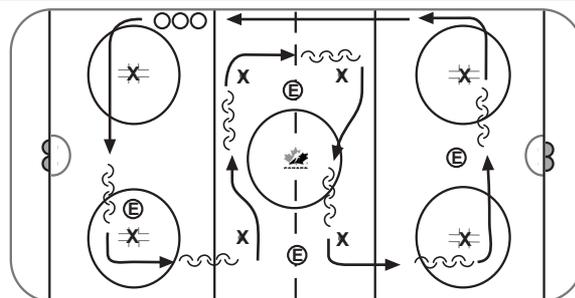


Objectifs de la séance : passer et se déplacer, attaque à un joueur, attaque à deux joueurs, appuyer la rondelle

## 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. PASSER ET SE DÉPLACER (2.4.01/2.4.02)

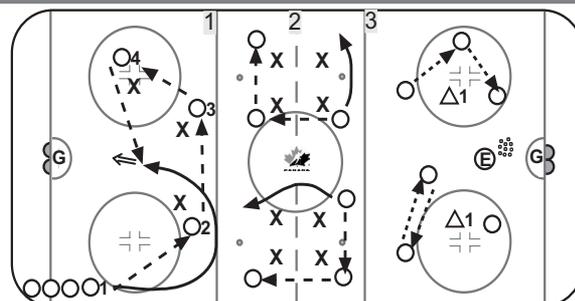
O1 passe à O2, O2 passe à O3 qui passe à O4. O1 suit la passe, patine en traçant un arc entre O2 et O3, capte la passe d'O4 et tire au but.

### 2. PASSES POUR APPUYER (5.1.6.1)

Quatre cônes, trois joueurs. La personne au milieu doit toujours être en possession de la rondelle; les personnes sans la rondelle doivent se déplacer de sorte que le porteur a toujours deux options de passe sans que la rondelle passe par la boîte.

### 3. COCHONNET AU CENTRE

Groupes de quatre. Trois joueurs s'échangent la rondelle alors que le quatrième tente d'intercepter les passes. Tout joueur dont la passe est interceptée devient le cochonnet au centre.



### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Passes vives, bâtons sur la glace présentant une cible.

## 20 MIN ATELIER 2

### 1. ATTAQUE À DEUX JOUEURS (5.4.1.2)

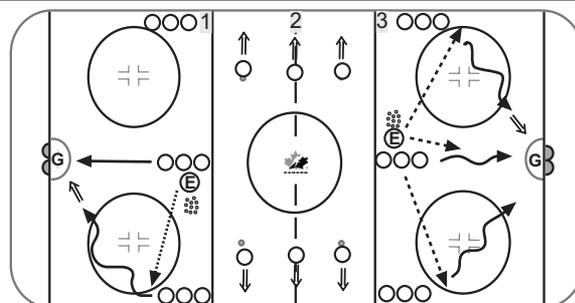
Le but de cet exercice est de pousser l'attaque à un joueur précédente et de préparer l'introduction du triangle d'attaque. Ici aussi, l'entraîneur se place au centre avec les rondelles. Commencer par le joueur le long de la bande gauche. Le joueur accélère et reçoit une passe en mouvement de l'entraîneur. Après avoir reçu la passe, le joueur patine vivement au filet. Pendant ce temps, un joueur placé dans le corridor central attaque par le corridor central, mais contrôle son patinage de façon à représenter une option pour la passe dans le haut pour l'ailier porteur de la rondelle. L'ailier porteur de la rondelle peut choisir de tirer puis d'attaquer le filet pour s'emparer de son propre rebond ou il peut remettre la rondelle au joueur au centre et attaquer le filet en vue d'une déviation, d'un tir voilé ou d'un rebond.

### 2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

Les joueurs sont répartis dans la zone et ils s'exercent aux tirs du poignet et aux tirs du revers. Demander aux joueurs d'effectuer des tirs hauts, mais pas plus haut que la baie vitrée.

### 3. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

Présenter l'attaque à un joueur en insistant sur les principes qui seront importants lors de l'attaque au filet et de la triangulation. Commencer par le joueur le long de la bande gauche. Le joueur accélère et reçoit une passe en mouvement de l'entraîneur. Après avoir reçu la passe, le joueur patine vivement au filet, décoche un tir à la hauteur du cercle et attaque le filet en vue d'un rebond. Dès que ce joueur a terminé l'exercice, un joueur au centre reçoit la passe et attaque droit au but par le corridor central. Répéter avec le joueur le long de la bande droite.



Continuer la séquence. Effectuer l'exercice des deux extrémités de la patinoire. Tracer des cercles avec de la peinture en aérosol aux endroits indiqués pour encourager les joueurs à attaquer le filet et à attaquer en cas d'un rebond.

### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

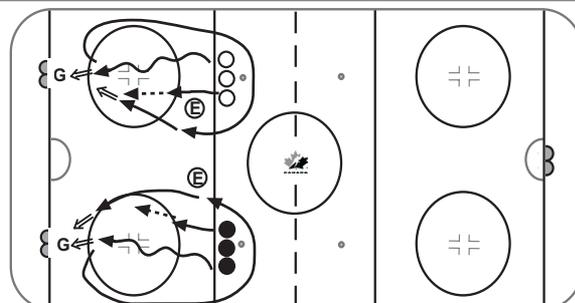
- Les joueurs doivent être prêts à commencer. Exercice continu pour un mouvement continu des joueurs.
- Convoyage.
- Les joueurs doivent être attentifs et prêts à effectuer l'exercice.

## 10 MIN JEU AMUSANT

### RELAIS À 1-2-3 CONTRE 0

Au sifflet, trois joueurs attaquent le filet en ayant recours à l'attaque à trois enseignée précédemment.

Jouer jusqu'à ce qu'ils marquent. Ils quittent alors la zone et récupèrent une autre rondelle. Ils attaquent à nouveau le filet, mais un joueur différent doit marquer. Après le but, les joueurs quittent à nouveau la zone, récupèrent une autre rondelle et c'est au tour du joueur qui n'a pas marqué de marquer. Exécuter aux deux extrémités – la première équipe dont les trois joueurs marquent gagne et l'équipe perdante doit patiner, faire des tractions, des sauts, etc.



### POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

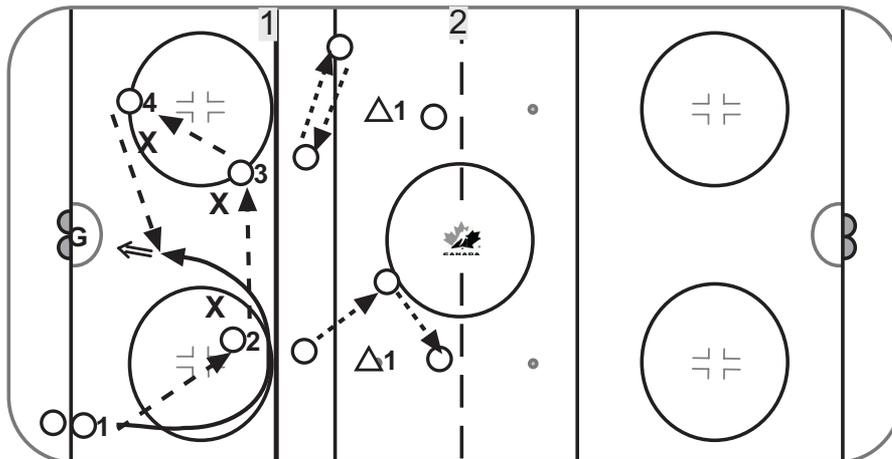
- Insister sur les conseils sur l'orientation présentés dans l'exercice précédent.

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. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

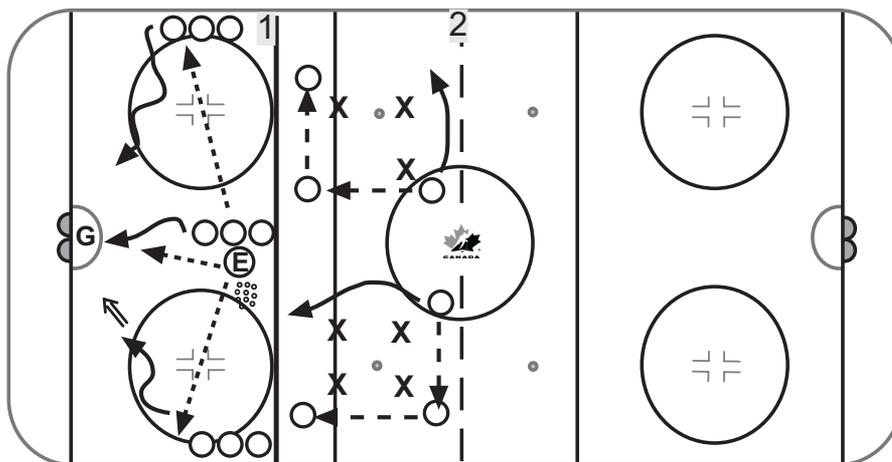
2. COCHONNET AU CENTRE



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

1. ATTAQUE À DEUX JOUEURS (5.4.1.2)

2. PASSES POUR APPUYER (5.1.6.1)



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

1. ATTAQUE À UN JOUEUR (5.4.1.1)

2. TIR DU POIGNET (3.2.01/3.2.02/3.2.03/3.2.04)

