

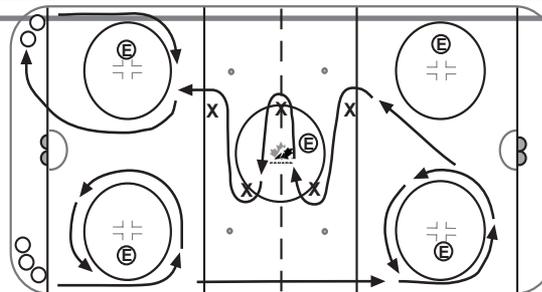
Objectifs de la séance : agilité, passe et va, attaque au filet - à l'extérieur, à l'intérieur, délai, tirer en mouvement

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

MISE EN PLACE BARTEAUX (1.6.10/1.6.09/1.4.11)

Les joueurs effectueront le circuit deux fois de chaque côté. Autour des cercles, réviser les croisements avant et progresser aux croisements par-dessous ou aux coupés croisés (le joueur croise par-dessus et tient la carre intérieure du patin qui croise. Pendant ce temps, l'autre patin (le patin arrière) pompe pour maintenir la vitesse. Le long de la bande sur les côtés, effectuer de longues foulées, se concentrer sur la posture et la puissance (récupérer complètement au centre). Entre les cônes au centre, contourner les cônes en utilisant la carre intérieure du patin extérieur - tenir la carre autour du cône. Pour les troisième et quatrième tracés, ajouter des rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Commenter et corriger.

20 MIN

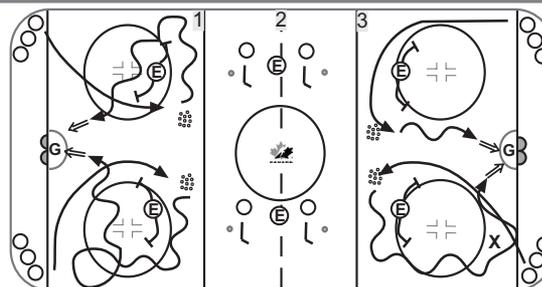
ATELIER #1

1. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.1/5.4.1.4)

Présenter l'attaque au filet. Étape 1 - les joueurs foncent vers le centre, récupèrent une rondelle, rebroussement chemin vers l'extérieur vers la bande pour foncer au filet par l'extérieur et tirer en mouvement. Étape 2 - les joueurs se dirigent vers l'intérieur et remontent le long de la bande avant de créer un délai, de chercher une ouverture et de foncer au filet.

2. PIEDS RAPIDES - 4 ÉTAPES (1.1.13)

Les joueurs se répartissent en zone neutre et sont suffisamment espacés. Étape 1 - le joueur couche son bâton sur la glace. Il se tient debout à côté de son bâton, face à l'entraîneur. Au sifflet, le joueur effectue un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace de l'autre côté puis recroise par-dessus le bâton dans l'autre sens. Continuer jusqu'au prochain sifflet. Se concentrer sur la bonne position, la tête levée et l'équilibre. Étape 2 - le joueur se place au bout de son bâton sur la glace. Il effectue un patinage avant, exécute un croisement par-dessus son bâton et pose la main sur la glace à l'autre extrémité du bâton. Il effectue un virage brusque et croise à nouveau par-dessus le bâton dans l'autre sens, plaçant à nouveau la main sur la glace à l'autre extrémité. Étape 3 - le joueur se rend au bout de son bâton en patinage avant, pivote et revient vers le bout du manche en patinage arrière. Continuer - pivot du patinage avant au patinage arrière et du patinage arrière au patinage avant à chaque extrémité du bâton. Étape 4 - le joueur fait face à un partenaire. Il tient son bâton sur le côté, en plaçant le bout du manche sur la glace. Au sifflet, les joueurs laissent tomber leur bâton et effectuent un départ rapide en V pour essayer d'attraper le bâton de leur partenaire avant qu'il tombe sur la glace.



3. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.2)

Étape 3 - les joueurs remontent le long de la bande, récupèrent une rondelle au centre et foncent dans le corridor central pour prendre un tir en mouvement. Étape 4 - même que l'étape 1, mais ajouter un entraîneur qui exerce une pression passive.

POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs accélèrent après avoir récupéré une rondelle. S'assurer de commenter et corriger. S'assurer que les joueurs accélèrent après avoir récupéré une rondelle.

20 MIN

ATELIER #2

1. ASTÉROÏDES

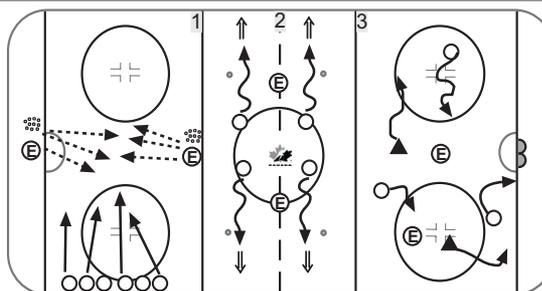
Les joueurs s'alignent le long de la bande. Au coup de sifflet, les joueurs patinent jusqu'à l'autre extrémité pendant que les entraîneurs alignés sur les lignes bleues ou des buts avec des rondelles, des balles de tennis, etc. tirent ces articles vers les patins des joueurs. Si un joueur est touché, il vient aider les entraîneurs. Répéter jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Demander ensuite aux joueurs de répéter l'exercice en transportant une rondelle.

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

Les joueurs patinent dans la zone et s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs de patiner vers la bande et de tirer en mouvement.

3. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.32)

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

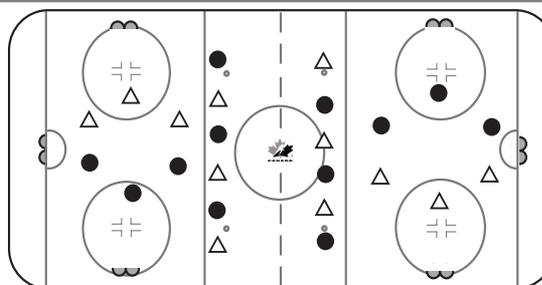
- Garder les rondelles/balles sur la glace. S'assurer que les joueurs sont en mouvement au moment de décocher les tirs. Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

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

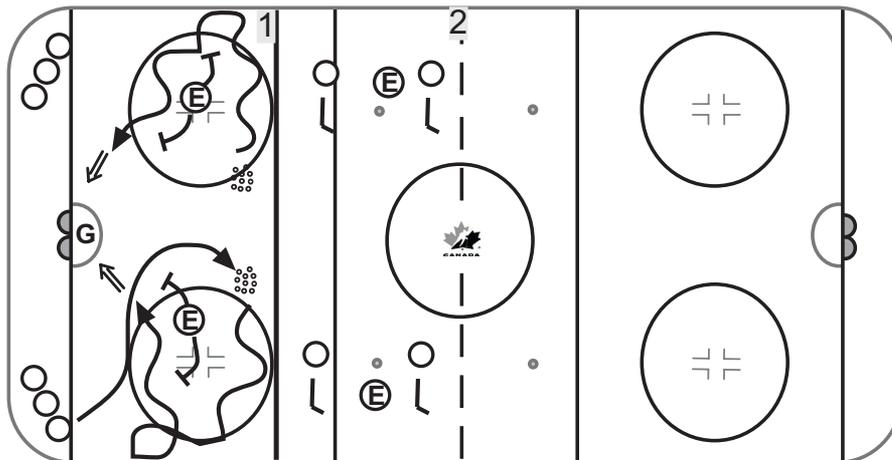
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier avec 1, 2 et 3 rondelles.

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. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.1/5.4.1.4)

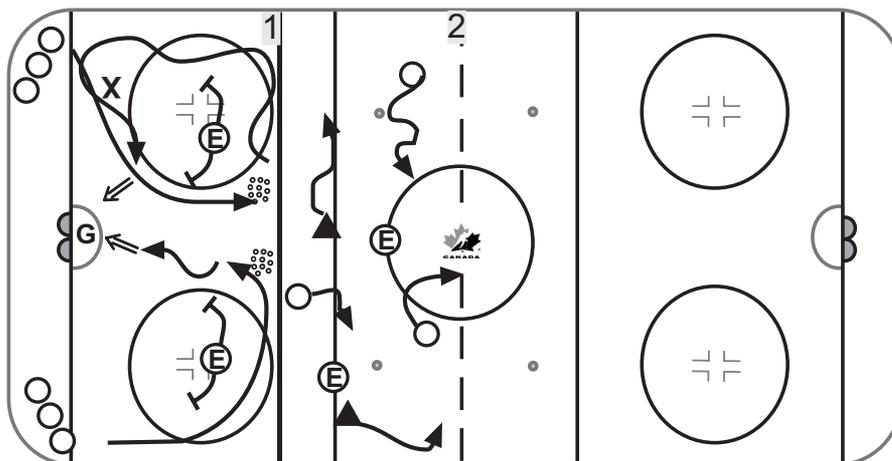
2. PIEDS RAPIDES - 4 ÉTAPES (1.1.13)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. DE L'EXTÉRIEUR VERS L'INTÉRIEUR, DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR, DÉLAI - PARTIE 1 (5.4.1.2)

2. CHAOS (2.2.20/2.2.21/2.2.32)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ASTÉROÏDES

2. TIRER EN MOUVEMENT (3.2.05)

