

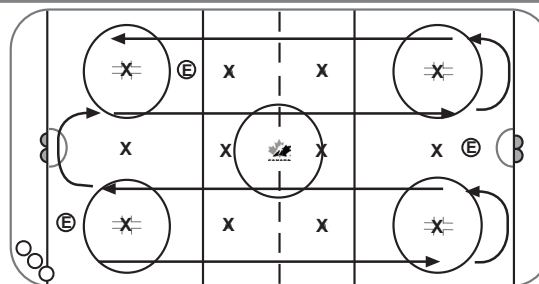
Objectifs de la séance : perfectionner les habiletés de patinage et de contrôle de la rondelle, utiliser des jeux amusants comme défis en patinage, créativité du joueur

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.03/2.2.23/2.2.26)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : dribler étroit et large; tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton devant soi; tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton sur le côté; placer la rondelle entre les patins – la botter sur la lame du bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN

ATELIER 1

1. PROGRESSION DES CROISEMENTS (1.6.06/1.6.09/1.6.10)

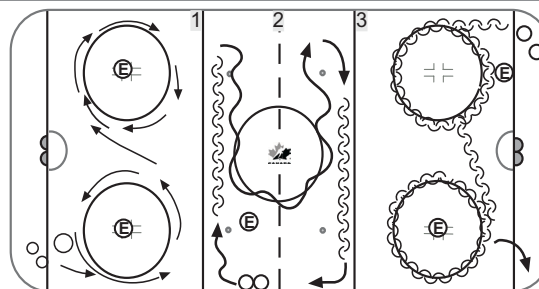
Les joueurs s'alignent dans un coin comme dans le schéma et effectuent la progression suivante pour les croisements : coupes en C avec le pied extérieur, croisements par-dessous avec coupes en C, croisements exagérés, croisements complets avec vitesse accrue.

2. COMBINAISON FOULÉES/CROISEMENTS (1.6.21)

Les joueurs s'alignent le long de la bande avec des rondelles comme dans le schéma. Le joueur se rend au point de mise au jeu, pivote en patinage arrière et patine jusqu'au point de mise au jeu éloigné. Le joueur pivote en patinage avant, contourne le cercle de mise au jeu et se rend au point de mise au jeu. Il effectue un pivot en patinage arrière et se remet en ligne.

3. PROGRESSION DES CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.6.13/1.6.16/1.6.17)

Les joueurs s'alignent dans un coin comme dans le schéma et effectuent la progression suivante pour les croisements : coupes en C avec le pied extérieur, croisements par-dessus en patinage arrière; croisements par-dessus en patinage arrière – s'étirer.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Flexion complète des genoux, flexion complète des chevilles, tête levée, centre de gravité bas, bâton sur la glace Tête levée, accélérer à la sortie des virages, pieds rapides, le 2^e joueur commence quand le 1^{er} atteint le point de mise au jeu éloigné.
- Flexion complète des genoux, tête levée, centre de gravité bas, bâton sur la glace.

20 MIN

ATELIER 2

1. COMBINAISON PATINER, PASSER, TIRER (5.1.1.1/5.1.1.2/5.1.1.3/5.1.1.4/5.1.1.5)

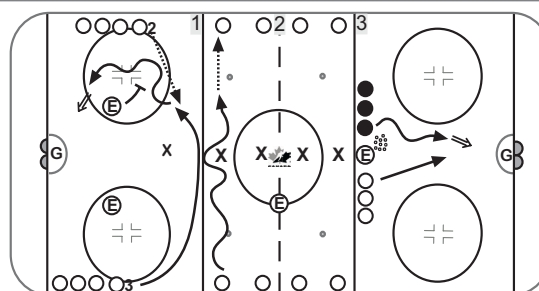
O3 patine sur le haut du cercle et reçoit une passe d'O2. O3 effectue une feinte devant l'entraîneur puis tire au but. Répéter en sens contraire.

2. FEINTES OFFENSIVES (5.1.1.1/5.1.1.2/5.1.1.3/5.1.1.4)

Les joueurs s'alignent le long de la bande. Placer les cônes comme dans le schéma. Le joueur se met en marche avec une rondelle, effectue une feinte au cône puis passe au prochain joueur en ligne. Demander aux joueurs d'utiliser les tactiques suivantes : feintes corporelles, feintes avec le bâton, feinte à l'intérieur – se diriger à l'extérieur, feinte à l'extérieur – se diriger à l'intérieur.

3. COMPÉTITION DE TIRS DE BARRAGE

Demander aux joueurs de former deux lignes au centre de la patinoire. Dans une ligne, les joueurs ont une rondelle, dans l'autre, ils sont agenouillés sur un genou. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'élançant vers le filet. Le joueur en possession de la rondelle essaie de marquer tandis que le joueur sur un genou effectue un repli défensif. S'il réussit à s'emparer de la rondelle, il passe à l'offensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

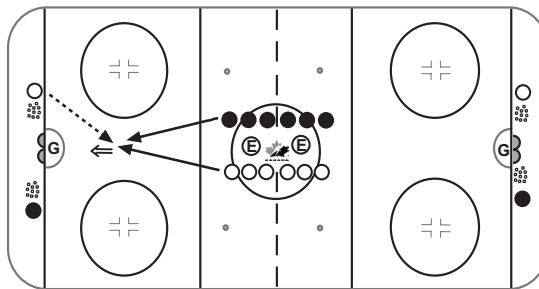
- Contact visuel, protéger la rondelle, pieds rapides, décocher rapidement, lire le positionnement défensif
- Être créatif
- La première équipe dont tous les joueurs marquent gagne.

10 MIN

JEU AMUSANT

TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT 1 CONTRE 1

Les joueurs forment deux lignes au centre. Au sifflet, les joueurs courent vers le filet et tentent de bien se positionner face à l'adversaire pour capter une passe et tirer au but. Alternier les joueurs à l'offensive et à la défensive.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

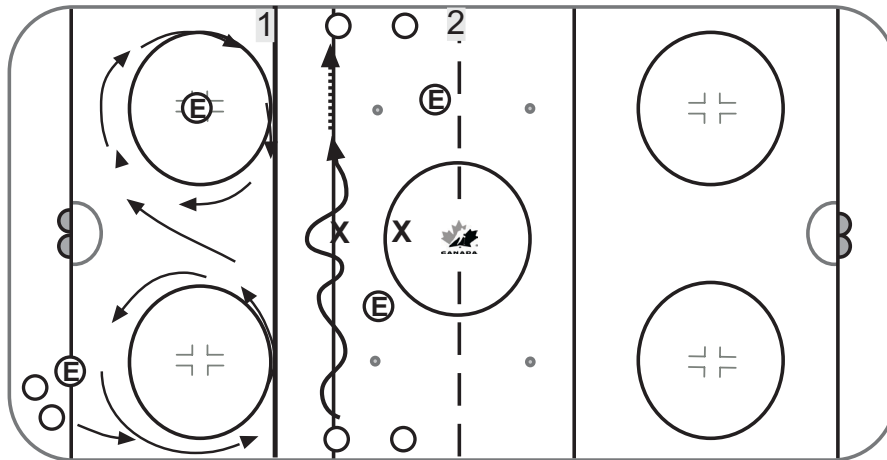
- Départ rapide. Le joueur à l'offensive utilise son corps pour bloquer le joueur à la défensive. Bâton sur la glace, prêt à décocher rapidement.

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. PROGRESSION DES CROISEMENTS (1.6.06/1.6.09/1.6.10)

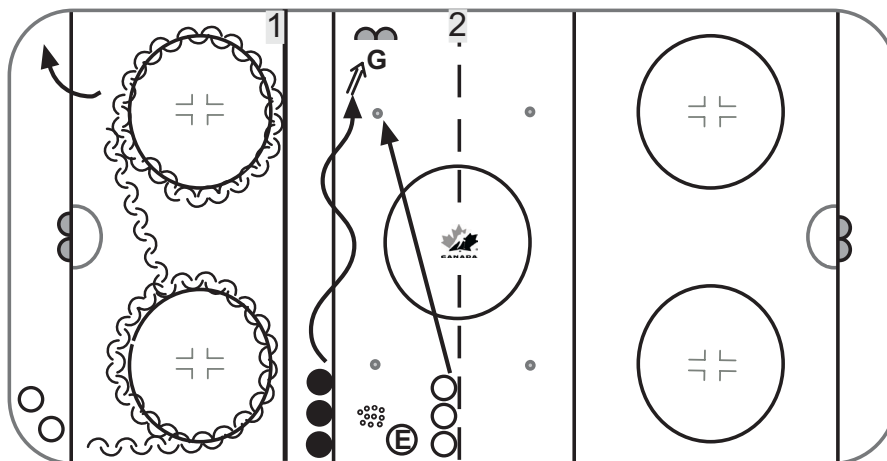
- 2. FEINTES OFFENSIVES (5.1.1.1/5.1.1.2/5.1.1.3/5.1.1.4)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. PROGRESSION DES CROISEMENTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.6.13/1.6.16/1.6.17)

- 2. COMPÉTITION DE TIRS DE BARRAGE



ATELIER D'HABILITÉ 3

- 1. COMBINAISON PATINER, PASSER, TIRER (5.1.1.1/5.1.1.2/5.1.1.3/5.1.1.4/5.1.1.5)

- 2. COMBINAISON FOULÉES/CROISEMENTS (1.6.21)

