

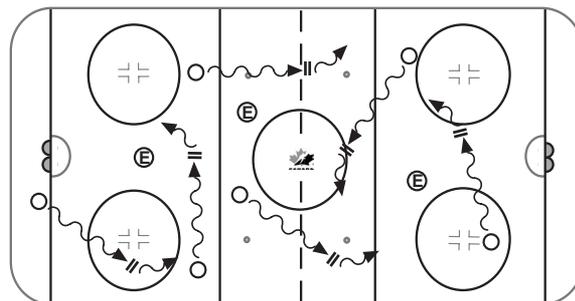
Objectifs de la séance : 1. Réviser : les pivots Mohawk, la passe avant, transporter la rondelle sur la glace, tricoter avec la rondelle, les passes et la réception de passes,

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

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

Les joueurs patinent librement effectuant des arrêts et des départs tout en gardant le contrôle de la rondelle. Demander aux joueurs de manier leur bâton selon une combinaison étroite et large, sur le côté, devant eux et sur le côté, de passer leur bâton entre leurs jambes, de ramener la rondelle entre leurs jambes et de la tirer avec le bout de la lame du bâton.



20 MIN

ATELIER 1

1. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.03/2.3.04)

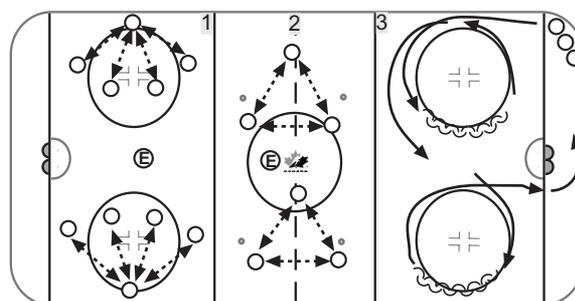
Former des groupes de 4-5 joueurs. Un joueur fait face aux autres qui forment un éventail devant lui. Les joueurs s'échangent des passes. Changer le meneur régulièrement. Demander aux joueurs de recevoir la rondelle du coup droit et de la passer du revers puis de la recevoir du revers et de la passer du coup droit.

2. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.01/2.3.02)

Former des groupes de trois. Le joueur reçoit une passe, effectue un virage, s'agenouille, se relève et effectue une passe à un de ses partenaires.

3. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)

Les joueurs s'alignent dans un coin et au signal de l'entraîneur, ils effectuent des croisements avant autour du cercle. Au haut et au bas de chaque cercle, le joueur soulève le pied intérieur et le tourne à 180° puis le replace sur la glace de sorte que ses talons sont l'un contre l'autre. L'autre pied est alors soulevé et tourné à 180° de sorte que les pieds sont à nouveau parallèles.



20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE AVANT (2.4.03)

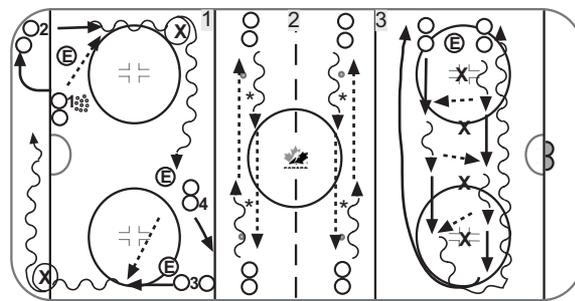
Réviser les points-clés et faire la démonstration. Placer les cônes comme sur le schéma. Au signal, les joueurs O2 et O3 s'élancent en gardant leur bâton sur la glace, prêts à recevoir une passe. O1 et O4 essaient de leur passer la rondelle afin qu'ils la reçoivent à environ cinq mètres de la ligne de départ. O2 contourne le cône en contrôle de la rondelle et se place derrière la ligne des O4, O3 derrière celle des O1.

2. PATINER ET PASSER (2.4.01/2.4.02)

Deux lignes sont face à face à environ 20 mètres l'une de l'autre. Indiquer un endroit pour la passe avec de la peinture en aérosol (à environ 4 mètres devant les lignes). Le premier joueur de la ligne A transporte la rondelle jusqu'à l'endroit désigné et la passe au premier joueur de la ligne B avant de se rendre derrière la ligne B. Le premier joueur de la ligne B reçoit la passe puis reprend l'exercice dans le sens contraire.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)

Placer les cônes sur la largeur de la patinoire à environ 3 mètres les uns des autres. Former deux lignes de joueurs - une de chaque côté des cônes. Après avoir suivi le tracé, les joueurs se placent à la fin de la ligne opposée.

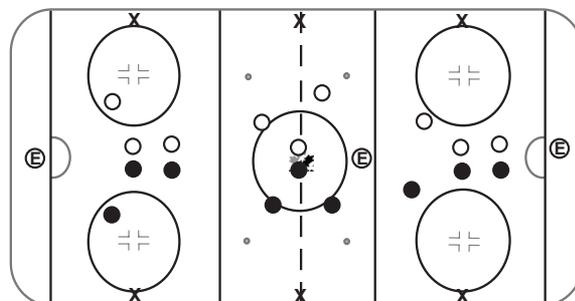


10 MIN

JEU AMUSANT

HOCKEY SUR L'ÉTANG

Utiliser une rondelle. Utiliser trois zones et jouer sur la largeur de la patinoire. Utiliser des cônes comme filets. Pour marquer, le joueur doit tirer la rondelle sur le cône. Effectuer trois passes avant d'essayer de marquer. Aucun gardien.

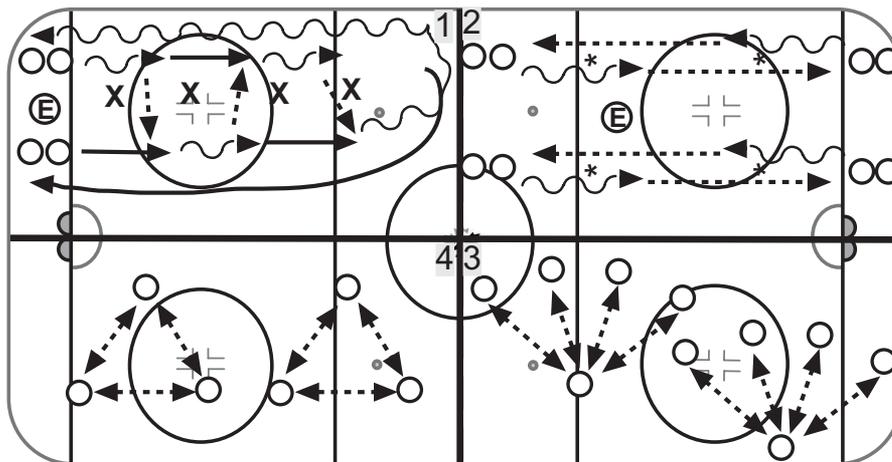


N'oubliez pas d'intégrer la séance d'échauffement avant de présenter les ateliers visant les habiletés ainsi que le jeu amusant de la page précédente à la fin de vos exercices.
Ateliers supplémentaires sur glace :

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

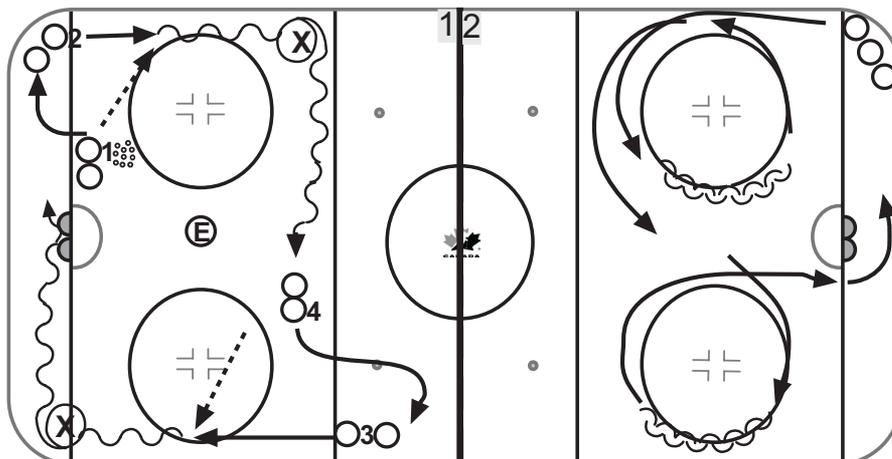
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 2. PATINER ET PASSER (2.4.01/2.4.02)
- 3. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.03/2.3.04)
- 4. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PASSE AVANT (2.4.03)
- 2. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.01/2.3.02)
- 2. PASSES ET RÉCEPTION DE PASSES (2.3.01/2.3.02)
- 3. PASSE AVANT (2.4.03)
- 4. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02)
- 5. PATINER ET PASSER (2.4.01/2.4.02)
- 6. MOHAWK SUR LES CERCLES (1.6.24)

