

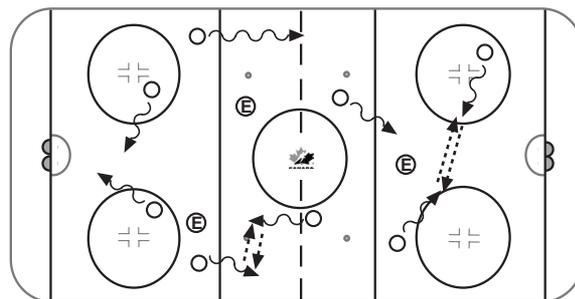
Objectifs de la séance : 1. Présenter : l'utilisation des pieds pour contrôler la rondelle et les combinaisons de dribles  
2. Réviser : la base, démarrer et patiner avec la rondelle, transporter la rondelle sur la glace, tricoter avec la rondelle

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT (2.4.01/2.2.03/2.2.04/2.2.20/2.2.21/2.2.23)

Lorsque les joueurs arrivent sur la patinoire, ils reçoivent une rondelle, une balle de tennis ou une balle de hockey de rue. Ils patinent n'importe où. Au coup de sifflet, les joueurs doivent échanger l'objet qu'ils contrôlent. Aucun tir n'est permis. Les joueurs s'exercent seulement à contrôler la rondelle ou la balle. Demander aux joueurs de dribler selon une combinaison étroite et large, sur le côté, devant eux et sur le côté, de passer le bâton entre les jambes, de ramener la rondelle entre les jambes et de la tirer avec le bout de la lame du bâton.



20 MIN

## ATELIER 1

## 1. CROISEMENTS ARRIÈRE (1.6.16)

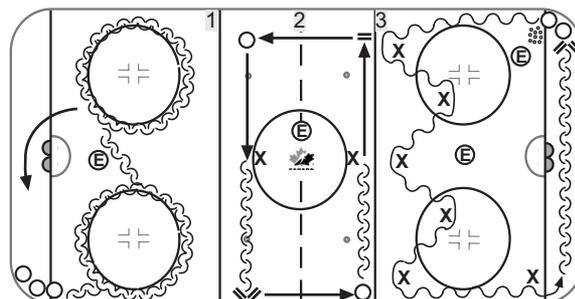
Les joueurs effectuent des croisements sur le pourtour du cercle 1 (deux fois et demie) et sur le pourtour du cercle 2 (deux fois). Envoyer 2-3 joueurs à la fois. Répéter 2-3 fois.

## 2. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)

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 joueur 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.

## 3. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)

Le joueur contrôle la rondelle en la tricotant entre les cônes. Le joueur effectue un virage glissé au dernier cône, effectue un patinage avant sur dix mètres et freine en faisant face à la bande. Il exécute ensuite un patinage arrière pour se rendre du côté opposé de la patinoire tout en contrôlant la rondelle.



20 MIN

## ATELIER 2

## 1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

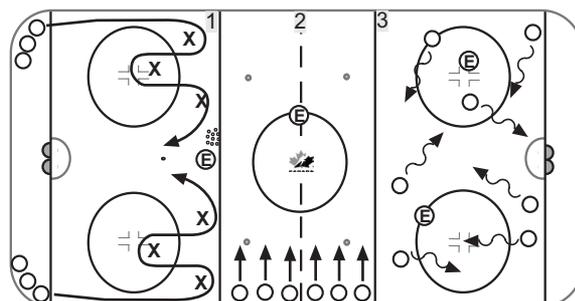
Placer les cônes par groupes de deux comme dans le schéma. Demander aux joueurs de courser pour la rondelle et de tirer au but. Ajouter une deuxième rondelle pour le deuxième joueur au besoin.

## 2. CONTRÔLER LA RONDELLE AVEC LES PIEDS (2.2.26)

Les joueurs traversent la patinoire en contrôlant la rondelle avec les pieds. Garder la rondelle entre les patins en tout temps.

## 3. CHAOS (2.2.09/2.2.03/2.2.04/2.2.22/2.2.23)

Tous les joueurs patinent en driblant une rondelle dans la zone. Les entraîneurs exercent une pression par la mise en échec et encouragent les joueurs à garder la tête haute. Demander aux joueurs de manier le bâton sur une jambe, selon une combinaison étroite et large, sur le côté, devant eux et sur le côté, de changer de main et de tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton.

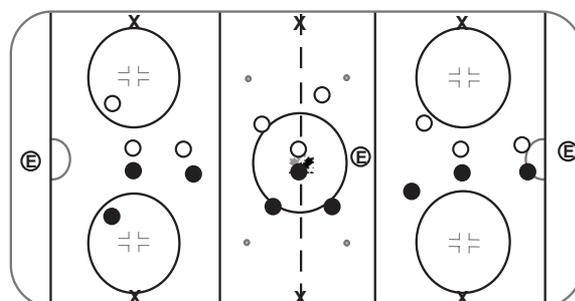


10 MIN

## JEU AMUSANT

## JEU DIRIGÉ

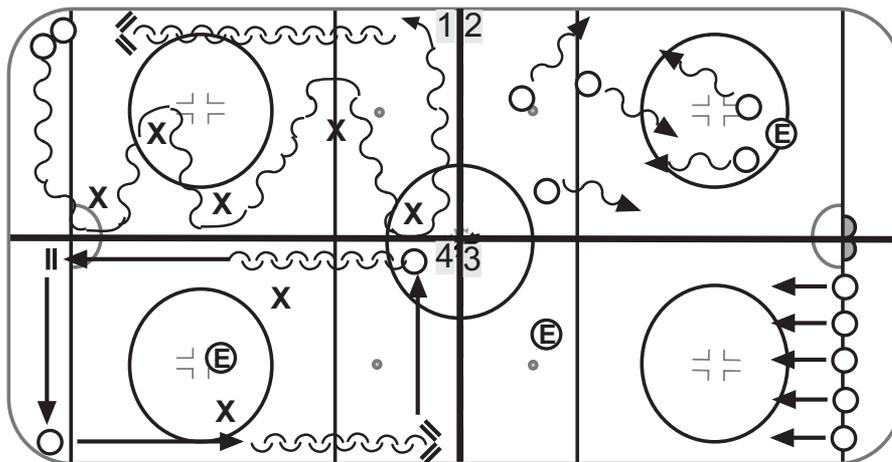
Pas de filets. Utiliser un cône. Les joueurs doivent toucher le cône pour marquer. Pas de gardiens. Jeu continu. Si un but est marqué, les joueurs remettent la rondelle à l'entraîneur qui la tire dans la zone et le jeu se poursuit. Si un joueur plus habile monopolise la rondelle, ajouter une autre rondelle (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

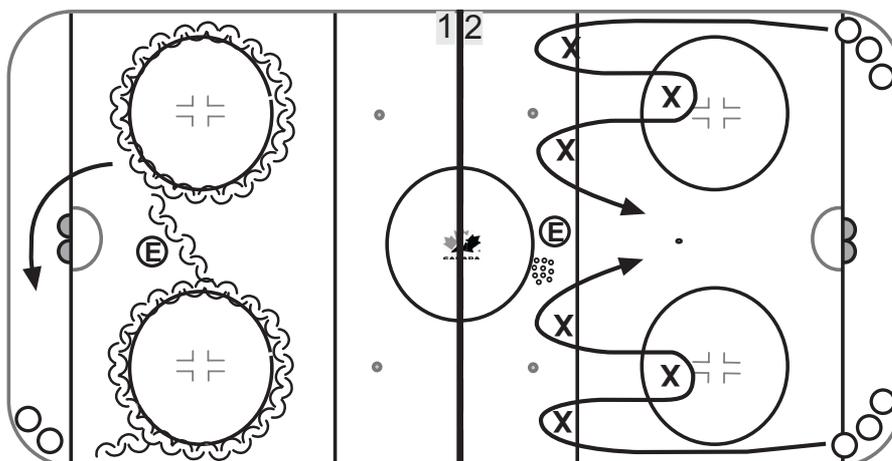
**ATELIER D'HABILITÉ 1**

- 1. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
- 2. CHAOS (2.2.09/2.2.03/2.2.04/2.2.22/2.2.23)
- 3. CONTRÔLER LA RONDELLE AVEC LES PIEDS (2.2.26)
- 4. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

- 1. CROISEMENTS ARRIÈRE (1.6.16)
- 2. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

- 1. TRICOTER AVEC LA RONDELLE (2.2.08)
- 2. CHAOS (2.2.09/2.2.03/2.2.04/2.2.22/2.2.23)
- 3. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)
- 4. CROISEMENTS ARRIÈRE (1.6.16)
- 5. CONTRÔLER LA RONDELLE AVEC LES PIEDS (2.2.26)
- 6. PIVOTS DU PATINAGE AVANT AU PATINAGE ARRIÈRE ET DU PATINAGE ARRIÈRE AU PATINAGE AVANT (1.6.21)

