

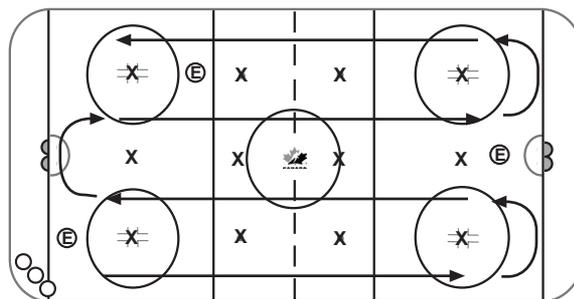
Objectifs de la séance : agilité, passes et réception de passes en position stationnaire, passes deux par deux, départ avant en V

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.1.09/1.1.10/1.4.05/1.4.10)

Former quatre corridors comme sur le schéma. Les joueurs effectuent diverses habiletés dans chaque corridor : glisser en pliant les genoux, glisser sur un pied - orteils sur la rondelle, coupes en C en slalom étroit, coupes en C - talon seulement.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière

20 MIN

ATELIER 1

1. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)

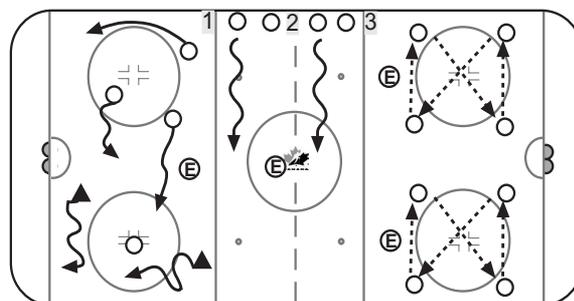
Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes feintes (combinaison étroite-large, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, sur le côté-devant-sur le côté, sur un pied, etc.).

2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.07)

Les joueurs commencent le long de la bande et patinent jusqu'à l'autre côté de la patinoire en transportant la rondelle.

3. PASSES STATIONNAIRES (2.3.01/2.3.01)

Les joueurs forment une boîte autour du cercle et s'échangent des passes de façon aléatoire. Ajouter un joueur au centre pour qu'il essaie d'intercepter la passe.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière
- Tête levée, rouler les poignets, convoyage vers la cible

20 MIN

ATELIER 2

1. ASTÉROÏDES

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Les entraîneurs s'alignent le long de la bande en possession de rondelles, de balles de tennis, etc. Au sifflet, les joueurs se rendent au centre de la patinoire et les entraîneurs passent ou tirent les rondelles au ras de la glace en essayant de toucher les patins des joueurs. Les joueurs tentent d'éviter les rondelles, mais s'ils sont touchés, ils doivent se rendre le long de la bande et aider les entraîneurs. Continuer jusqu'à ce que le dernier joueur soit touché. Demander ensuite aux joueurs de répéter l'exercice en transportant une rondelle.

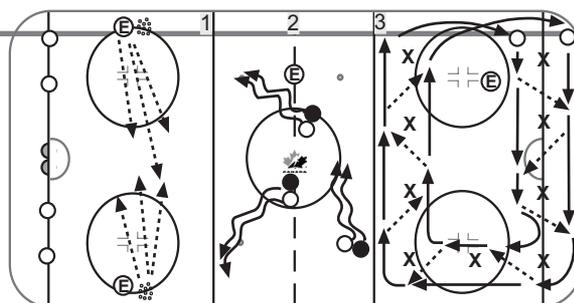
2. LE LAPIN ET LE COYOTE

Regrouper les joueurs deux à deux. Un des deux a une rondelle, l'autre pas.

Au sifflet, le joueur qui a la rondelle patine n'importe où sur la patinoire tandis que son coéquipier essaie de lui ravir la rondelle. Au deuxième sifflet, les joueurs se reposent pendant 30 secondes puis changent de rôle.

3. PASSES DEUX PAR DEUX (2.1.01/2.4.02)

Former deux lignes dans un coin, une de chaque côté du cône. Les joueurs patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle entre les cônes. S'assurer que les joueurs effectuent tout à tour des passes du coup droit et du revers.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

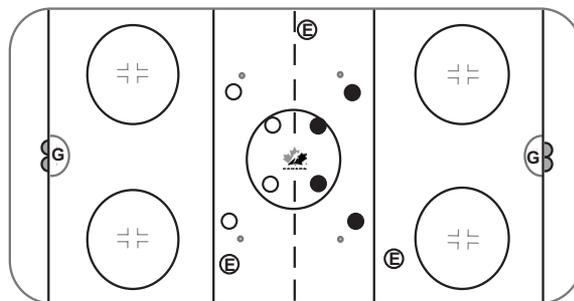
- Garder les rondelles/balles sur la glace, les joueurs doivent patiner continuellement
- Protection de la rondelle, agilité, seules des mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle
- Contrôler la vitesse, contact visuel avant d'effectuer la passe

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ

Jeu dirigé à 4 contre 4. Utiliser diverses règles comme : faire 3 passes avant de tirer au but; transporter la rondelle hors de la zone; pas de bâtons, pieds seulement; ajouter deux rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

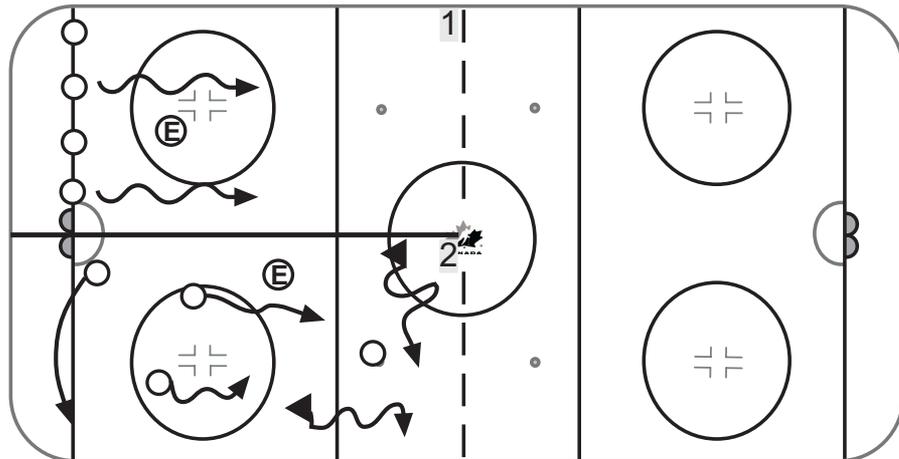
- Changer les joueurs toutes les 45 secondes pour garder une allure vive.

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.

ATELIER D'HABILITÉ 1

1. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE (2.2.07)

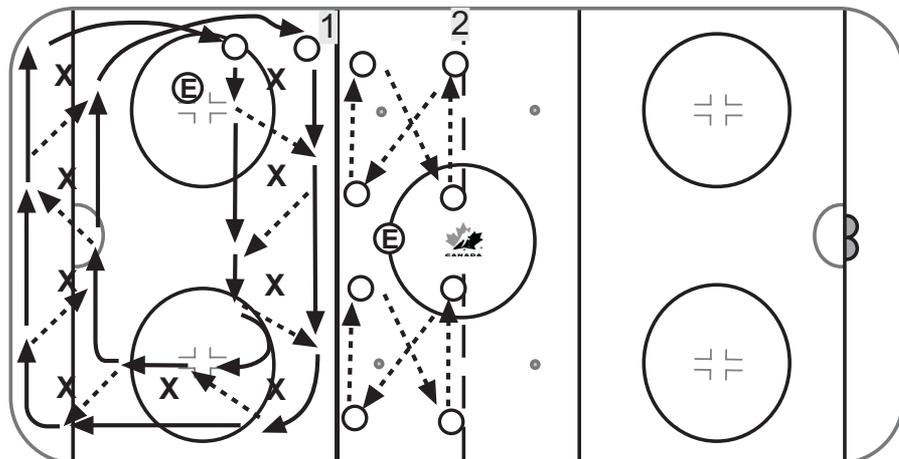
2. CHAOS (2.2.03/2.2.23/2.2.04/2.2.09)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.1.01/2.4.02)

2. PASSES STATIONNAIRES (2.3.01/2.3.01)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ASTÉROÏDES

2. LE LAPIN ET LE COYOTE

