

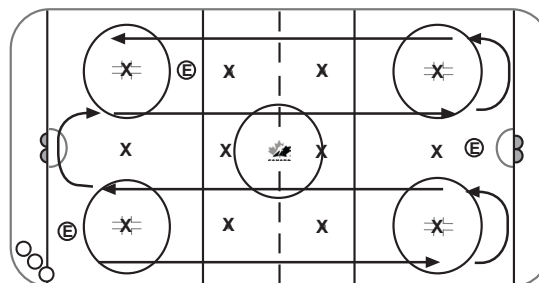
Objectifs de la séance : 2 contre 1, 2 contre 2, orientation, contrôle de l'écart

10 MIN

ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (2.2.07/2.2.13/2.2.28/2.2.29)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : transporter la rondelle sur la glace, trois croisements - en driblant, coupes en C avec le talon, combinaison du slalom étroit et large et du tir de la rondelle avec le bout de la lame du bâton.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN

ATELIER 1

1. 2 CONTRE 1 (5.3.1.3)

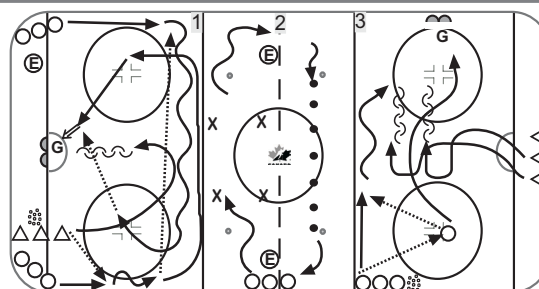
Les joueurs s'alignent comme dans le schéma. Au signal de l'entraîneur, D passe à O près de la bande. Les O effectuent une passe avant d'atteindre la ligne bleue puis se croisent et attaquent à 2 contre 1. Après avoir effectué la passe, D réduit l'écart et joue le 2 contre 1.

2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)

Les joueurs sont alignés contre la bande comme dans le schéma. Le joueur s'avance jusqu'à la boîte du contrôle de la rondelle et effectue une feinte devant chaque côté de façon aléatoire. Au retour, le joueur chevauche les points faits de rondelles tout en driblant une rondelle entre les points.

3. 2 CONTRE 2 (5.3.1.5/5.3.1.6)

Au sifflet, O1, le premier O en ligne, passe à O au point de mise au jeu. Le joueur a l'option de retourner la passe pour un passe et va ou de transporter la rondelle et de la passer au joueur en tête. Deux D s'avancent pour jouer à 2 contre 2.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Contact visuel avec le passeur, présenter une cible sur la glace avec son bâton, entrer en zone offensive avec vitesse, appuyer le porteur.
- Tête levée, être créatif.
- Communiquer, lire l'écart du D, jeu croisé ou attaque à l'extérieur, entrer dans la zone avec vitesse, passe au joueur en tête s'il s'est démarqué.

20 MIN

ATELIER 2

1. ORIENTATION (4.3.04)

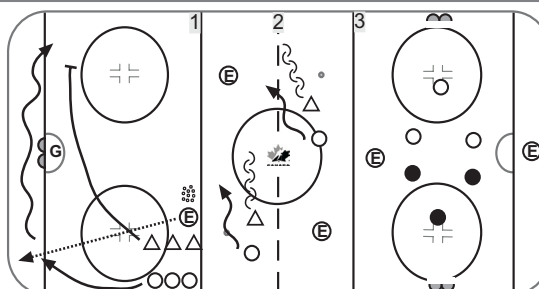
L'entraîneur tire une rondelle dans le coin d'O. D lit la possession et oriente. O essaie de transporter la rondelle jusqu'à la ligne bleue. D essaie de l'orienter et de s'emparer de la rondelle.

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

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

3. JEU DIRIGÉ

Jeu continu avec des changements rapides aux coups de sifflet. Insister sur la technique pour la mise en échec - positionnement défensif. Évaluer les tactiques collectives offensives - passe et va, passe au joueur en tête, etc.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

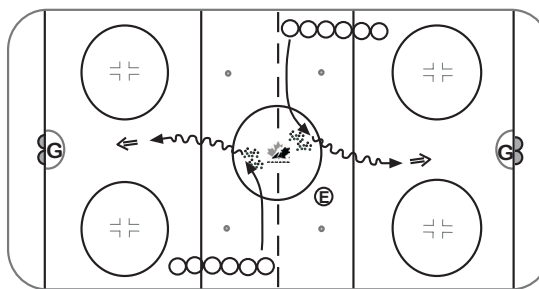
- Éliminer le centre, les épaules de D perpendiculaires à O, bâton sur la glace. Une main sur le bâton, bâton sur la glace, épaule extérieure vis-à-vis l'épaule intérieure, pieds contrôlés, yeux sur la poitrine.
- Habiletés d'O et D à lire et réagir : déplacement rapide de la rondelle, D - positionnement du côté défensif.

10 MIN

JEU AMUSANT

COMPÉTITION DES TIRS DE BARRAGE

Les rondelles sont dans le cercle central. Au sifflet, le premier joueur de chaque équipe récupère une rondelle et s'avance en échappée. Jouer jusqu'à ce qu'un but soit marqué. C'est alors au tour du joueur suivant. Le gardien peut dégager les rondelles libres.



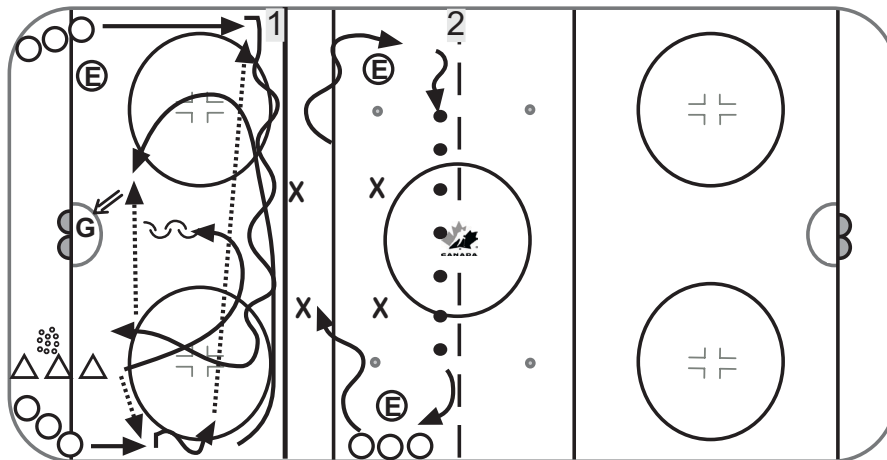
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- La première équipe qui finit gagne (tous les joueurs doivent marquer). Jouer un deux de trois si le temps le permet.

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.

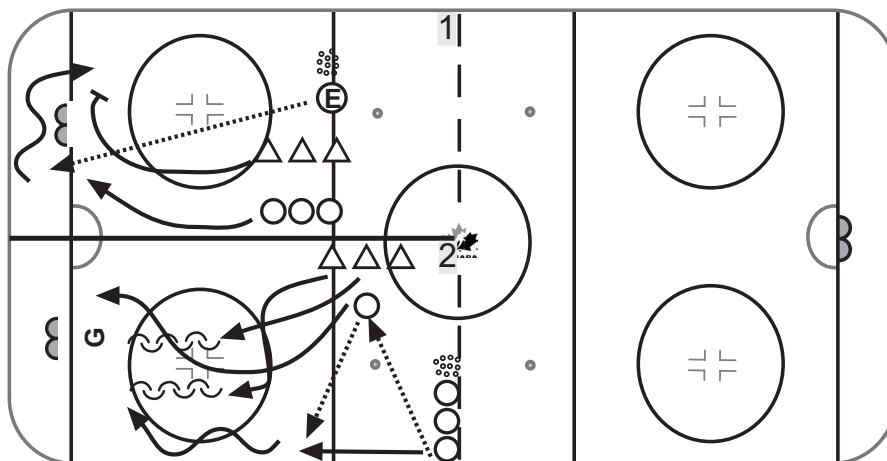
ATELIER D'HABILITÉ 1

- 1. 2 CONTRE 1 (5.3.1.3)
- 2. CONTRÔLE DE LA RONDELLE (2.2.39)



ATELIER D'HABILITÉ 2

- 1. ORIENTATION (4.3.04)
- 2. 2 CONTRE 2 (5.3.1.5/5.3.1.6)



ATELIER D'HABILITÉ 3

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

