

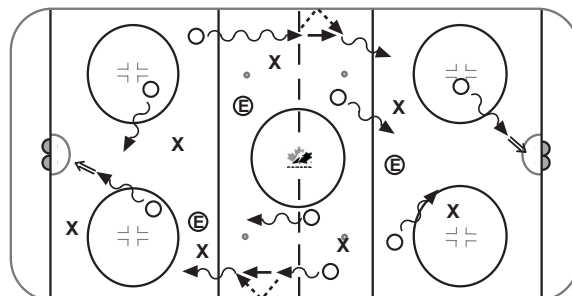
Objectifs de la séance : 1. Présenter : transporter la rondelle sur la glace, l'arrêt sur un pied en patinage arrière et la poussée en T
2. Réviser : la base, l'arrêt en V et le départ en patinage avant

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.01/2.2.02/2.2.03/2.2.04/2.2.08/2.2.23)

Les joueurs patinent n'importe où sur la glace en driblant la rondelle. Placer des filets pour les tirs. Demander aux joueurs de dribler selon un schéma étroit, large, puis de faire une combinaison étroite et large, sur le côté, devant, sur le côté, de tricoter avec la rondelle et de la tirer avec le bout du bâton. Encourager les joueurs à faire bondir la rondelle contre la bande et à changer de vitesse et de direction. Placer des cônes que les joueurs devront éviter. Chaque fois qu'un joueur franchit une ligne, il doit placer la rondelle entre ses patins et la botter devant lui pour la reprendre avec son bâton.



20 MIN

ATELIER 1

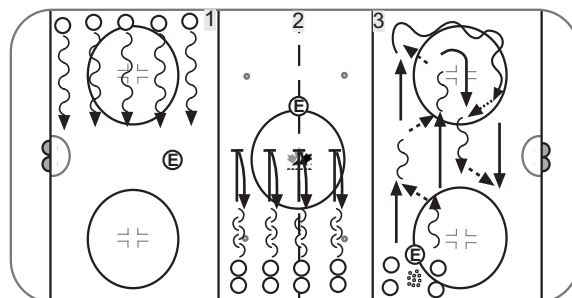
1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)

Les joueurs traversent la patinoire en s'assurant que la rondelle reste en contact avec leur bâton. Répéter 3-4 fois. Réviser les points-clés et faire la démonstration. Les joueurs traversent la patinoire en poussant la rondelle devant eux avec la partie inférieure de la lame du bâton. Tourner le bâton pour contrôler la direction de la rondelle.

Répéter 3-4 fois.

2. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt à un pied en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, il change de pied, pousse et glisse sur la glace et effectue un arrêt à un pied en patinage arrière à la ligne. Lorsqu'il freine, le joueur devrait être en position pour la poussée en T. Il pousse immédiatement vers le bas et l'extérieur (poussée en T) pour démarrer en patinage avant et rejoint son partenaire. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne.



3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Deux par deux, les joueurs remontent la patinoire en s'échangeant des passes. S'assurer que les passes sont captées du coup droit ou du revers selon ce qui est approprié.

20 MIN

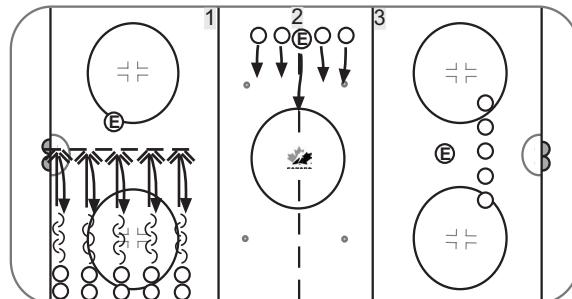
ATELIER 2

1. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt en V en patinage arrière. Les joueurs se placent deux par deux. Tracer une ligne au milieu de la patinoire. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, puis pousse et glisse avant d'effectuer un arrêt en V en patinage arrière à la ligne. Il effectue immédiatement un départ avant (en courant) pour revenir vers son partenaire qui commence l'exercice à son tour. L'entraîneur s'assure que la technique est bonne. Effectuer l'exercice comme un relais. L'entraîneur surveille chaque équipe de deux. L'équipe qui réussit le plus d'exécutions correctes en une minute gagne – la vitesse aide, mais la bonne technique est plus importante.

2. SUIVEZ LE MENEUR

Encourager les joueurs à faire ce qui suit (exige de l'enthousiasme – être surpris lorsque les joueurs réussissent la tâche et leur dire qu'ils seront incapables d'exécuter la tâche suivante) : marcher en pingouin; debout face à la bande – se tourner et faire face à la bande opposée avec un seul pas; tourner encore pour faire face à la bande initiale avec un seul pas. Répéter en tournant dans l'autre sens. (Il s'agit de pivots, mais sur place). Glisser de l'autre côté de la patinoire sur deux pieds. Glisser de l'autre côté de la patinoire sur un pied. Répéter en glissant sur l'autre pied; traverser la glace et glisser en fléchissant les genoux. Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe derrière soi à la hauteur de la hanche en allongeant les bras devant soi (« avion »). Traverser la glace et glisser sur un pied, allonger l'autre jambe devant soi. Les joueurs prennent assez de foulées en patinage arrière pour se donner un élan, puis se laissent glisser sur un pied. Soulever l'autre pied devant soi et glisser en ligne droite en patinage arrière. Revenir en glissant sur l'autre pied. Répéter en soulevant la jambe derrière soi et en se penchant vers l'avant (« avion »). Revenir sur l'autre pied.



3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)

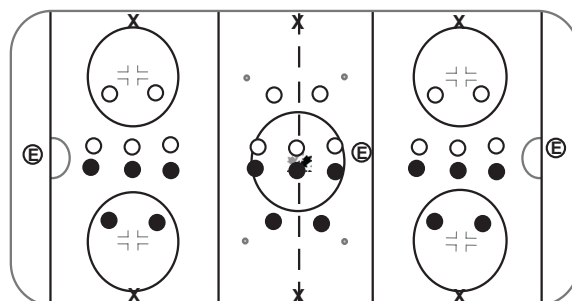
Aligner les joueurs en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribler la rondelle entre leurs jambes.

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).

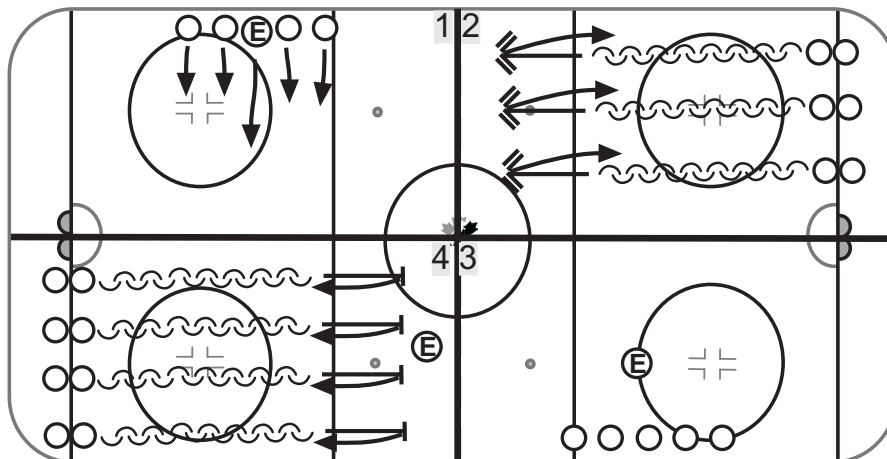


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

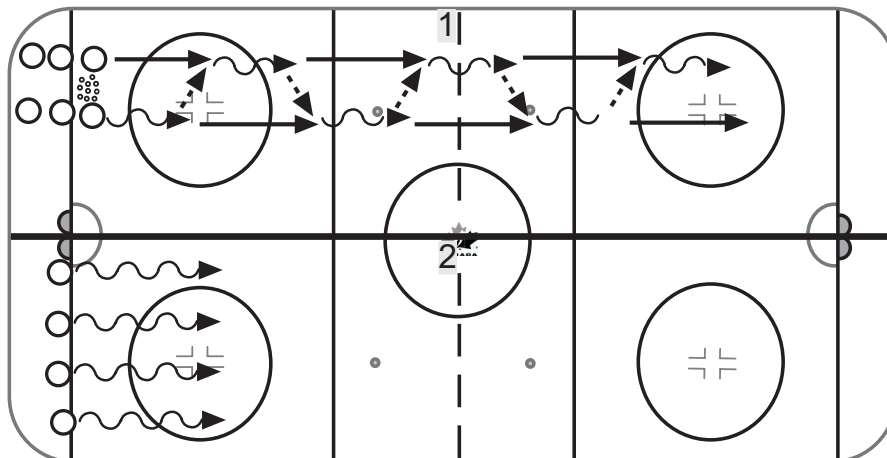
ATELIER D'HABILETÉ 1

1. SUIVEZ LE MENEUR
2. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)



ATELIER D'HABILETÉ 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)



ATELIER D'HABILETÉ 3

1. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
2. ARRÊT EN V ET DÉPART EN PATINAGE AVANT (1.3.04/1.3.11/1.3.02)
3. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.05/2.2.06/2.2.07)
4. ARRÊT À UN PIED ET POUSSÉE EN T (1.6.20)
5. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.20)
6. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

