

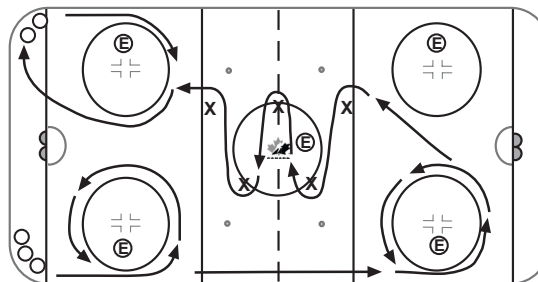
Objectifs de la séance : passe et va, passe et suit, introduction à l'orientation

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.08/1.4.02/1.6.02)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, commencer par des coupes en C en patinage avant et progresser aux croisements en patinage avant. Le long de la bande sur les côtés, alterner de la jambe gauche à la jambe droite en effectuant des coupes en C. Entre les cônes au centre, effectuer des virages brusques autour des cônes et progresser jusqu'à de longs croisements exagérés. Après que tous les joueurs ont effectué le circuit une fois, reprendre le circuit à nouveau dans la direction opposée. Pour les 3^e et 4^e tracés, ajouter des rondelles.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Les joueurs commencent dans un coin et s'avancent les uns à la suite des autres.

20 MIN

ATELIER 1

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

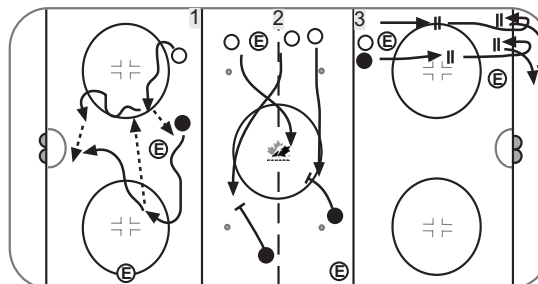
Les joueurs se placent deux à deux et partagent une rondelle. Le joueur 1 (en possession de la rondelle) effectue une courte passe au joueur 2 avant de se diriger vers un espace libre pour capter une longue passe. Une fois la longue passe effectuée, le joueur 1 doit se déplacer pour offrir un appui rapproché au joueur 2 qui recevra une courte passe. Continuer d'alterner entre la courte passe, la longue passe, la courte passe, etc.

2. BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.

3. ORIENTATION (4.1.04)

Équilibre : Se tenir droit, les pieds joints. L'entraîneur pousse le joueur dans la poitrine; le joueur est instable. Position accroupie, chevilles et genoux fléchis, pieds écartés. L'entraîneur pousse le joueur dans la poitrine; le joueur est stable. Stabilité : Bras dessus, bras dessous, pousser son partenaire vers la bande. Introduction à la protection du centre et de la zone privilégiée. Effectuer l'exercice dans les deux directions. Patiner avec son partenaire en ne se tenant pas bras dessus, bras dessous, et le garder du côté de la bande. Effectuer l'exercice dans les deux directions. Orienter le porteur en commençant près de la bande. Sans rondelles:



les deux joueurs font face dans la même direction; le joueur à la défensive garde le joueur le long de la bande, attaque son bâton là où la lame rejoint le manche tout en remontant le long de la bande. Avec une rondelle: les deux joueurs font face dans la même direction, le joueur à la défensive garde l'autre joueur du côté de la bande et attaque son bâton là où la lame rejoint le manche.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Les joueurs doivent communiquer et ne passer qu'après avoir établi un contact visuel. Il s'agit de la première progression. Rechercher la compréhension de base plutôt que la perfection.

20 MIN

ATELIER 2

1. PASSE ET VA (5.3.1.5)

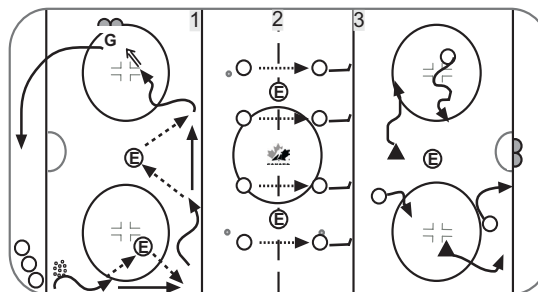
Le joueur est dans un coin avec une rondelle. Il quitte le coin en possession de la rondelle, effectue une courte passe à l'entraîneur et se déplace vers un espace libre pour capter une passe en retour. Répéter avec un deuxième entraîneur et après avoir capté la passe de retour de l'entraîneur, le joueur s'avance au filet et décoche un tir.

2. PASSE DERRIÈRE - RAMENER LA RONDELLE ENTRE LES JAMBES (2.4.14)

Les joueurs se placent deux par deux et font face dans la même direction. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui capte la passe en plaçant la lame de son bâton derrière lui pour ramener la rondelle entre ses jambes.

3. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.22/2.2.32)

Les joueurs patinent de façon aléatoire dans la zone en driblant une rondelle. Encourager les joueurs à essayer différentes façons de manier la rondelle comme passer le bâton entre les jambes, ramener la rondelle entre les jambes de l'arrière, changer de main, virage 360°.

**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

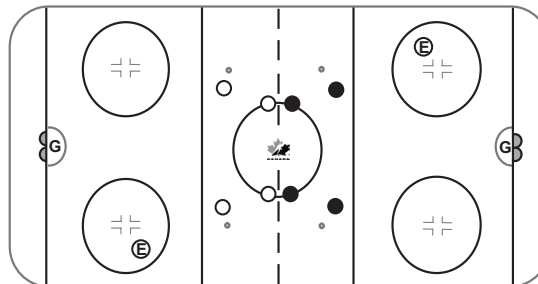
- Le prochain joueur commence l'exercice lorsque le premier reçoit la passe du premier entraîneur. Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - PLEINE GLACE

Former deux équipes. Jouer à 4 contre 4 et apporter des changements au coup de sifflet.

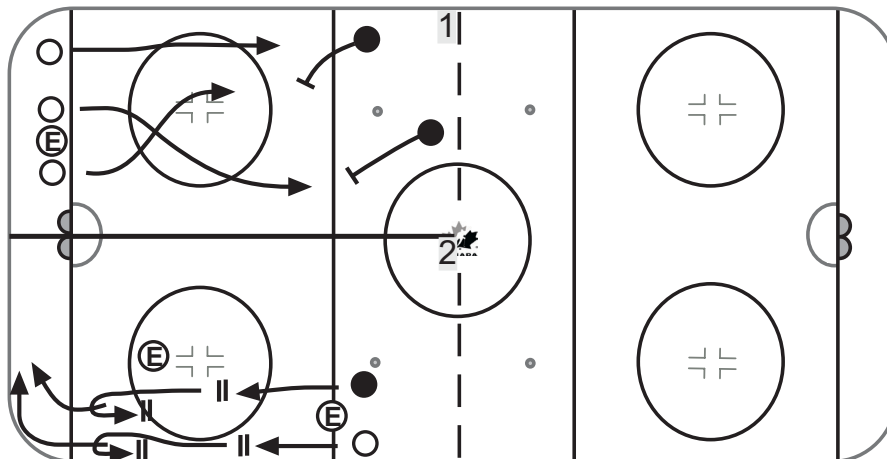
**POINTS CLÉS D'EXÉCUTION**

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey. Alterner 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.

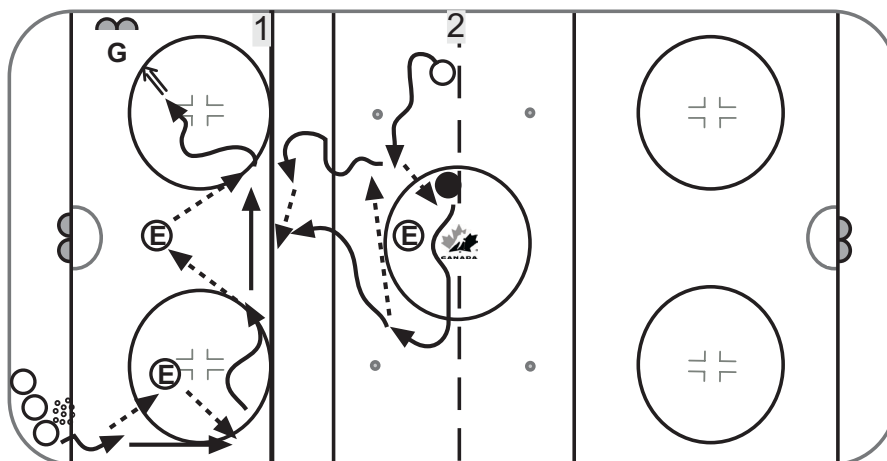
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. BOULEDOGUE ANGLAIS
- 2. ORIENTATION (4.1.04)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PASSE ET VA (5.3.1.5)
- 2. PASSE ET VA (5.3.1.5)



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.22/2.2.32)
- 2. PASSE DERRIÈRE - RAMENER LA RONDELLE ENTRE LES JAMBES (2.4.14)

