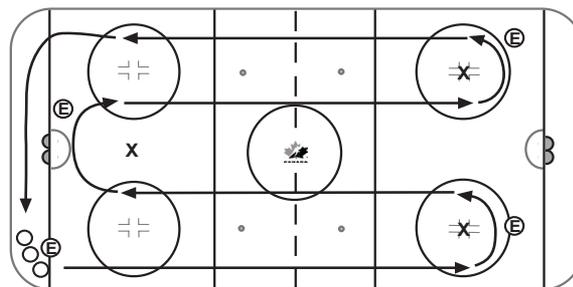


Objectifs de la séance : passes deux par deux, équilibre et agilité, tirs en position stationnaire, foulées en patinage arrière, croisements latéraux

ÉCHAUFFEMENT (1.2.07/1.2.09/1.2.11/1.4.08/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

Les joueurs commencent dans un coin et suivent le tracé indiqué dans le diagramme. Effectuer les exercices suivants : patinage en ciseaux avant et arrière, slalom, coupes en C – croisements par-dessous, croisements – trois rapides, arrêts et départs, foulées et plier, foulées en sautant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les entraîneurs dirigent l'exercice et font la démonstration de l'activité à faire. Les joueurs s'avancent un après l'autre.

20 MIN

ATELIER #1

1. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)

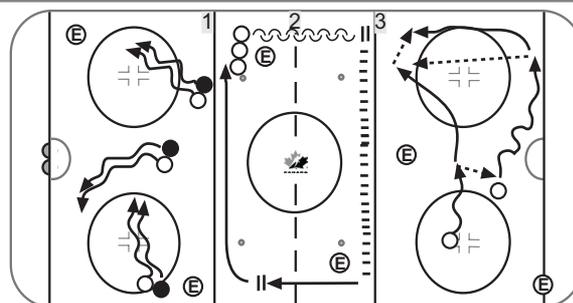
Placer les joueurs deux à deux. Un a une rondelle, l'autre pas. Au sifflet, le joueur en possession de la rondelle patine dans toutes les directions tandis que l'autre essaie de lui dérober la rondelle. Au deuxième coup de sifflet, se reposer pendant 30 secondes puis inverser les rôles.

2. PATINAGE DE L'AGILITÉ (1.3.11/1.1.12/1.3.08)

Les joueurs sont près de la bande à la ligne bleue. Ils effectuent un patinage arrière jusqu'à la ligne bleue éloignée et freinent à deux pieds. Les joueurs exécutent ensuite des croisements latéraux le long de la ligne bleue jusqu'à la bande éloignée. Les joueurs effectuent un patinage avant jusqu'à la ligne bleue, freinent à deux pieds et se remettent en ligne.

3. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Les joueurs sont près l'un de l'autre et au signal, celui qui a la rondelle effectue une courte passe à son partenaire avant de se diriger vers un espace libre. Le joueur en possession de la rondelle effectue alors une longue passe à son partenaire et suit la passe de sorte que les deux sont à nouveau prêts pour la courte passe. Alternier pour que les deux effectuent des passes courtes et des passes longues.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Protection de la rondelle, agilité, seules les mises en échec avec le bâton sont permises pour s'emparer de la rondelle
- Les joueurs s'avancent un après l'autre.
- Les passes courtes devraient franchir de 5 à 6 pieds. Les passes longues devraient franchir de 15 à 20 pieds. Les deux joueurs doivent être continuellement en mouvement.

20 MIN

ATELIER #2

1. PASSES DEUX À DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.04/2.4.05)

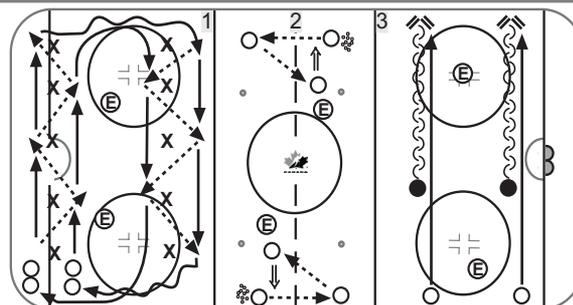
Les joueurs se placent deux à deux et s'échangent des passes entre les cônes à l'intérieur de la zone. Reprendre le circuit en effectuant des passes sur réception. Utiliser le coup droit et le revers.

2. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02)

Former des groupes de trois et assigner un endroit à chaque groupe contre la bande. Chaque groupe doit avoir 5 ou 6 rondelles. 1 passe à 2, 2 passe à 3, 3 tire (coup droit ou revers). 3 prend la place de 1, 1 remplace 2 et 2 devient le tireur.

3. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE

Les joueurs se placent deux à deux, l'un contre la bande sur le côté, l'autre à mi-chemin au centre de la patinoire. Le joueur le long de la bande s'avance en patinage avant tandis que son partenaire au centre de la glace amorce un patinage arrière et tente de se rendre à la bande du côté éloigné avant le joueur en patinage avant.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

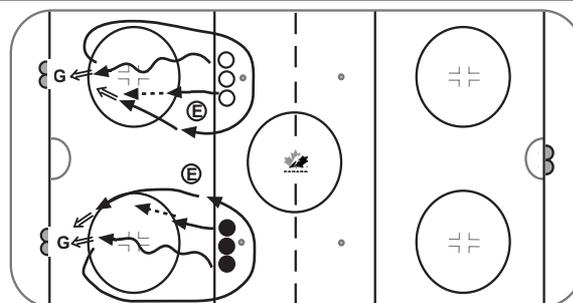
- S'assurer que tous les joueurs jouent toutes les positions.
- Peut devenir un jeu à un contre un.

10 MIN

JEU AMUSANT

1-2-3 CONTRE 0 - COURSE À RELAIS

Placer les filets à chaque extrémité, sur la ligne des buts, sous les points de mise au jeu. Des groupes égaux de joueurs s'alignent au-delà de la ligne bleue. Chaque joueur a une rondelle. Le 1^{er} joueur s'avance et prend un tir. Il continue jusqu'à ce qu'il marque. Après le but, le joueur quitte la zone et le deuxième joueur se joint à lui pour un 2 contre 0. La troisième fois, le jeu devient un 3 contre 0, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

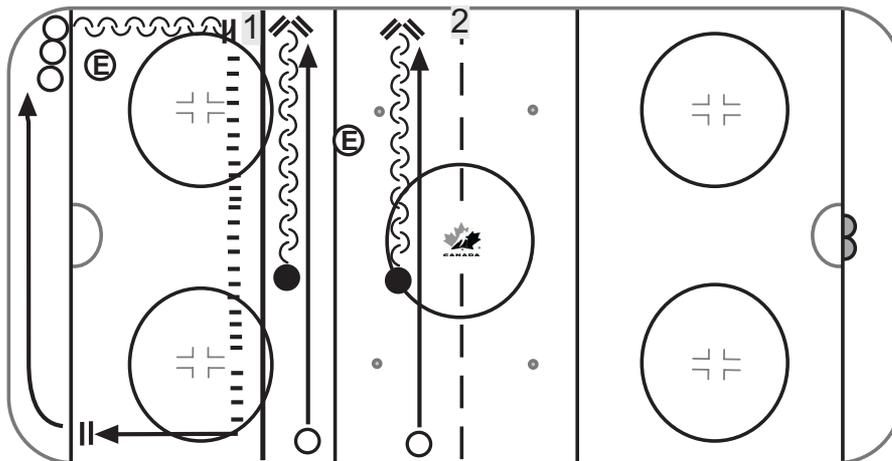
- Utiliser quatre filets au besoin. Chaque joueur doit toucher la rondelle au moins une fois avant le tir. Les joueurs doivent plonger à la ligne bleue lorsque le dernier joueur marque.

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. PATINAGE DE L'AGILITÉ (1.3.11/1.1.12/1.3.08)

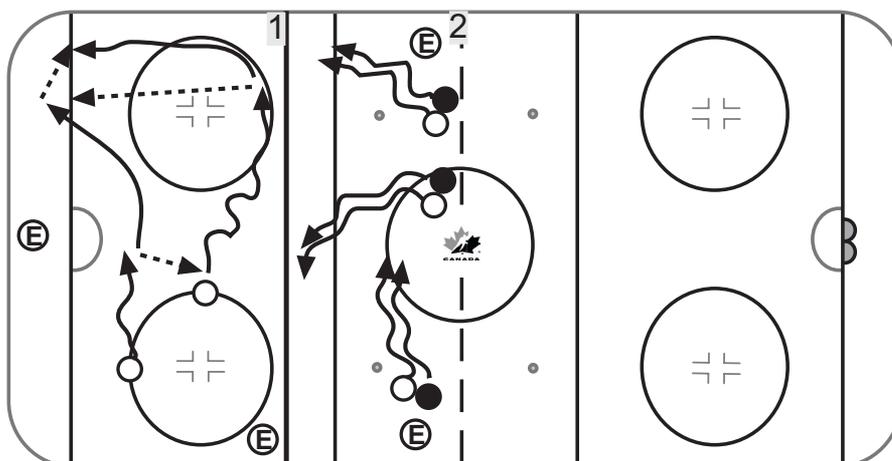
2. FOULÉES EN PATINAGE ARRIÈRE



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. COURTE PASSE - LONGUE PASSE (2.4.01/2.4.02/2.4.03)

2. LE LIÈVRE ET LE COYOTE (5.1.4.1)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. TIRS EN POSITION STATIONNAIRE (3.2.01/3.2.02)

2. PASSES DEUX À DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.04/2.4.05)

