

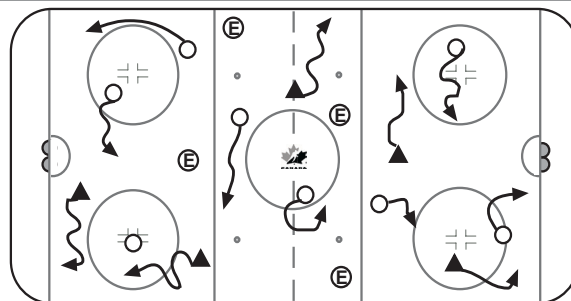
Objectifs de la séance : virages brusques, croisements latéraux, agilité, passes, pivots du patinage avant au patinage arrière, patiner avec la rondelle, coupes en C en patinage arrière

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.03/2.2.04/2.2.23/2.2.07/2.2.08)

Les joueurs patinent dans la zone dans n'importe quelle direction en driblant la rondelle. Encourager les joueurs à essayer différents managements du bâton : 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, tricoter avec la rondelle.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corrige la technique

20 MIN

ATELIER 1

1. ACCÉLÉRATIONS À LA SORTIE DES VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02/1.3.08)

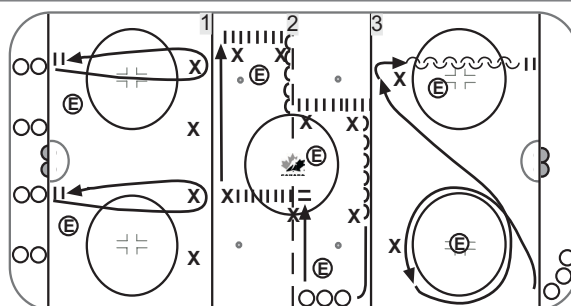
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts. Ils effectuent un départ avant en V, patinent jusqu'au cône, effectuent un virage brusque autour du cône, accélèrent à la sortie du virage, reviennent à la ligne des buts et effectuent un arrêt à deux pieds. S'exercer à contourner le cône dans les deux sens. Ajouter des rondelles. Le prochain joueur s'élanche lorsque le premier joueur atteint le cône.

2. CROISEMENTS LATÉRAUX (1.3.08/1.1.12)

Les joueurs s'alignent le long de la bande sur le côté. Ils patinent jusqu'au 1^{er} cône, effectuent un arrêt des deux pieds, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 2^e cône, effectuent un patinage avant, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 3^e cône. Ils exécutent ensuite des coupes en C avec la jambe droite pour se rendre au 4^e cône, effectuent des croisements latéraux jusqu'au 5^e cône, et reviennent au point de départ en effectuant des coupes en C avec la jambe gauche. La deuxième fois, tracer le parcours en sens inverse. Ajouter des rondelles.

3. CIRCUIT DE L'AGILITÉ (1.6.10/1.6.21/1.3.11)

Les joueurs sont dans un coin. Ils effectuent des croisements autour du cercle, se rendent au cône au haut du cercle, pivotent, reviennent à la ligne des buts en patinage arrière, effectuent un arrêt à deux pieds et se remettent en ligne. La deuxième fois, effectuer en patinage arrière. La troisième fois, utiliser des rondelles. Changer de côté et répéter.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le prochain joueur s'élanche lorsque celui qui le précède atteint le premier cône.
- Le prochain joueur s'élanche lorsque celui qui le précède atteint les lignes hachurées.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSES ENTRE CINQ JOUEURS (2.3.01/2.3.02)

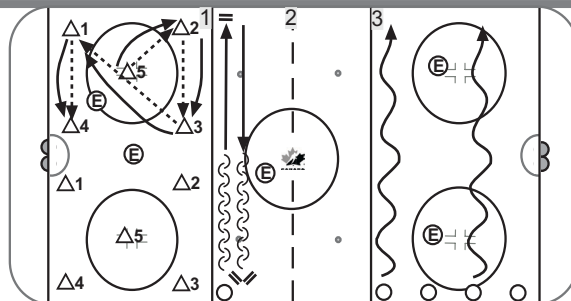
5 passe à 2, 2 passe à 3, 3 passe à 1, 1 passe à 4, 4 passe à 5. Répéter. Passer du coup droit et du revers. Les joueurs changent de position.

2. PIVOTS (1.6.21)

Les joueurs s'alignent contre la bande sur le côté. Ils effectuent un patinage arrière jusqu'au centre, pivotent, se rendent à la bande éloignée en patinage avant où ils effectuent un arrêt des deux pieds devant la bande. Les joueurs se rendent ensuite au centre en patinage avant, pivotent et se rendent en patinage arrière jusqu'à la bande où ils effectuent un arrêt à deux pieds en patinage arrière. Répéter avec des rondelles.

3. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.05/2.2.06/2.2.26)

Les joueurs se placent le long de la bande sur le côté. Ils driblent la rondelle jusqu'au côté éloigné. La 2^e fois, ils poussent la rondelle du coup droit, la 3^e fois, ils poussent la rondelle du revers. Progression : demander aux joueurs de placer la rondelle entre leurs patins et de la botter sur la lame de leur bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

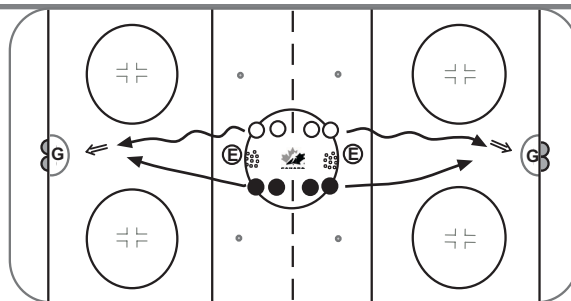
- Passer seulement après avoir établi un contact visuel avec le receveur.
- Pivoter toujours dans la même direction.
- Vitesse et tête levée

10 MIN

JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE

Les joueurs forment deux lignes au centre de la patinoire (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs sont debout avec une rondelle tandis que dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur qui a la rondelle tente de marquer tandis que le joueur à genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

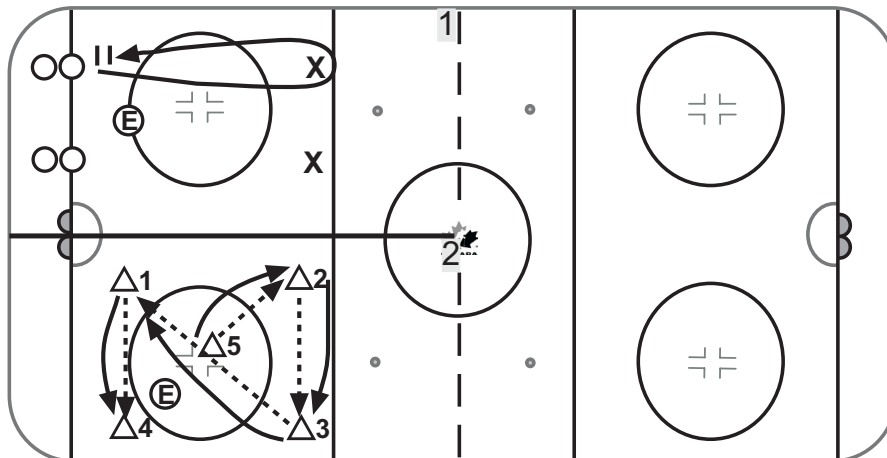
- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou; Pieds rapides au départ; Protection de la rondelle; Changer de ligne après chaque tentative.

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. ACCÉLÉRATIONS À LA SORTIE DES VIRAGES BRUSQUES (1.3.02/1.6.02/1.3.08)

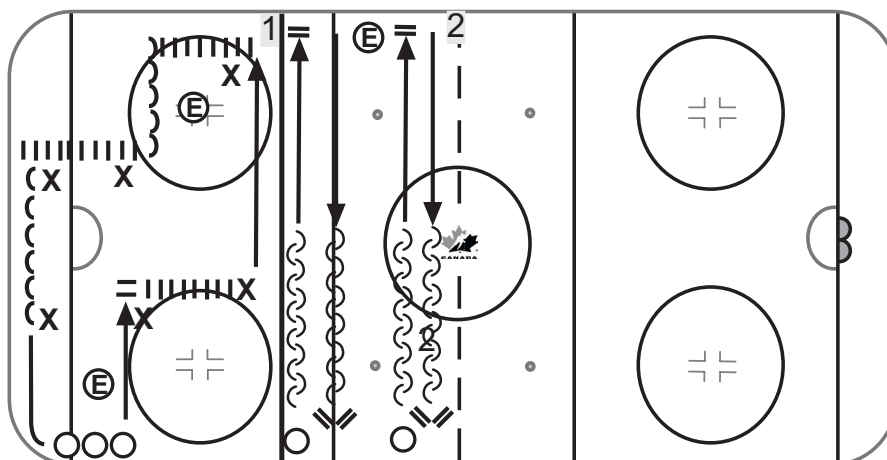
2. PASSES ENTRE CINQ JOUEURS (2.3.01/2.3.02)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. CROISEMENTS LATÉRAUX (1.3.08/1.1.12)

2. PIVOTS (1.6.21)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. CIRCUIT DE L'AGILITÉ (1.6.10/1.6.21/1.3.11)

2. PATINER AVEC LA RONDELLE (2.2.05/2.2.06/2.2.26)

