

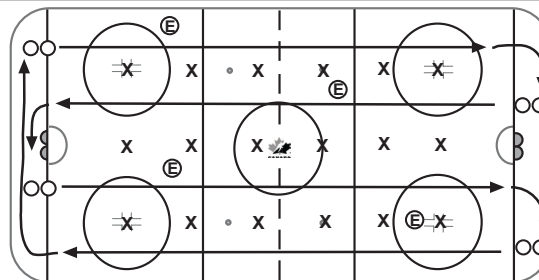
Objectifs de la séance : passe par la bande, passes deux par deux, agilité du patinage, départ avec croisements en patinage arrière, passe et suit, tirs

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.07/1.2.09/1.2.11/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

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. Ajouter des rondelles si désiré.



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. DÉPART AVEC CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE – MOUVEMENT AGILE (1.3.05/1.1.12/1.6.21)

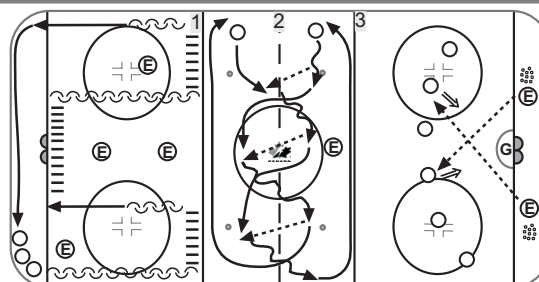
Les joueurs effectuent un départ avec croisements en patinage arrière et se rendent à la 1^{re} ligne bleue où ils effectuent des croisements latéraux jusqu'au cône. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, se rendent aux lignes hachurées, pivotent, effectuent un patinage avant jusqu'à la ligne des buts, effectuent des croisements latéraux, se rendent à la ligne bleue en patinage arrière et effectuent des croisements latéraux jusqu'à la bande. Ils effectuent un départ avec croisements en patinage arrière, se rendent aux lignes hachurées, pivotent et effectuent un patinage avant.

2. PASSES DEUX À DEUX – PASSE ET SUIT (2.4.13)

Les joueurs, groupés deux à deux, se passent la rondelle et changent de position tout en se rendant de l'autre côté de la patinoire. Le joueur qui reçoit la passe se place devant et celui qui effectue la passe, derrière. Effectuer l'exercice lentement au début.

3. TIRS (3.2.01/3.2.05/3.7.01/3.7.02)

Les joueurs se placent en demi-cercle devant le filet. Les entraîneurs effectuent des passes aux joueurs de façon aléatoire et ceux-ci tirent au but. Alternier en effectuant des tirs en position stationnaire, en prenant quelques foulées avant de tirer ou en effectuant des feintes. Les entraîneurs peuvent demander aux joueurs d'effectuer les passes.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser de la peinture en aérosol pour indiquer où les joueurs doivent exécuter l'exercice.
- Essayer d'effectuer au moins trois passes.
- Effectuer la passe seulement après avoir établi un contact visuel.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE PAR LA BANDE (2.4.11/2.4.12/2.2.08)

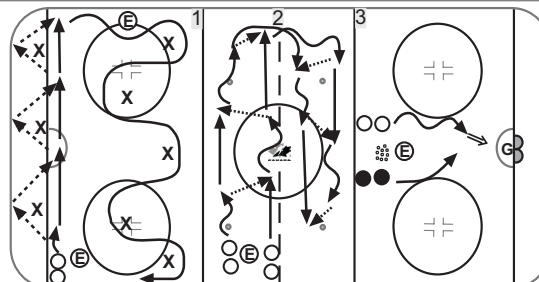
Tous les joueurs sont dans un coin, chacun en possession d'une rondelle. Se placer comme dans le diagramme. Patiner d'un côté de la patinoire en effectuant une passe par la bande à chaque cône. Les cônes sont placés à environ un mètre de la bande. Les joueurs tricotent entre les cônes jusqu'à leur position de départ. Répéter 4 ou 5 fois.

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.11)

Les joueurs forment des groupes de deux et patinent dans la zone en s'échangeant la rondelle. Alternier entre le coup droit et le revers. Il est possible de progresser à un passe et suit ou à un jeu croisé et une passe arrière. S'exercer à ne passer la rondelle que lorsque le contact visuel est établi avec le receveur.

3. TIRS DE BARRAGE

Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la patinoire (utiliser les deux extrémités). Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle, dans l'autre, les joueurs sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élancent vers le filet. Le joueur en possession de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur sur un genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

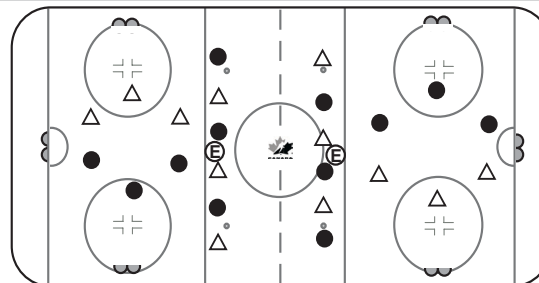
- Les joueurs s'exécutent un après l'autre.
- S'assurer que les joueurs sont espacés.
- Le joueur qui n'a pas la rondelle doit s'agenouiller sur un genou. Pieds rapides au départ. Protéger la rondelle. Changer de ligne après chaque tentative.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE

Former deux équipes. Jouer deux matchs 3 contre 3 sur la largeur de la patinoire, un à chaque extrémité. Les joueurs substitués s'alignent le long des lignes bleues et les changements ont lieu au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

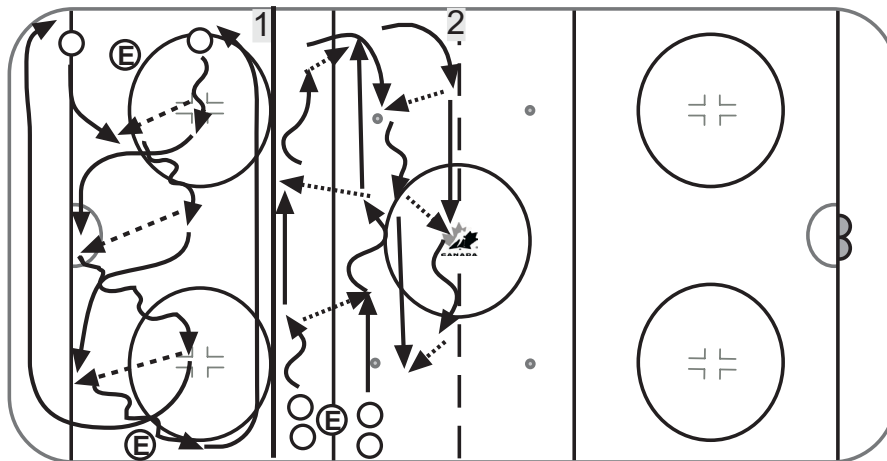
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1, 2 et 3 rondelles

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. PASSES DEUX À DEUX – PASSE ET SUIT (2.4.13)

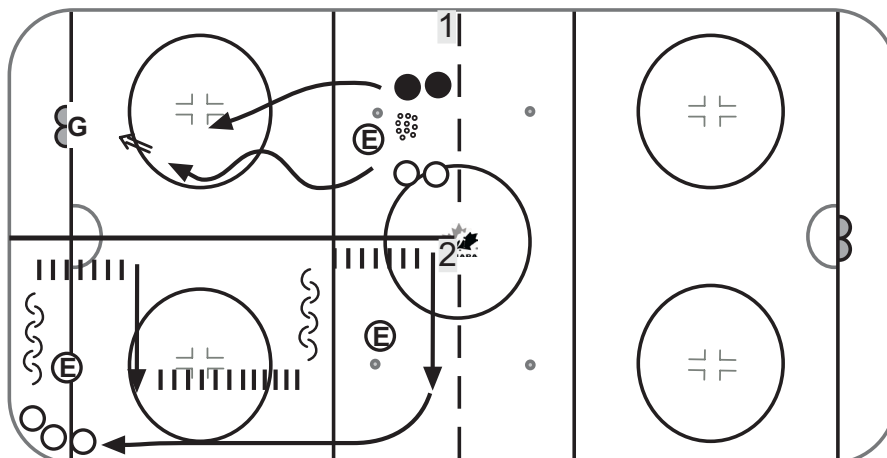
2. PASSES DEUX PAR DEUX
(2.4.01/2.4.02/2.4.13/5.3.11)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. TIRS DE BARRAGE

2. DÉPART AVEC CROISEMENTS EN
PATINAGE ARRIÈRE – MOUVEMENT AGILE
(1.3.05/1.1.12/1.6.21)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. PASSE PAR LA BANDE (2.4.11/2.4.12/2.2.08)

2. TIRS (3.2.01/3.2.05/3.7.01/3.7.02)

