

1 - Vague technique 2

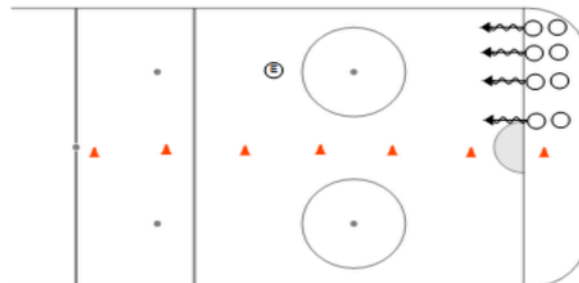
Durée : 8 min

Dribble Patinage avant

Description Placer les jeunes sur la ligne des buts et faire quelques vagues. Les jeunes doivent expérimenter les mouvements suivants: départ avant, départ de côté, ampoule avant à 1 ou 2 pieds, départ et freinage en possession d'une rondelle qu'ils doivent maîtriser devant eux ou sur le côté (fort ou revers).	Points clés : Lever la tête Coudes dégagés Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets	Matériel Rondelles
---	--	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme pour que les jeunes aient le temps de bien accomplir le mouvement.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes doivent accomplir les mouvements avec 2 mains sur leur bâton.



Version : 20181126

2 - Fleur de lys 2

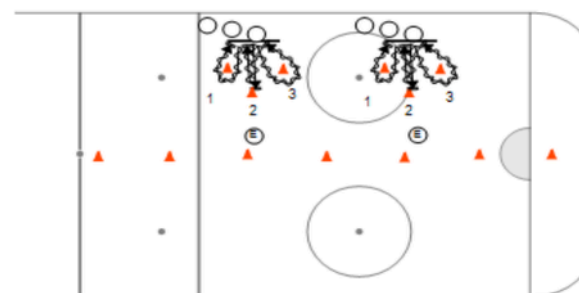
Durée : 8 min

Arrêt brusque Virage brusque

Description L'entraîneur sépare le groupe en 2-3 sous-groupes. Chaque groupe devra, au signal de l'entraîneur, partir du point de départ avec une rondelle, faire le tour du cône 1, revenir au point de départ, aller freiner au cône 2, revenir au point de départ, aller faire le tour du cône 3 et revenir.	Points clés : Flexion des genoux, lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder les coudes dégagés	Matériel Cônes Rondelles
---	--	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes exécutent les mouvements des 2 côtés
- Faire une station pour maximum 4 jeunes
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes doivent garder contrôle de la rondelle en tout temps et avoir 2 mains sur leur bâton.



Version : 20181126

3 - Le champ d'astéroïdes

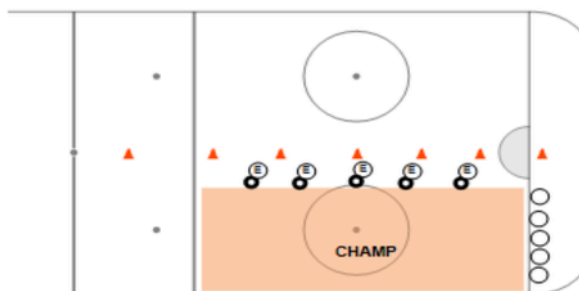
Durée : 8 min

Patinage avant

Description Le groupe sur la ligne des buts (les passants: O) doivent traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs: X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins.	Points clés : Mettre l'emphasis sur le patinage avant avec arrêts et départs Anticiper la trajectoire des rondelles	Matériel Rondelles
--	--	------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Utiliser des rondelles bleues pour les tireurs.
- Une fois touchés, les passants attendent la prochaine ronde à genoux dans le champ.



4 - Vol de rondelle (face à face)

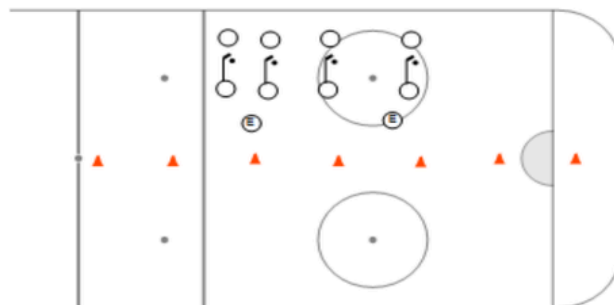
Durée : 8 min

Dribble Protection de rondelle

Description L'entraîneur sépare son groupe en équipes de 2. Les jeunes sont placés à 1 bâton de distance (face à face). Le joueur défensif doit enlever la rondelle au porteur. Le porteur n'a pas le droit de bouger ses pieds. Une fois que le joueur défensif a pris la rondelle, les rôles sont changés.	Points clés : Bâton tenu à 2 mains Coudes dégagés du corps La lame du bâton doit passer par dessus la rondelle Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets	Matériel Rondelles
---	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- Mettre des marques au crayon sur la glace pour faciliter le placement des joueurs.
- Le joueur offensif peut utiliser plusieurs techniques afin d'éviter le bâton de l'adversaire (large, étroit, toe drag)
- Le joueur défensif peut utiliser plusieurs tactiques afin de récupérer la rondelle (soulevé le bâton, harponnage, etc.)
- Ne pas tolérer les coups de bâton



Version : 20181126

5 - Temps libre 3

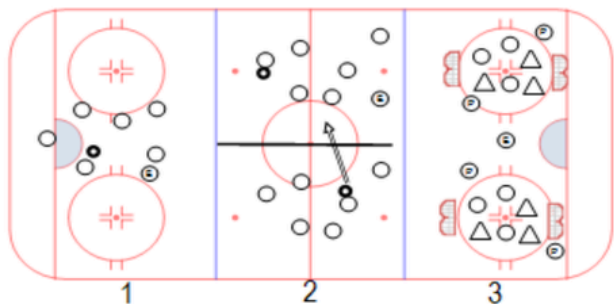
Durée : 8 min

Expérimentation

Description Laisser les enfants et leurs parents expérimenter les stations qu'ils désirent parmi les suivantes: 1- Tag anneau 2- Ballon chasseur 3- Mini-festival	Points clés : Position de base Lever la tête	Matériel Cônes Rondelles Buts Anneaux
--	---	--

Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes peuvent quitter à n'importe quel moment.
- Faire plusieurs stations d'un même exercice au besoin.
- Encourager les jeunes à faire les 3 stations.



Version : 20181126