

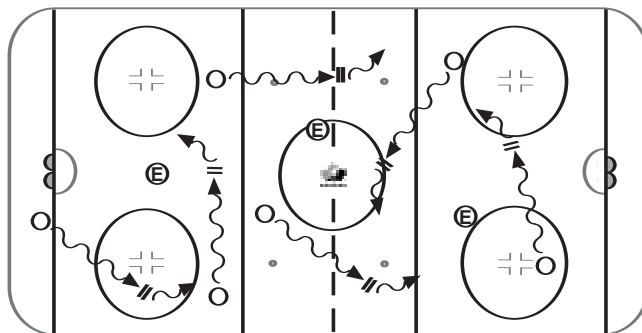
## Objectifs

Réviser : la base, démarrer et patiner avec la rondelle, transporter la rondelle dans un espace libre, tricoter avec la rondelle, passes et réception de passes

5 min

### PATINAGE LIBRE

Les joueurs patinent librement sur la patinoire. Ils effectuent des départs et des arrêts tout en gardant le contrôle de la rondelle. Les joueurs peuvent aussi pratiquer le contrôle de la rondelle avec le bâton et les patins.



#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

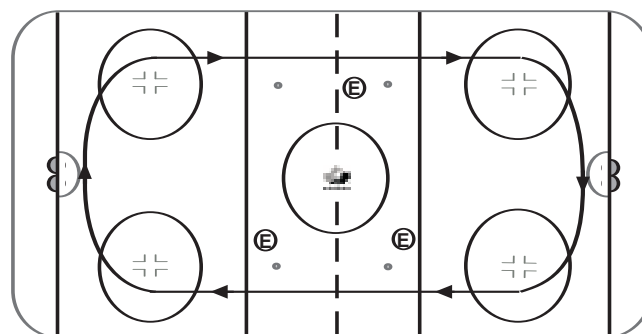
15 min

### ÉQUILIBRE ET AGILITÉ

Les joueurs patinent dans le sens des aiguilles d'une montre en effectuant les exercices suivants :

- Coups de pieds à la hauteur des épaules : Tenez les mains droites devant à la hauteur des épaules. Traversez d'abord la patinoire en soulevant la jambe gauche pour toucher la main gauche. Au retour, touchez la jambe droite à la main droite. Recommencez deux fois de chaque main.
- Lever du genou : Levez le genou jusqu'à la ceinture et tirez avec le bâton. Recommencez avec l'autre jambe au retour.
- Position accroupie – même position pour le retour
- Les orteils vers l'intérieur – les deux pieds à la fois (2 fois)
- Les orteils vers l'extérieur – les deux pieds à la fois (2 fois)
- Patinez avec les deux pieds sur la glace. Effectuez l'exercice deux fois.
- Traversez la patinoire en patinage arrière. Effectuez un arrêt des deux pieds et un départ en patinage avant à la course. Effectuez un patinage avant jusqu'à l'autre extrémité et effectuez un arrêt des deux pieds en patinage avant. Recommencez l'enchaînement trois fois.

Des obstacles (cônes, chaises, bâtons et gants) sont dispersés sur la patinoire de façon à former un parcours que doivent suivre les joueurs. L'entraîneur emprunte le parcours à suivre et les joueurs le suivent en file indienne. Aménagez le parcours de façon à obliger les joueurs à faire une série de virages en zigzag.

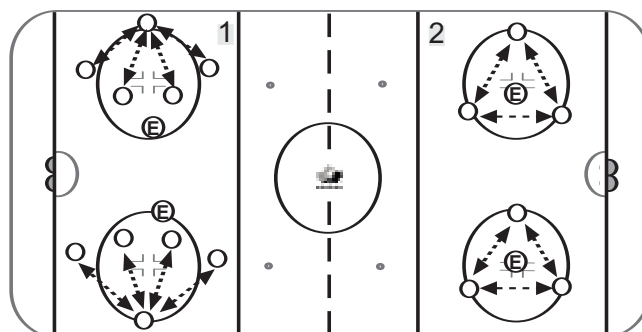


#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

5 min

### PASSES EN POSITION STATIONNAIRE

- Les joueurs forment des groupes de 4-5.
  - Un des joueurs fait face aux autres joueurs placés côte à côte.
  - Ils s'échangent des passes.
  - Changez le joueur seul à intervalles réguliers.
- Les joueurs forment des équipes de trois.
  - Un joueur reçoit une passe, effectue un virage, se met à genoux, se relève et passe la rondelle à un de ses partenaires.



#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

## Objectifs

Réviser : la base, démarrer et patiner avec la rondelle, transporter la rondelle dans un espace libre, tricoter avec la rondelle, passes et réception de passes

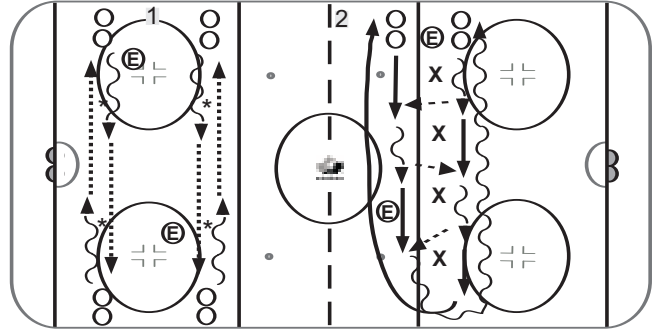
8 min

## PATINER ET PASSER

## 1. Passes aller-retour :

- Deux lignes de joueurs se font face à environ 20 mètres de distance. Créez un point de passe sur la patinoire avec de la peinture à vaporiser (à environ 4 mètres des lignes de joueurs)
- Le premier joueur de la ligne A transporte la rondelle jusqu'au point de passe et la passe au premier joueur de la ligne B avant d'aller prendre place à la fin de la ligne B. Le joueur de la ligne B reçoit la passe et recommence l'exercice dans la direction opposée.

- Placez des cônes sur la patinoire à environ 3 mètres de distance. Les joueurs se placent en deux lignes, de part et d'autre des cônes. Les joueurs retournent se placer à la fin de l'autre ligne.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

7 min

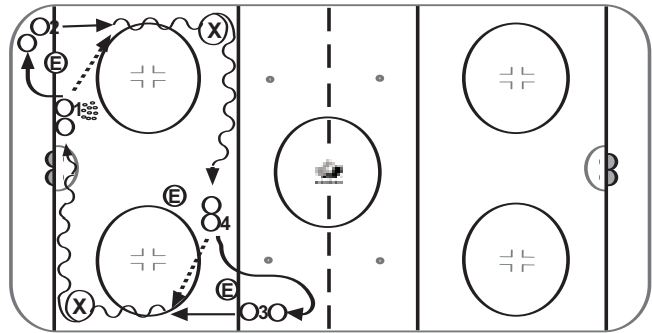
## PASSE AVANT

Réviser et faites la démonstration des points principaux.

Aménagez le parcours comme illustré.

- Au signal, les joueurs O2 et O3 commencent à patiner avec le bâton sur la glace, prêts à recevoir une passe.
- O1 et O4 essaient de leur passer la rondelle afin qu'ils la reçoivent à environ 5 mètres après le point de départ.

O2 patine autour du cône en contrôlant la rondelle et se rend à la fin de la ligne de O4. O1 se rend à la fin de la ligne de O2. O3 se rend à la ligne de O1.



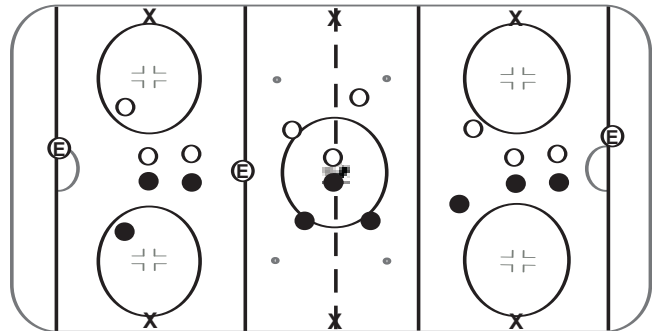
## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

10 min

## HOCKEY SUR L'ÉTANG

- Utilisez une rondelle.
- Utilisez trois zones et jouez sur toute la patinoire.
- Utilisez des cônes au lieu de filets.
- Pour marquer un point, la rondelle doit toucher le cône.
- Les joueurs doivent exécuter 3 passes avant de compter un but.

Pas de gardiens de but.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION