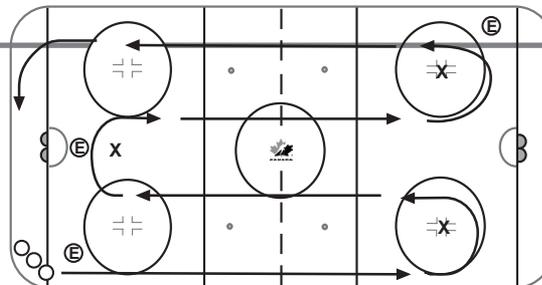


Objectifs de la séance : journée de plaisir, jeux amusants intégrant des concours d'habileté

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.2.08/1.2.10/1.2.11/1.4.09/1.6.12/1.3.08/1.4.17/1.4.18)

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.



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. 2 CONTRE 0 DANS LE BAS

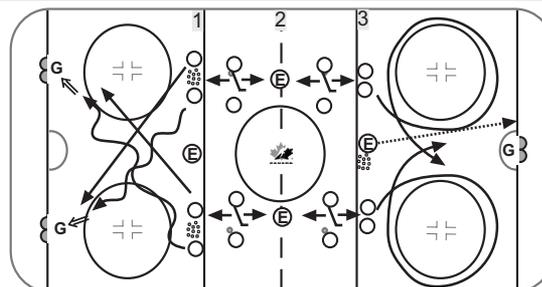
Placer les filets sur la ligne des buts et un gardien devant chaque filet. Au coup de sifflet, 2 joueurs de l'équipe 1 attaquent le filet placé à la diagonale 2 contre 0. En même temps, 2 joueurs de l'équipe 2 attaquent le filet qui leur est opposé à la diagonale 2 contre 0. Dès qu'une équipe compte, elle peut essayer de dérober la rondelle à l'autre équipe et de marquer dans le même filet que celui où elle a marqué le premier but. Continuer jusqu'à ce que les deux rondelles soient dans le but.

2. BÂTONS BALAYEURS (2.1.19)

Le joueur 1 s'agenouille et place son bâton à plat sur la glace devant lui. Le joueur 2 se place debout devant le joueur 1 en adoptant une bonne position de base et dribble la rondelle. Au coup de sifflet, le joueur 1 effectue un va-et-vient avec son bâton (180°) tandis que le joueur 2 doit éviter le bâton en ramenant la rondelle vers lui. Continuer pendant 40 secondes et changer de position.

3. RELAIS 2 CONTRE 2 (1.6.10/1.6.16/1.6.09/1.6.17)

Former deux équipes ayant des chandails de couleur différente; les deux équipes jouent l'une contre l'autre. Changer les habiletés et les schémas de patinage chaque fois; placer des cônes que les joueurs doivent contourner. Au sifflet, le premier joueur de chaque ligne suit le schéma de patinage et course vers la rondelle placée par l'entraîneur. Il est possible de faire l'exercice avec plus d'un joueur de chaque ligne à la fois (p. ex., 3 contre 3; 4 contre 4).



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Jeu amusant; inscrire les points pour donner une allure de compétition.
- Le joueur à genoux doit être passif au début jusqu'à ce que le joueur en possession de la rondelle devienne plus habile.
- Commencer au coup de sifflet de l'entraîneur. Continuer jusqu'à ce qu'un but soit marqué.

20 MIN ATELIER 2

1. APPUI DE L'AUTRE CÔTÉ

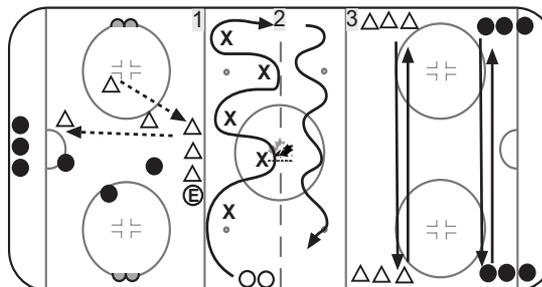
Les joueurs s'alignent sur la ligne des buts et la ligne bleue. Au coup de sifflet, les 3 premiers joueurs de chaque équipe prennent part au jeu. 3 contre 3 de base sauf que chaque équipe doit effectuer au moins une passe à un coéquipier debout sur la ligne avant de pouvoir essayer de marquer. Continuer le jeu jusqu'au prochain coup de sifflet. Les 3 prochains joueurs de chaque équipe doivent s'avancer.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT (2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38/2.2.03/2.2.23)

Les joueurs s'alignent le long de la bande et tricotent entre les cônes en transportant la rondelle. Demander aux joueurs de tricoter en transportant la rondelle du coup droit seulement; du coup droit une main sur le bâton; en passant la rondelle à l'intérieur du cône – loin du bâton; en passant la rondelle à l'intérieur du cône – sur la lame du bâton. Au retour, demander aux joueurs de dribbler la rondelle en effectuant une combinaison d'un slalom étroit et large et en la tirant avec le bout de la lame du bâton.

3. RELAIS DES BÂTONS

Former deux équipes. Les 2 équipes partagent ensuite leurs joueurs de sorte que la moitié soit à chacune des extrémités de la patinoire. Au coup de sifflet, le premier joueur en ligne traverse la patinoire et remet son bâton à son coéquipier à l'avant de la ligne à l'extrémité éloignée.



Ce coéquipier patine ensuite avec 2 bâtons jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire où il remet les deux bâtons au prochain joueur qui transporte alors les trois bâtons, et ainsi de suite. La première équipe à réunir tous ses bâtons au même endroit gagne.

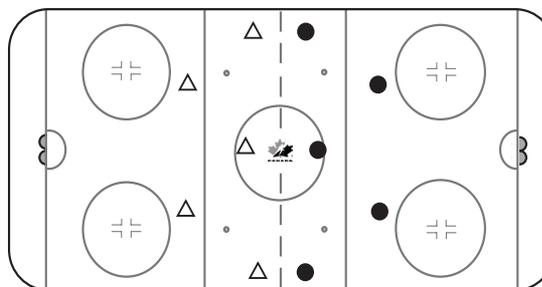
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Trouver une façon de récompenser les équipes gagnantes.
- Les entraîneurs dirigent l'exercice en faisant la démonstration des habiletés à exécuter. Les joueurs s'avancent les uns à la suite des autres. Trouver une façon de récompenser l'équipe gagnante.

10 MIN JEU AMUSANT

BATCHKO SUR PLEINE GLACE

Un jeu dirigé contrôlé. Lorsqu'un joueur reçoit la rondelle, il ne peut y toucher que deux fois avant de la passer à un coéquipier ou de prendre un tir au but. Par exemple, si un joueur reçoit une passe de son revers, cela compte pour un toucher. S'il place ensuite la rondelle de son coup droit, cela est un deuxième toucher. Il doit donc se défaire de la rondelle. Si un joueur touche à la rondelle plus de 2 fois, le sifflet se fait entendre et la rondelle est remise à l'autre équipe.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

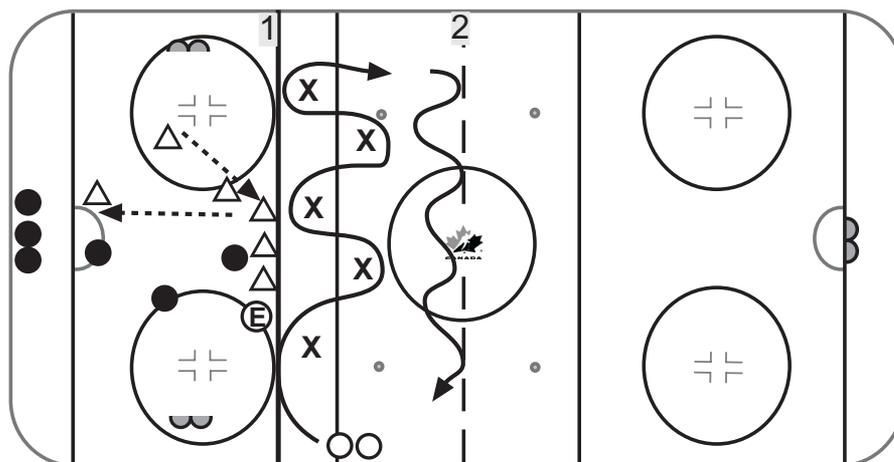
- Trouver une façon de récompenser l'équipe gagnante.

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. APPUI DE L'AUTRE CÔTÉ

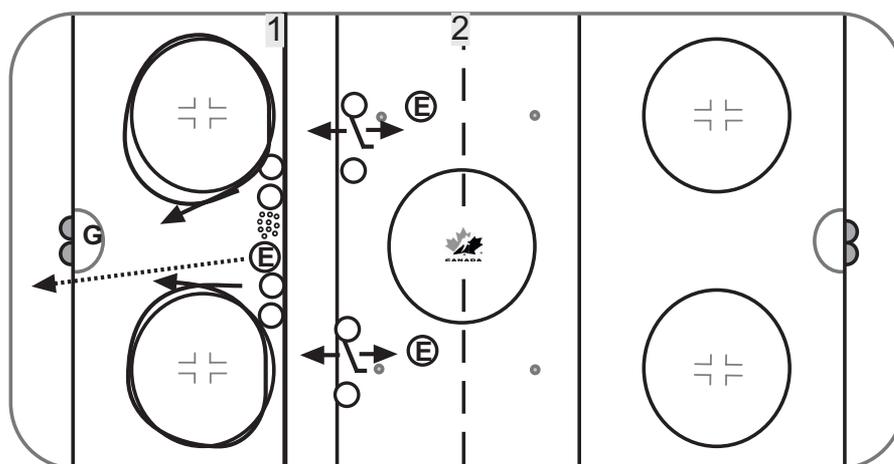
2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE EN MOUVEMENT
(2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38/2.2.03/2.2.23)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. RELAIS 2 CONTRE 2 (1.6.10/1.6.16/1.6.09/1.6.17)

2. BÂTONS BALAYEURS (2.1.19)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. 2 CONTRE 0 DANS LE BAS

2. RELAIS DES BÂTONS

