

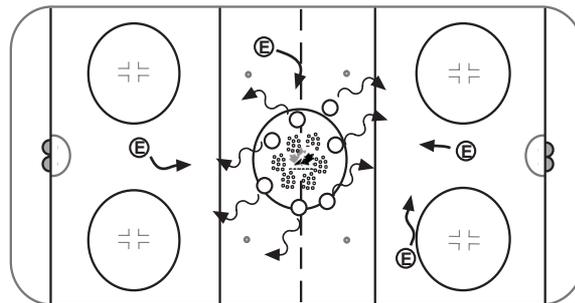
Objectifs de la séance : 1. Réviser : les pivots - du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant, les croisements, les coupes en C, les foulées en patinage arrière, changer de direction : l'arrêt à deux pieds et poussée en T, l'arrêt à un pied en patinage arrière et la poussée en T

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

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).

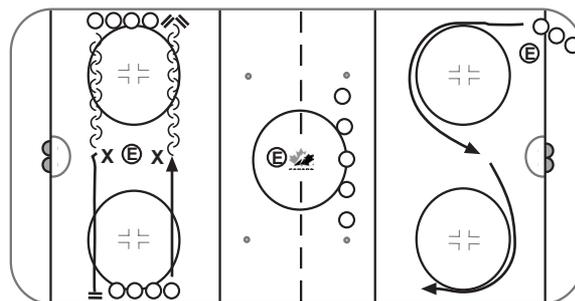


20 MIN

ATELIER 1

1. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT

Réviser les points-clés. Diviser le groupe en deux. Les groupes commencent l'exercice comme cela est indiqué dans le schéma. Le groupe 1 effectue un patinage arrière jusqu'au cône et effectue un pivot - du patinage arrière au patinage avant. Accélérer à la sortie du virage, effectuer un arrêt à deux pieds face à la bande et se joindre au groupe 2. Le deuxième joueur part lorsque le premier est à mi-chemin vers le cône. Le groupe 2 effectue un patinage avant jusqu'au cône et effectue un pivot - du patinage avant au patinage arrière. Les joueurs effectuent un patinage arrière jusqu'à la bande, exécutent un arrêt en V à la bande et se joignent au groupe 1. Le deuxième joueur part quand le premier joueur atteint le cône.



2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.21)

Aligner les joueurs en position pour manier le bâton, une rondelle devant eux. Demander aux joueurs de dribbler la rondelle entre leurs jambes à partir de l'arrière.

3. CROISEMENTS - DANS LE HAUT ET LE BAS (1.6.18)

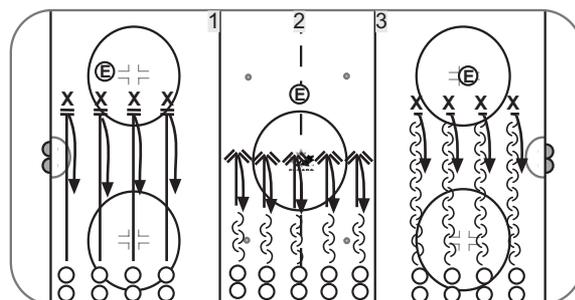
Réviser les points-clés. Demander aux joueurs de s'aligner dans un coin. Au signal de l'entraîneur, le joueur effectue des croisements sur le haut du premier cercle et sur le bas du deuxième cercle.

20 MIN

ATELIER 2

1. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)

Réviser et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes aux 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Au signal, le premier joueur effectue un départ vers l'avant et se rend au cône où il effectue un arrêt à deux pieds (enneiger le cône). Il effectue immédiatement une poussée en T puis revient vers son équipe. Au tour du suivant. L'entraîneur supervise pour s'assurer que la technique est bonne - lorsque la technique est maîtrisée, passer à l'étape suivante. Effectuer l'exercice comme un relais. Un entraîneur surveille à chaque cône. L'équipe qui effectue l'exercice correctement le plus de fois en une minute gagne - la vitesse aide, mais la bonne technique est plus importante.



2. COUPES EN C ET FOULÉES DU PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)

Réviser les points-clés de la position de base, des coupes en C, des foulées et de l'arrêt en V. Les joueurs se placent deux par deux, face à la bande sur les côtés. Au signal, le premier joueur effectue des coupes en C pour partir, change de pied, pousse, glisse jusqu'à la ligne tracée au milieu de la patinoire. Il effectue un arrêt en V en patinage arrière. Il exécute ensuite un départ en V et revient vers son partenaire. Vérifier la bonne position pour le patinage arrière, le bâton dans une main, le pied de glisse directement sous le centre de gravité, le pied de poussée allongé sur le côté en utilisant la partie avant de la lame. Pour les joueurs qui ne transfèrent pas leurs pieds correctement, demander aux joueurs de placer les patins en forme d'un V inversé - « orteils tournés vers l'intérieur ». Marcher à reculons. Rappeler aux joueurs qu'ils doivent soulever les patins et ressentir le transfert du poids d'un côté à l'autre. Course à relais - même structure.

3. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.6.20)

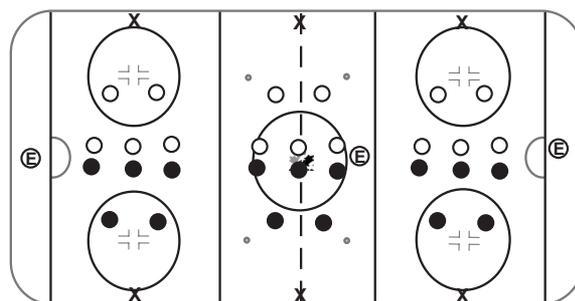
Réviser et faire la démonstration. Diviser le groupe en équipes de 2-3 joueurs. Placer des cônes aux 2/3 de la patinoire, un cône par équipe. Les joueurs effectuent un départ en patinage arrière avec des coupes en C, traversent la patinoire en patinage arrière, effectuent un arrêt à un pied en patinage arrière aux cônes et effectuent immédiatement une poussée en T pour revenir au point de départ.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ

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).

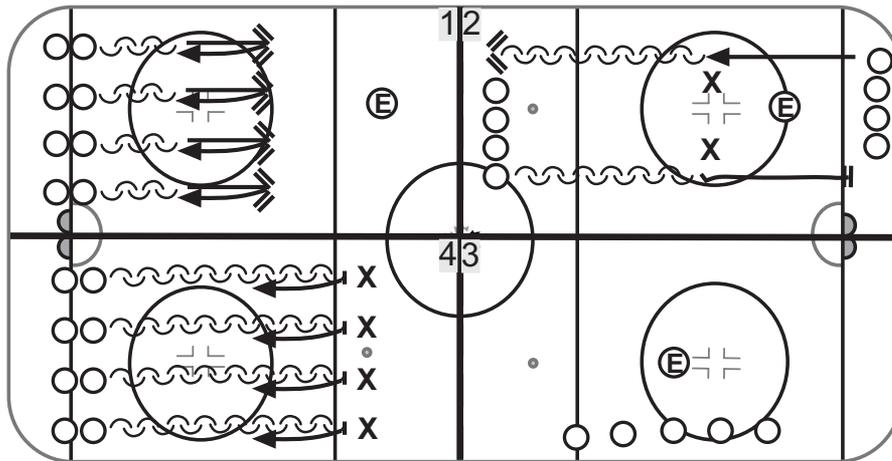


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

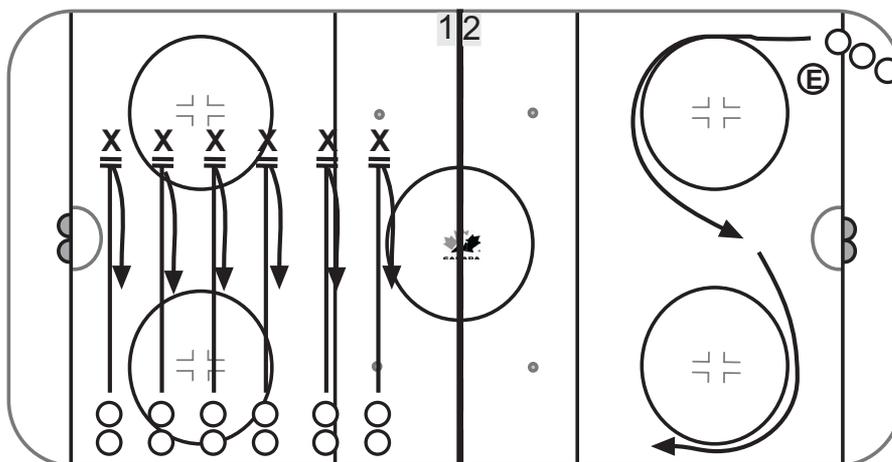
ATELIER D'HABILITÉ 1

1. COUPES EN C ET FOULÉES DU PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
2. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT
3. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.21)
4. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.6.20)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
2. CROISEMENTS - DANS LE HAUT ET LE BAS (1.6.18)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. COUPES EN C ET FOULÉES DU PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.5.02/1.3.11/1.3.02)
2. MANIEMENT DU BÂTON EN POSITION STATIONNAIRE (2.1.21)
3. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À DEUX PIEDS (1.3.08)
4. CROISEMENTS - DANS LE HAUT ET LE BAS (1.6.18)
5. CHANGER DE DIRECTION - ARRÊT À UN PIED EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.04/1.6.20)
6. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT

