

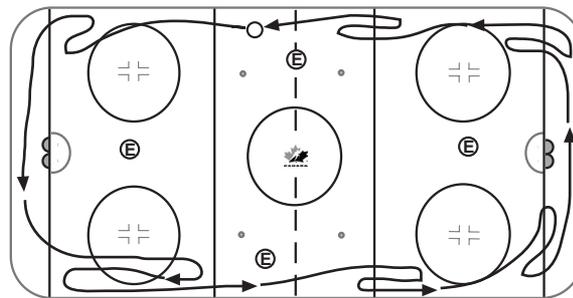
Objectifs de la séance : virages brusques, freiner avec la rondelle, le maniement du bâton, transporter la rondelle sur la glace, foulées en patinage arrière, se déplacer vers un espace libre, tirs en position stationnaire

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.6.02)

Les joueurs patinent sur la glace dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Au coup de sifflet, les joueurs effectuent un virage brusque vers le centre de la glace et accélèrent à la sortie du virage. Après quelques minutes, ajouter des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction au coup de sifflet; il est possible de siffler deux fois de suite. Les joueurs doivent patiner dans les deux directions.

20 MIN

ATELIER 1

1. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)

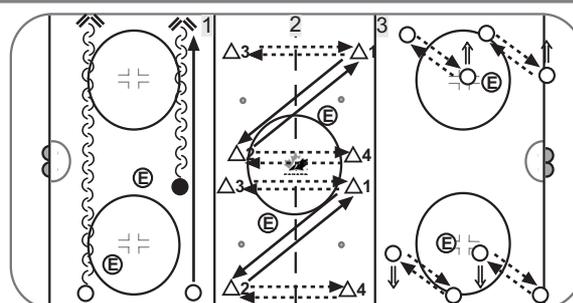
Les joueurs traversent la patinoire en patinage arrière et effectuent un arrêt à deux pieds devant la bande. Variante : deux par deux, un joueur se place le long de la bande sur le côté, l'autre, au centre de la patinoire. Le joueur contre la bande effectue un patinage avant pendant que son partenaire, qui est au centre, effectue un patinage arrière. Il tente d'atteindre la bande du côté éloignée avant le joueur en patinage avant.

2. SE DÉPLACER VERS UN ESPACE LIBRE (2.4.01/2.4.02)

Former des groupes de quatre. Les quatre joueurs forment un carré. Utiliser de la peinture en aérosol pour marquer l'emplacement. Les joueurs 1 et 2 ont une rondelle et ils la passent aux joueurs 3 et 4 respectivement. Les joueurs 1 et 2 changent de position. Le joueur 2 (nouvelle position) capte la passe du joueur 3 et le joueur (nouvelle position) capte la passe du joueur 4. Les joueurs 3 et 4 changent de position et reçoivent chacun une passe. Utiliser le coup droit et le revers pour effectuer et capter les passes.

3. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.1.01/3.1.02)

Les joueurs se placent deux par deux comme dans le schéma. Le tireur se trouve à quatre mètres de la bande. Chaque groupe de deux a besoin de 4-5 rondelles. Le joueur le long de la bande est en possession de la rondelle et il la passe au tireur. Répéter 5-6 fois puis inverser les rôles. Répéter en utilisant le tir balayé du revers.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs attendent le signal.
- Faire la démonstration du bon schéma de mouvement.
- Réviser les points-clés des tirs et des passes.

20 MIN

ATELIER 2

1. FREINER AVEC LA RONDELLE (1.3.08/2.2.03/2.2.04/2.2.07)

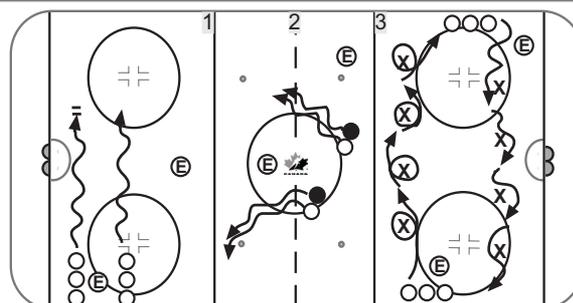
Au sifflet, accélérer avec la rondelle jusqu'au centre de la glace et effectuer un arrêt des deux pieds. Accélérer à nouveau jusqu'à la bande éloignée. Freiner toujours face au même côté. Demander aux joueurs de faire appel à différentes habiletés de dribble : combinaison étroite-large, sur le côté-devant-sur le côté, transporter la rondelle sur la glace.

2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)

Placer les joueurs deux à deux. Un a une rondelle, l'autre pas. Au sifflet, le joueur en possession de la rondelle patine dans toutes les directions tandis que l'autre essaie de lui dérober la rondelle. Au deuxième coup de sifflet, se reposer pendant 30 secondes puis inverser les rôles.

3. FEINTES CORPORELLES ET FEINTES AVEC LA TÊTE (1.6.04/5.1.1.1)

Les joueurs sont alignés le long de la bande avec une rondelle. Ils exécutent un 360° vers la bande éloignée autour de chaque cône. Au retour, les joueurs effectuent des feintes corporelles et des feintes avec la tête autour de chaque cône.



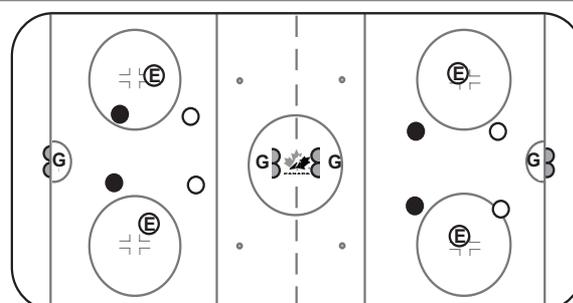
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Le prochain groupe de joueurs s'élance lorsque le groupe précédent atteint le centre de la glace. Travailler d'abord le contrôle de la rondelle puis ajouter graduellement de la vitesse. Protection de la rondelle, agilité, seules les mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle.

10 MIN

JEU AMUSANT

Former quatre équipes. Jouer deux matchs sur la largeur. Les joueurs substitués prennent place aux bancs. Le nombre de coups de sifflet indique le nombre de joueurs de chaque équipe qui s'avancent sur la glace.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

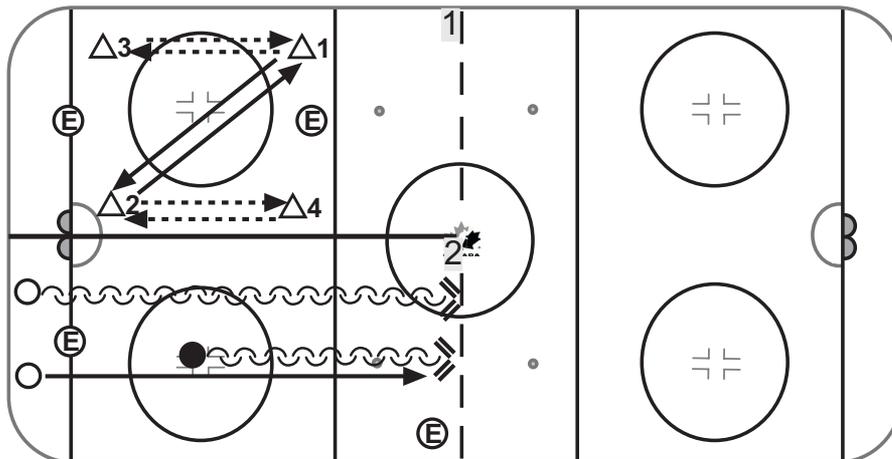
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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. SE DÉPLACER VERS UN ESPACE LIBRE (2.4.01/2.4.02)

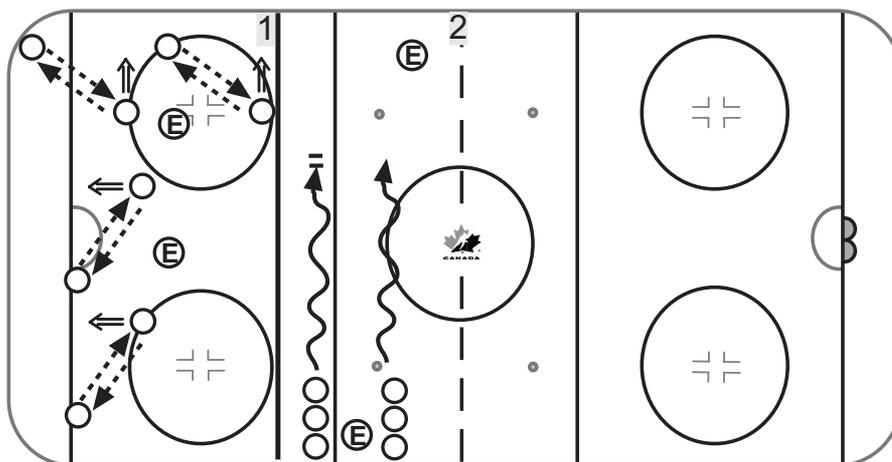
2. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE (1.3.11)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.1.01/3.1.02)

2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)

2. FEINTES CORPORELLES ET FEINTES AVEC LA TÊTE (1.6.04/5.1.1.1)

