

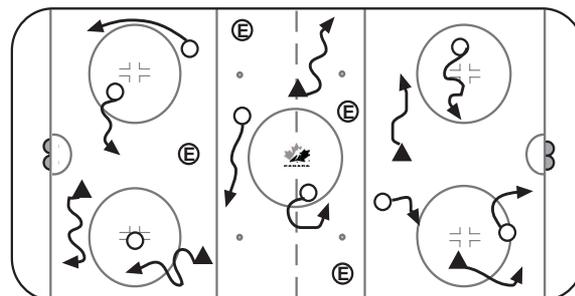
Objectifs de la séance : transporter la rondelle sur la glace, virages brusques, contrôle des carres, passes stationnaires, coupes en C en patinage arrière

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.03/2.2.04/2.2.23/2.2.07)

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, sur le côté-devant-sur le côté, tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton, transporter la rondelle sur la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique

20 MIN

ATELIER 1

1. VIRAGES BRUSQUES/CONTRÔLE DES CARRES (1.6.02/1.6.04)

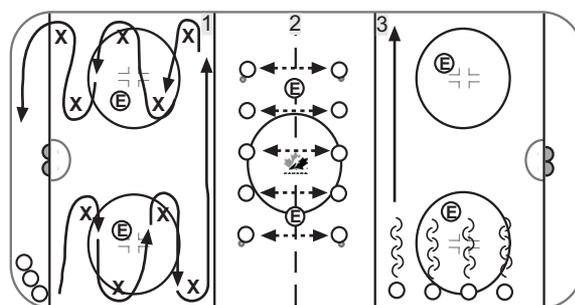
Les joueurs commencent dans un coin et se fauillent entre les cônes en effectuant des virages brusques autour de chaque cône. La deuxième fois, demander aux joueurs d'effectuer un virage de 360° autour de chaque cône.

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE (2.3.01/2.3.02)

Demander aux joueurs d'adopter la bonne position pour le dribble. Les joueurs effectuent et reçoivent des passes en position stationnaire. Utiliser le coup droit et le revers.

3. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02)

Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté et adoptent la position appropriée pour le patinage arrière. Ils commencent en effectuant des coupes en C ou des croisements en patinage arrière puis effectuent des coupes en C en patinage arrière jusqu'à l'autre côté de la patinoire. Répéter 6 ou 7 fois. Ajouter des rondelles si le temps le permet.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Genoux fléchis
- Rouler les poignets, convoyage, amortir la passe
- S'assurer que le joueur a la bonne position

20 MIN

ATELIER 2

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

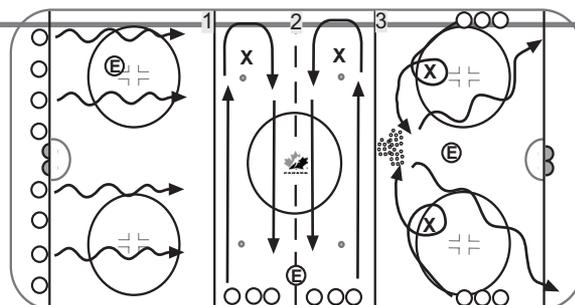
Les joueurs se placent sur la ligne des buts et se rendent jusqu'à la ligne bleue en transportant une rondelle du coup droit. Ils freinent et reviennent à la ligne des buts en transportant la rondelle du revers.

2. GLISSER TALON CONTRE TALON (1.6.23)

Les joueurs s'alignent le long de la bande et se mettent en marche en effectuant un départ avec croisements. Les joueurs glissent ensuite jusqu'au cône en plaçant un talon contre l'autre. Ils contournent le cône en patinant et répètent au retour.

3. FORT KNOX (1.6.04)

Former deux équipes. Les équipes se placent aux lignes hachurées comme sur le schéma. Placer toutes les rondelles au centre à la ligne bleue. Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe commence l'exercice en effectuant un 360° autour du cône. Il récupère ensuite une rondelle et la ramène dans le coin le plus près de l'équipe. Lorsque la rondelle est dans le coin, le prochain joueur commence l'exercice. Lorsque toutes les rondelles ont été récupérées, chaque équipe compte le nombre de rondelles dans son coin et celle qui en a le plus gagne. Il est possible d'effectuer l'exercice plus d'une fois. Modifier l'exercice en demandant aux joueurs d'effectuer un patinage arrière jusqu'au coin après avoir récupéré la rondelle.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

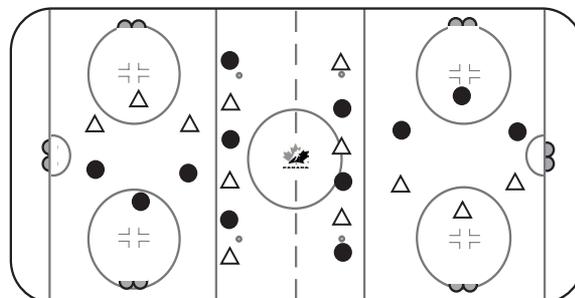
- Former deux groupes au besoin
- Les équipes encouragent leurs joueurs; beaucoup de rondelles.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR

Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur - un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

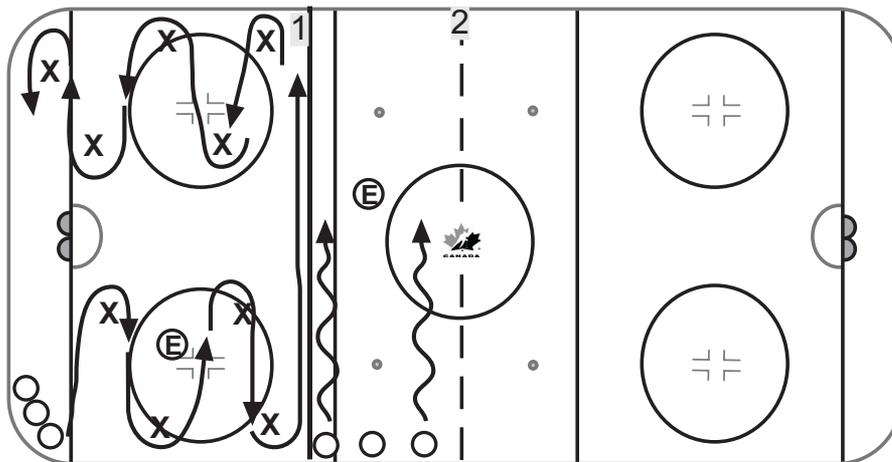
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc.
- Alterner : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles

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. VIRAGES BRUSQUES/CONTRÔLE DES CARRÉS
(1.6.02/1.6.04)

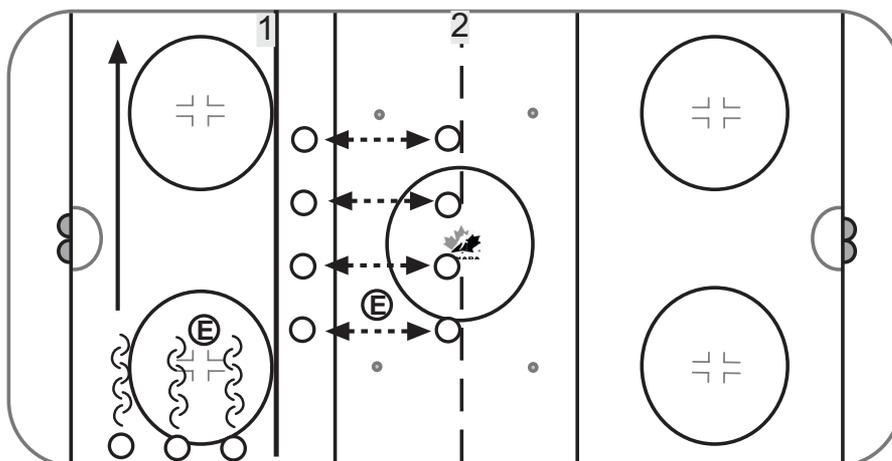
2. TRANSPORTER LA RONDELLE SUR LA GLACE
(2.2.05/2.2.06)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02)

2. PASSES EN POSITION STATIONNAIRE
(2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. FORT KNOX (1.6.04)

2. GLISSER TALON CONTRE TALON (1.6.23)

