

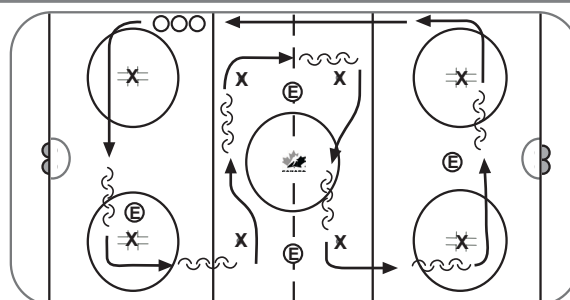
Objectifs de la séance : orientation, refléter l'écart, introduction au 1 contre 1

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

LA MANIE DE MOE (1.6.21)

Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Avec de la peinture en aérosol, tracer des lignes à mi-chemin entre les cônes pour indiquer aux joueurs où pivoter. Le joueur effectue un patinage avant vers le premier cône et pivote en patinage arrière à la ligne peinte sur la glace. Poursuivre tout au long du tracé. Les joueurs doivent toujours pivoter de façon à ne pas perdre de vue le cône devant eux. S'assurer que les joueurs placent leur bâton devant eux pour rester en équilibre lors du pivot. Faire cet exercice sans rondelles.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Corriger la technique

20 MIN

ATELIER 1

1. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

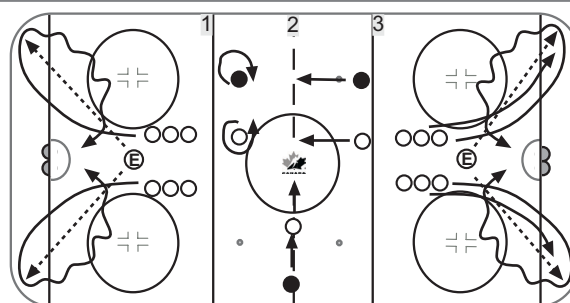
Les joueurs se placent dans un bon angle d'orientation par rapport à la rondelle dans le coin. Faire la démonstration du jeu de l'intérieur vers l'extérieur, de la tête levée, de la vérification par-dessus les épaules. L'entraîneur tire une rondelle dans le coin, le joueur récupère la rondelle en s'assurant d'adopter un bon angle. Après avoir récupéré la rondelle, le joueur fonce vers le cercle d'où il tire au but.

2. REFLÉTER L'ÉCART (6.1.2.4)

Cet exercice sert d'introduction au contrôle de l'écart. Les joueurs se placent deux par deux, l'un face à l'autre. Le joueur 1 dirige l'exercice pour commencer. Si le joueur 1 effectue un patinage avant, le joueur 2 effectue un patinage arrière. Si le joueur 1 freine et se dirige de côté ou vers l'arrière, le joueur 2 doit refléter ses déplacements et essayer de garder une distance de deux bâtons avec le joueur 1. Continuer pendant 40 secondes, arrêter, laisser les joueurs se reposer et reprendre l'exercice en demandant au joueur 2 de diriger et au joueur 1 de refléter l'autre.

3. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

Progression de l'exercice 1. Le deuxième joueur en ligne suit le premier joueur et exerce une pression passive sur lui afin qu'il adopte un bon angle vers la rondelle et qu'il contourne le cercle avant de foncer vers le filet. Le deuxième joueur doit aussi se concentrer à adopter un bon angle et à contrôler son patinage.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Faire la démonstration de la bonne procédure.
- Faire la démonstration de l'exercice. S'assurer que les joueurs fournissent un effort maximal.
- Faire la démonstration de la bonne procédure.

20 MIN

ATELIER #2

1. CHAOS

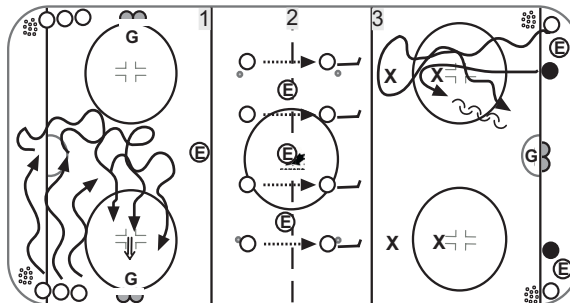
Trois joueurs quittent le coin en même temps. Les joueurs patinent avec une rondelle entre les cercles et se concentrent à garder la tête levée, à effectuer des virages brusques, à garder les pieds rapides et à protéger la rondelle. Au sifflet, les joueurs au centre de la patinoire effectuent un virage brusque et se dirigent au filet pour prendre un tir. Un autre groupe de trois joueurs quitte le coin opposé.

2. PASSE DERRIÈRE - DU PATIN AU BÂTON (2.3.10)

Les joueurs se placent deux par deux, en faisant face dans la même direction. Le joueur 1 passe au joueur 2 qui reçoit la passe avec son patin et dirige la rondelle vers la lame de son bâton.

3. INTRODUCTION AU 1 CONTRE 1

Parler aux joueurs des bons endroits sur la glace (le centre de la patinoire, un bon endroit pour tirer, un bon endroit pour marquer) et des mauvais endroits sur la glace (à l'extérieur, le défenseur se place entre le joueur et le filet). Répartir des joueurs dans les deux coins. Faire l'exercice un coin à la fois. Le porteur doit contourner le cône de l'intérieur vers l'extérieur en se dirigeant vers un mauvais endroit (plus facile à défendre pour le joueur à la défensive). Le joueur à la défensive patine vers l'extérieur éliminant la glace au centre (bon endroit).



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

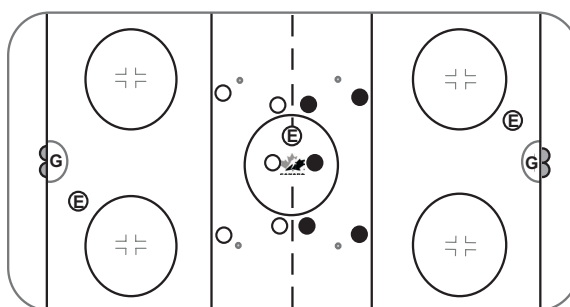
- Siffler rapidement pour garder les joueurs en mouvement.
- Faire la démonstration de la bonne technique.
- Faire la démonstration et expliquer l'importance du synchronisme.

10 MIN

JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ

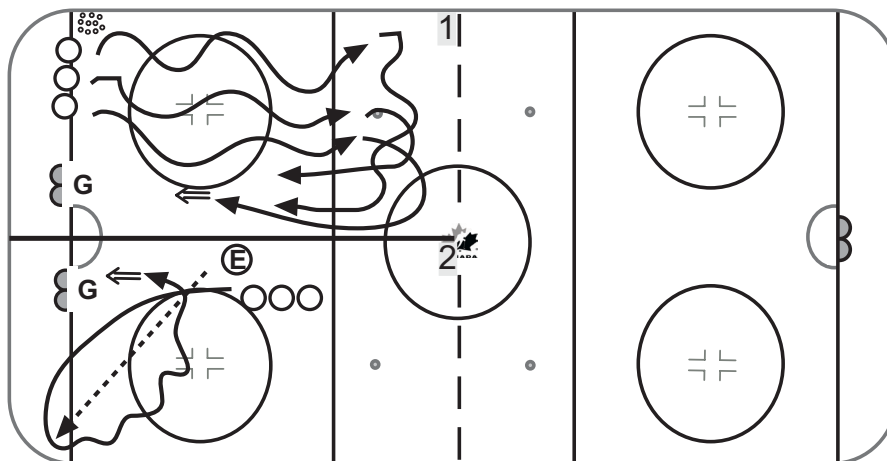
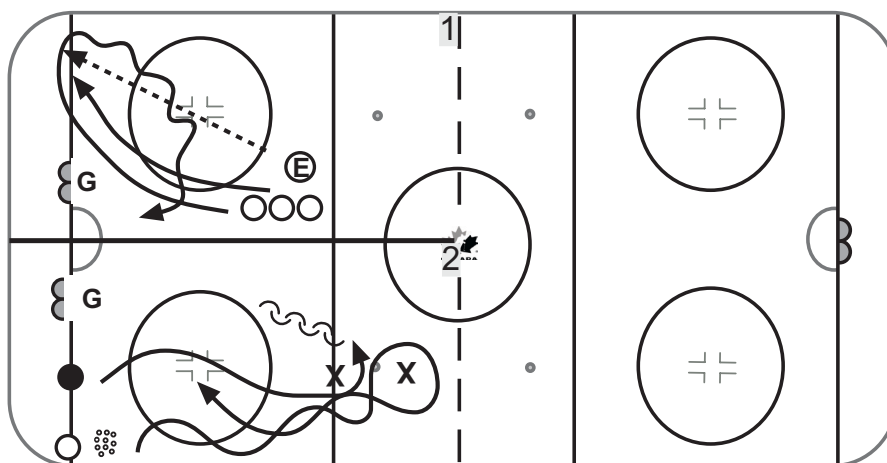
Former deux équipes et jouer un jeu dirigé sur une pleine glace. Utiliser des règles différentes comme : effectuer trois passes avant de tirer au but; effectuer une passe à chaque ligne; pas de bâtons - patins seulement; pas de bâtons - pousser la rondelle avec les gants.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utiliser 2 rondelles, 3 rondelles, des balles de tennis, etc.

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'HABILETÉ 1
1. CHAOS
2. PATINER EN ANGLE (4.1.04)

ATELIER D'HABILETÉ 2
1. PATINER EN ANGLE (4.1.04)
2. INTRODUCTION AU 1 CONTRE 1

ATELIER D'HABILETÉ 3
1. REFLÉTER L'ÉCART (6.1.2.4)
2. PASSE DERRIÈRE - DU PATIN AU BÂTON (2.3.10)
