

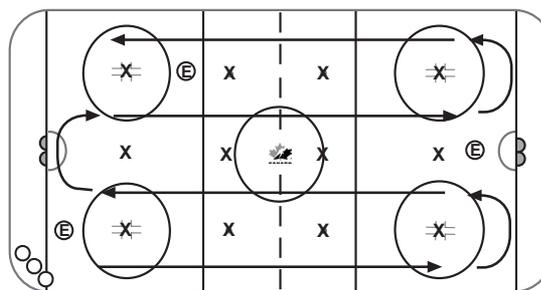
Objectifs de la séance : tirs, passe et va, appuyer la rondelle, feintes

10 MIN

## ÉCHAUFFEMENT

## ÉCHAUFFEMENT (2.2.21/2.2.16/2.2.17/2.2.18)

Les joueurs commencent dans un coin et s'exécutent dans les corridors. Ils devront effectuer une habileté différente dans chaque corridor : ramener la rondelle entre les jambes de l'arrière, mains ensemble, mains écartées, derrière le corps - d'un côté à l'autre



## POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Être créatif en tentant différentes feintes avec le bâton.

20 MIN

## ATELIER 1

## 1. TIRS (3.2.05)

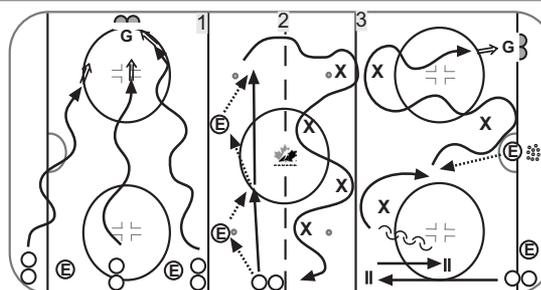
Au sifflet, trois joueurs traversent la zone et tirent au but. S'assurer que les joueurs occupent les trois corridors.

## 2. PASSE ET VA/CONTRÔLE DE LA RONDELLE (5.3.1.5/2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)

Les joueurs s'alignent le long de la bande comme dans le schéma. Au signal de l'entraîneur, le joueur exécute un passe et va avec les deux entraîneurs. Au retour, le joueur tricote entre les cônes en exécutant ce qui suit : coup droit seulement; coup droit - une main; rondelle à l'intérieur du cône - loin du bâton; rondelle à l'intérieur du cône - sur le bâton.

## 3. COMBINAISON - EXERCICE DE L'HABILITÉ TECHNIQUE (1.3.08/1.6.22/2.2.08/3.2.05)

○ patine, freine et repart à la ligne bleue et aux lignes hachurées comme dans le schéma; il pivote ensuite, effectue un patinage arrière, pivote et se prépare à recevoir la passe. Le joueur tricote entre les cônes et tire au but.



## POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Espacer les lignes, décocher rapidement et libérer la voie, permettre au gardien de récupérer après chaque vague de trois.
- Indiquer une cible pour la passe, tête levée.
- Finir l'exercice avec un tir au but; pieds rapides, contact visuel, décocher rapidement, indiquer une cible pour la passe.

20 MIN

## ATELIER 2

## 1. FEINTES (5.1.1.1/5.1.1.2)

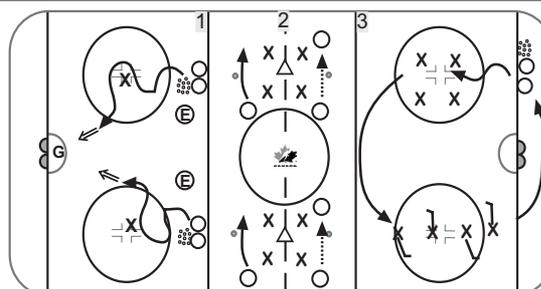
Le joueur transporte une rondelle, effectue une feinte devant le cône puis fonce au filet pour un tir au but. Changer de côté.

## 2. APPUYER LA RONDELLE (5.1.6.1)

Tracer une boîte avec de la peinture en aérosol ou en plaçant quatre cônes aux coins. Placer un D stationnaire au centre de la boîte. Les deux ○ doivent appuyer l'○ porteur - deux options.

## 3. CONTRÔLE DE LA RONDELLE

Les joueurs commencent dans le coin comme dans le schéma. Le joueur se rend à la boîte du contrôle de la rondelle, effectue une feinte devant chaque cône de façon aléatoire. Au retour le joueur tricote entre les bâtons du contrôle de la rondelle.

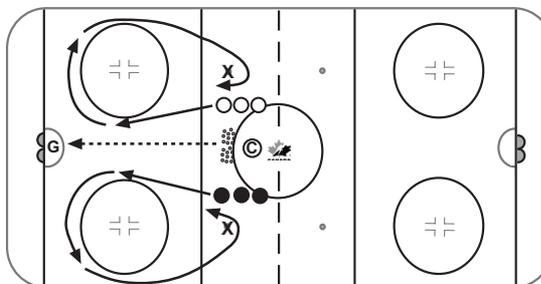


## POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Pieds rapides, continuer jusqu'au filet en cas d'un rebond, décocher rapidement. Aucune passe en diagonale. Les ○ doivent se démarquer pour appuyer le porteur.
- Tête levée, créativité

## RELAIS DES CERCLES - 3 CONTRE 3 (1.6.10/1.6.16/1.6.25)

Trois joueurs de chaque côté s'alignent au-delà de la ligne bleue. Au sifflet de l'entraîneur, les joueurs contournent les cercles, reviennent contourner le cône et lorsque l'entraîneur tire sur le gardien, les joueurs jouent 3 contre 3 jusqu'à ce qu'un but soit marqué. Demander aux joueurs de faire quelque chose de différent chaque fois qu'ils contournent le cercle, c.-à-d., patinage avant, arrière, pivots, etc.



## POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

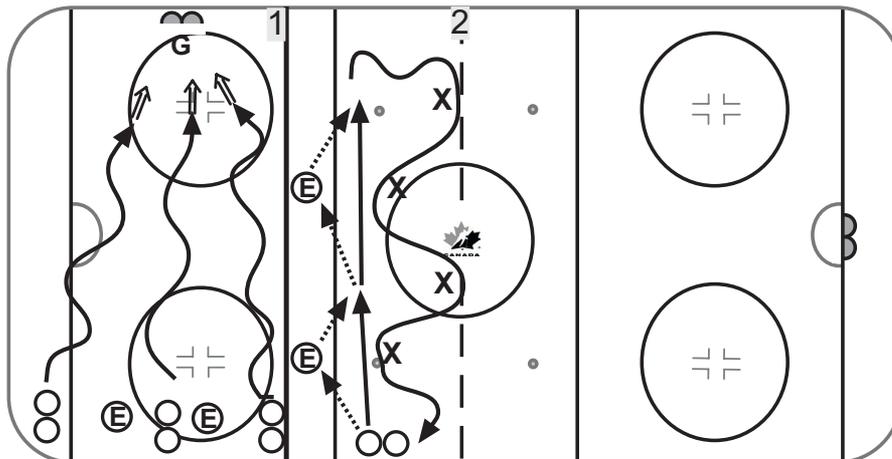
- Pieds rapides, pression sur la rondelle, marquage individuel, l'équipe à l'offensive se déplace vers un espace libre

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. TIRS (3.2.05)**

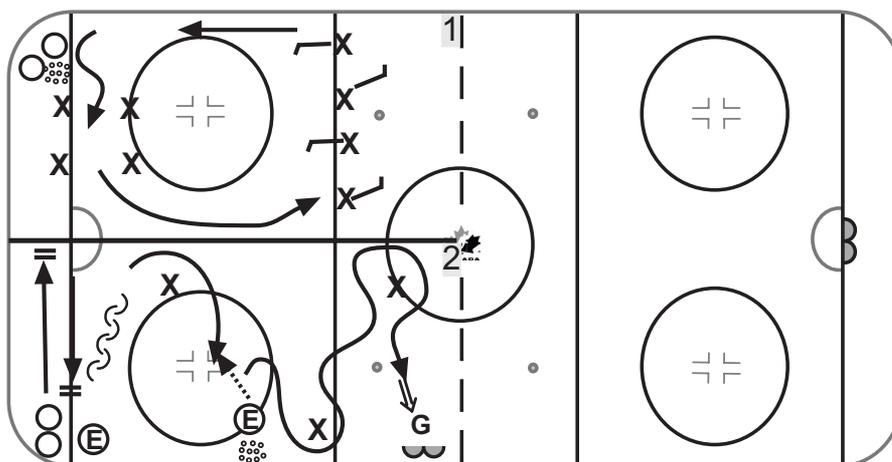
**2. PASSE ET VA/CONTRÔLE DE LA RONDELLE  
(5.3.1.5/2.2.34/2.2.35/2.2.37/2.2.38)**



**ATELIER D'HABILITÉ 2**

**1. CONTRÔLE DE LA RONDELLE**

**2. COMBINAISON - EXERCICE DE L'HABILITÉ  
TECHNIQUE (1.3.08/1.6.22/2.2.08/3.2.05)**



**ATELIER D'HABILITÉ 3**

**1. FEINTES (5.1.1.1/5.1.1.2)**

**2. APPUYER LA RONDELLE (5.1.6.1)**

