

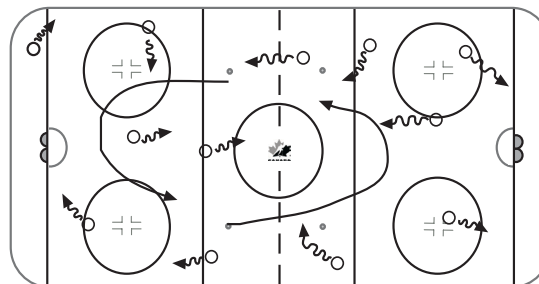
Objectifs de la séance : mise en échec, orientation, feintes, attaque au filet

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT

Les joueurs patinent sur la glace à ¼ de vitesse. Au sifflet, les joueurs restent dans un espace restreint, déplaçant rapidement la rondelle dans n'importe quelle direction. Au prochain sifflet, les joueurs recommencent à patiner à ¼ de vitesse.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Pieds rapides et déplacement rapide de la rondelle, feintes, esquives, feintes avec le corps, la tête, les épaules

20 MIN

ATELIER 1

1. EXERCICE DE MISE EN ÉCHEC – MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02/4.2.03/4.2.04)

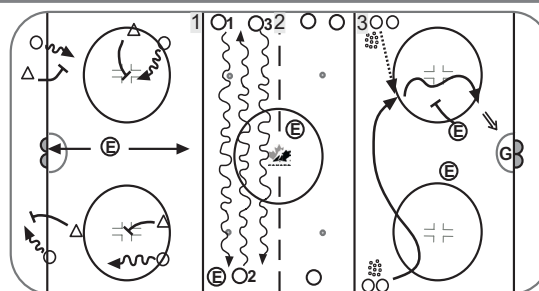
Faire la démonstration des mises en échec avec le bâton (soulever le bâton, appuyer sur le bâton, harponnage et balayage).

2. FEINTES (5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.8/5.1.5.9/5.1.5.17)

L'entraîneur fait la démonstration. Les joueurs s'exercent à diverses feintes y compris : ramener la rondelle entre les jambes; tirer la rondelle avec le bout de la lame du bâton; tourbillon, 360°; et d'un talon à l'autre. O1 transporte la rondelle de l'autre côté de la glace et effectue une passe arrière à O2. O2 transporte la rondelle de l'autre côté et effectue une passe arrière à O3 – répéter.

3. ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)

Réviser les habiletés pour l'attaque au filet. Les joueurs partent de la ligne bleue et se rendent de l'autre côté de la glace pour recevoir une passe de la ligne opposée. Exécuter des attaques au filet en contournant les entraîneurs.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Utilisation rapide du bâton, des pieds et des mains, position du corps, intervalles de 30 secondes
- Tête levée, transfert du poids, pieds rapides, accélérer après la feinte
- Changer de côté, foncer vers le poteau éloigné, entrer dans la zone avec vitesse, garder les pieds en mouvement, protéger la rondelle

20 MIN

ATELIER 2

1. MISE EN ÉCHEC – ORIENTATION (4.3.04)

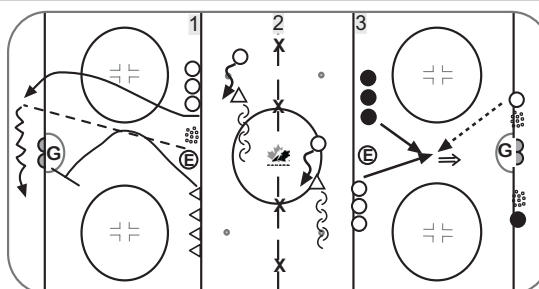
L'entraîneur révisé la technique pour l'orientation. L'entraîneur tire une rondelle dans la zone. O récupère la rondelle et la transporte hors de la zone à ½ vitesse. D oriente O vers la bande et le suit jusqu'à l'extérieur de la zone.

2. MISE EN ÉCHEC – CONTRÔLE DE L'ÉCART (6.1.2.4)

L'entraîneur révisé le positionnement du corps et l'écart. Créer deux corridors (peinture en aérosol). Le joueur à l'offensive patine à ½ vitesse d'un côté à l'autre tandis que le joueur à la défensive garde un écart serré. Exécuter sans rondelle et avec une rondelle.

3. TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT 1 CONTRE 1

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

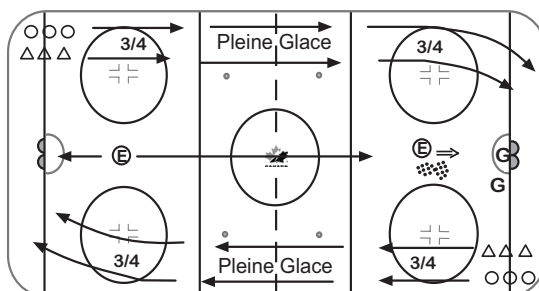
- Éliminer le centre, les épaules de D perpendiculaires à O, bâton sur la glace. Une main sur le bâton, bâton sur la glace, épaule extérieure vis-à-vis l'épaule intérieure, pieds en contrôle, yeux sur la poitrine
- Départ rapide. Le joueur à l'offensive utilise son corps pour bloquer le joueur à la défensive. Bâton sur la glace, prêt à décocher rapidement.

10 MIN

JEU AMUSANT

MISE EN ÉCHEC – REPLI DÉFENSIF

L'entraîneur révisé la technique du repli défensif. Le joueur O change de vitesse. Le joueur D reste près d'O, en gardant un bon positionnement du corps. Changer de position. Simuler une passe de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

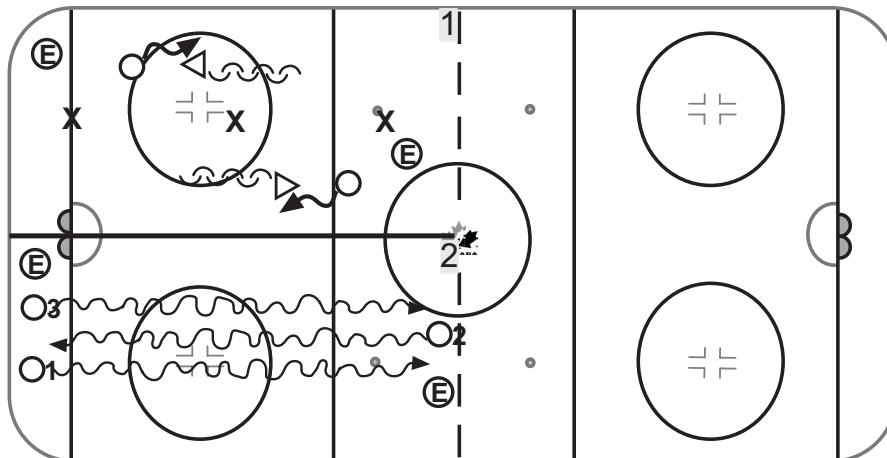
- Balayage visuel, position à l'intérieur, bâton sur la glace, patinage contrôlé sans la rondelle

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. EXERCICE DE MISE EN ÉCHEC - MISES EN ÉCHEC AVEC LE BÂTON (4.2.01/4.2.02/4.2.03/4.2.04)

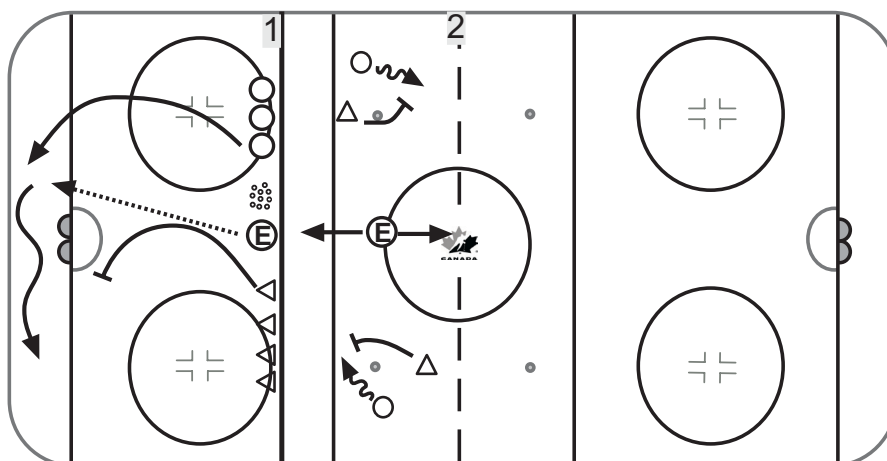
2. FEINTES (5.1.5.3/5.1.5.4/5.1.5.8/5.1.5.9/5.1.5.17)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. MISE EN ÉCHEC - ORIENTATION (4.3.04)

2. MISE EN ÉCHEC - CONTRÔLE DE L'ÉCART (6.1.2.4)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. ATTAQUE AU FILET (5.4.1.1)

2. TIRS DE BARRAGE ET POSITIONNEMENT 1 CONTRE 1

