

Objectifs

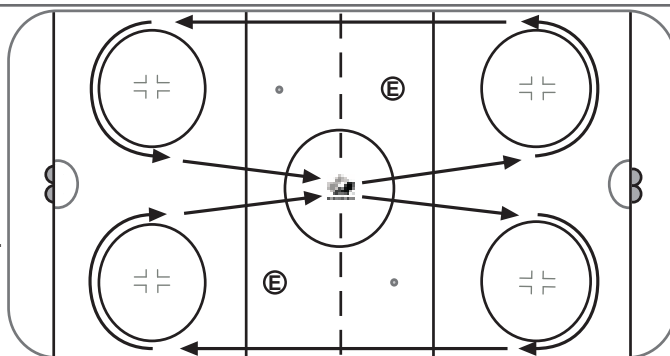
1. Agilité du contrôle de la rondelle
2. Passes/réception de passes
3. Passes par la bande
4. Passes en mouvement

10 min

CIRCUIT DU CONTRÔLE DE LA RONDELLE DANS QUATRE CORRIDORS

Les joueurs suivent le schéma en effectuant divers mouvements liés au maniement de la rondelle :

- Drible étroit.
- Drible large.
- Tirer la rondelle sur le côté avec le bout de la lame.
- Rondelle entre les pieds.
- Se jeter à genoux aux lignes.
- 3 croisements d'un côté, 3 croisements de l'autre.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

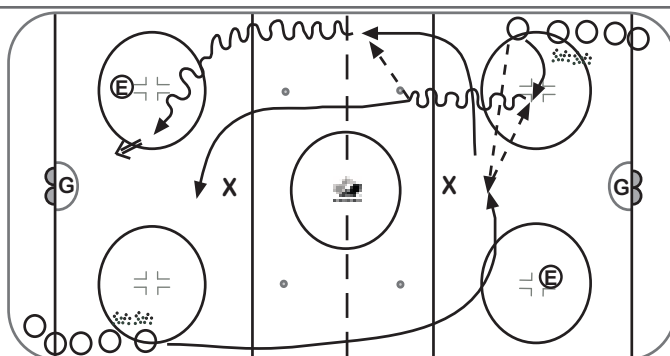
- Effectuer une habileté différente dans chaque corridor
- Effectuer le circuit quatre fois

5 min

RÉCHAUFFEMENT – PATINAGE / TIR

Insister sur le "passe et va" et sur les passes rapides

- O reçoit et remet la passe rapidement tout en s'approchant du cône.
- O reçoit la passe en retour à la ligne du centre et monte pour prendre un tir au but.
- Changer de côté.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Synchronisation
- Contact visuel
- Patinage contrôlé
- Fournir un appui rapproché
- Indiquer une cible

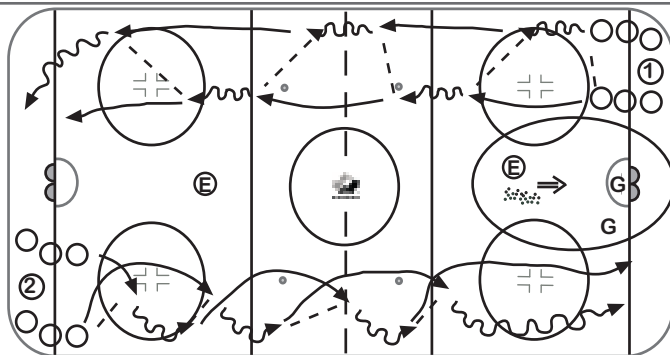
10 min

LES PASSES – TECHNIQUE

- Réviser les habiletés pour effectuer/recevoir des passes.

Détailler avec les joueurs :

1. Passe d'un partenaire du coup droit et du revers (en changeant de côté).
2. Permutation à 2 joueurs.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Convoyage jusqu'à la cible en effectuant la passe
- Indiquer une cible – la lame face au passeur
- Amortir la passe

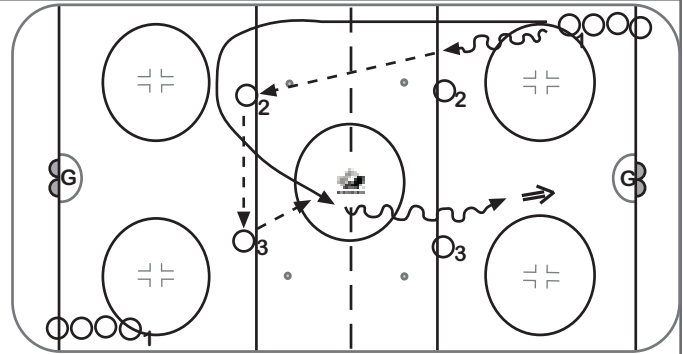
Objectifs

1. Agilité du contrôle de la rondelle
2. Passes/réception de passes
3. Passes par la bande
4. Passes en mouvement

10
min

LES PASSES – SYNCHRONISATION

- Les deux extrémités en même temps :
- 01 passe à 02 (stationnaire à la ligne bleue) 02 passe à 03. 01 synchronise son passage dans l'ouverture avec la passe de retour au centre de la glace.
- Effectuer une rotation des joueurs à toutes les positions.



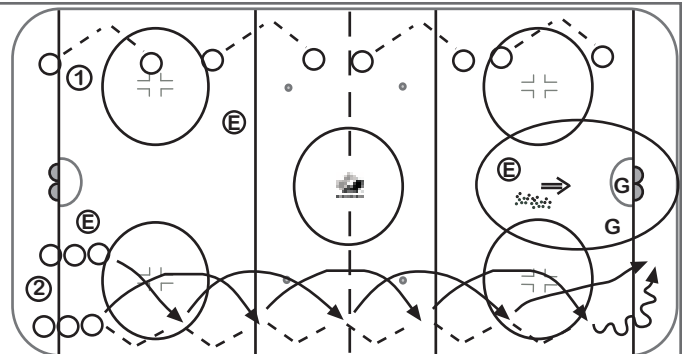
POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Patinage contrôlé
- Passes raides et précises • contact visuel
- Indiquer une cible avec le bâton

10
min

PASSE PAR LA BANDE #1

- E démontre et explique les angles
- 2. Passes par la bande en position stationnaire - pratiquer et comprendre les différents angles de la bande.
- 1. Passes par la bande en mouvement - patiner vers la rondelle.
- Zone du gardien avec E.



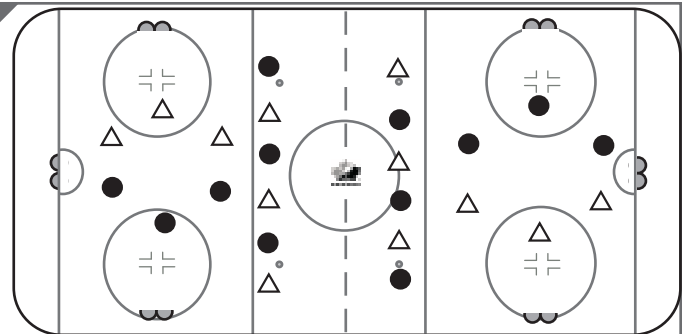
POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Passes basses et raides
- Choix de l'angle, interpréter la position du porteur

5
min

JEU DIRIGÉ – 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIR

- Former deux équipes.
- Disputer deux matchs 3 contre 3 sur la largeur de la patinoire, un match dans chacune des extrémités.
- Les joueurs substitués sont alignés aux lignes bleues et changent au signal de l'entraîneur.



POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc...
- Alternier en utilisant 1, 2, ou 3 rondelles