plus importante). Répéter l'exercice en effectuant les virages dans le sens contraire.



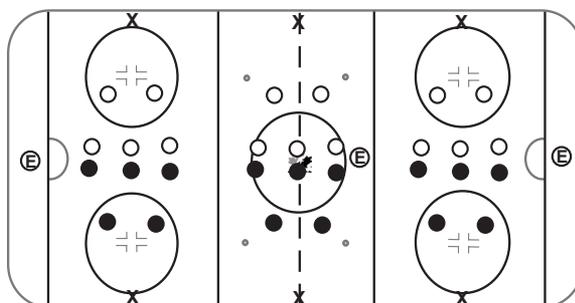
3. CHAT DANS LES TOILETTES

Les joueurs jouent sans bâtons. Les joueurs doivent patiner dans la zone à l'extrémité en posant les mains sur les genoux. Les entraîneurs doivent attraper les joueurs. Les joueurs touchés doivent demeurer immobiles, le bras droit devant (chasse d'eau). Pour libérer les joueurs immobiles, un autre joueur doit patiner sous la chasse d'eau, s'arrêter et abaisser le bras (tirer la chasse d'eau).

10 MIN 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).

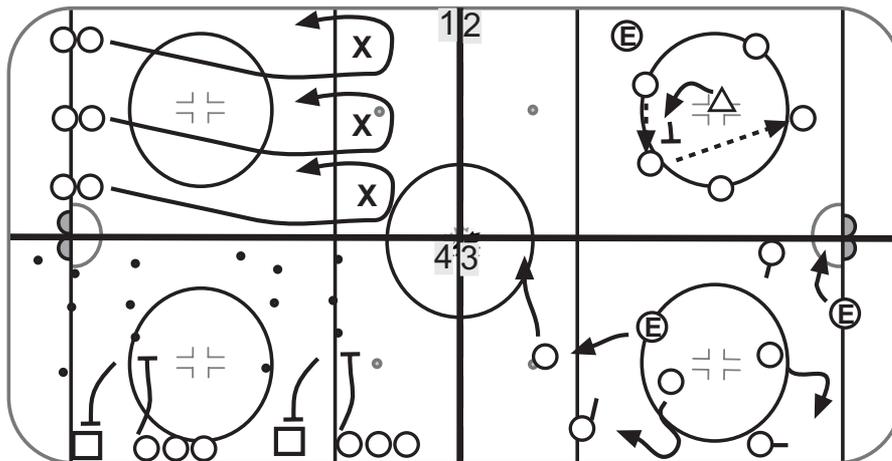


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

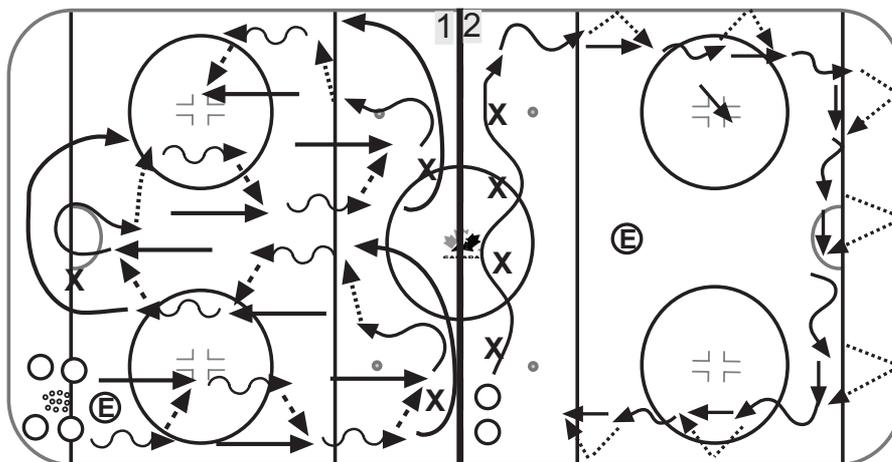
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
- 2. GARDER LA RONDELLE
- 3. CHAT DANS LES TOILETTES
- 4. LA COURSE DE LA TIRELIRE



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. PASSES EN GROUPES DE DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. CHAT DANS LES TOILETTES
- 3. DÉPART EN V - VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02)
- 4. PASSE PAR LA BANDE (2.3.07)
- 5. GARDER LA RONDELLE
- 6. LA COURSE DE LA TIRELIRE

