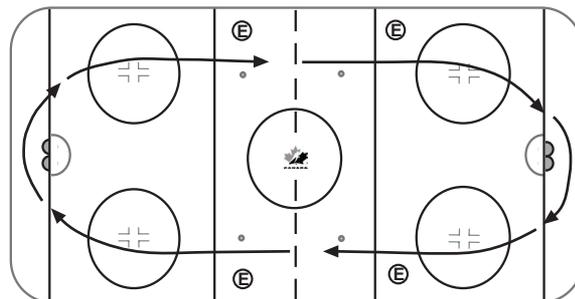


Objectifs de la séance : passes deux par deux, agilité du dribble, croisements, coupes en C en patinage arrière, virages brusques

10 MIN ÉCHAUFFEMENT

ÉCHAUFFEMENT (1.4.05/1.4.06/1.4.10/1.4.08/1.1.14)

Les joueurs patinent sur la glace dans le sens des aiguilles d'une montre. Les entraîneurs peuvent les diriger dans divers exercices : slalom avec coupes en C, dribble étroit et large, coupes en C - talons seulement, croisements par en-dessous avec coupes en C, tir au canard.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Changer de direction, changer de vitesse, patinage avant, patinage arrière.

20 MIN ATELIER 1

1. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

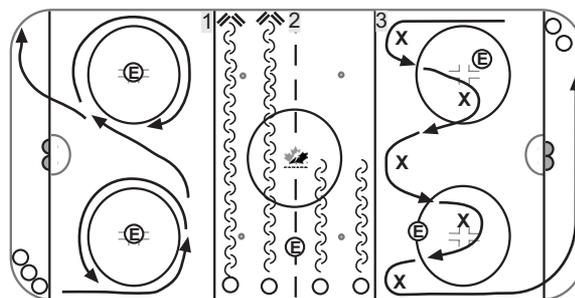
Les joueurs commencent dans un coin. Ils effectuent des croisements autour des cercles comme sur le schéma. Effectuer en patinage avant et arrière.

2. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE/ARRÊTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02/1.3.10/1.3.11)

Les joueurs commencent le long de la bande sur le côté. Ils effectuent des coupes en C en patinage arrière jusqu'à l'autre côté et effectuent un arrêt en patinage arrière à un ou deux pieds. Répéter 4-5 fois. Ajouter des rondelles si le temps le permet.

3. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

Les joueurs commencent dans le coin et se fauillent entre les cônes. La deuxième fois, ils effectuent un 360° autour de chaque cône. Ajouter des rondelles par la suite.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- Croisement complet avec le pied extérieur; forte poussée avec la jambe intérieure.
- Forte poussée des orteils pour amorcer la coupe en C.
- Le prochain joueur commence lorsque le joueur devant lui atteint les lignes hachurées.

20 MIN ATELIER 2

1. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13)

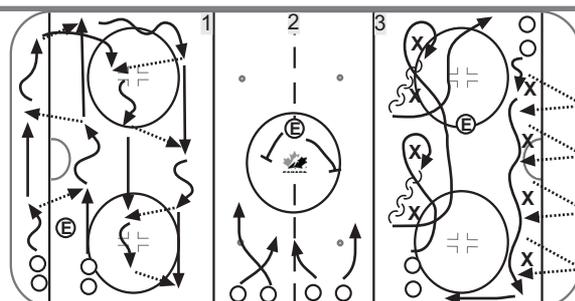
Les joueurs se placent deux par deux. Ils patinent sur la glace dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre en s'échangeant des passes. Alternier entre le coup droit et le revers. Il est aussi possible de progresser au passe et va ou au jeu croisé et à la passe arrière. Passer seulement après avoir établi un contact visuel avec le receveur.

2. BOULEDOGUE ANGLAIS

Les joueurs s'alignent à une extrémité de la patinoire. Au signal de l'entraîneur, les joueurs essaient de se rendre à l'autre extrémité sans se faire toucher. Les joueurs touchés se rendent au centre de la patinoire et aident les entraîneurs à attraper les autres joueurs. Cet exercice peut aussi se faire avec des rondelles.

3. EXERCICE DES HABILITÉS (1.6.22/2.4.11)

Former quatre groupes et les répartir également entre les points de départ. Les joueurs du corridor 1 transportent la rondelle jusqu'au deuxième cône, effectuent un pivot inversé et reviennent au premier cône en patinage arrière. Une fois le cône contourné, ils effectuent un patinage avant jusqu'au quatrième cône et répètent l'exercice. Les joueurs du corridor 2 transportent une rondelle et, à chaque cône, ils effectuent une passe par la bande pour eux-mêmes.



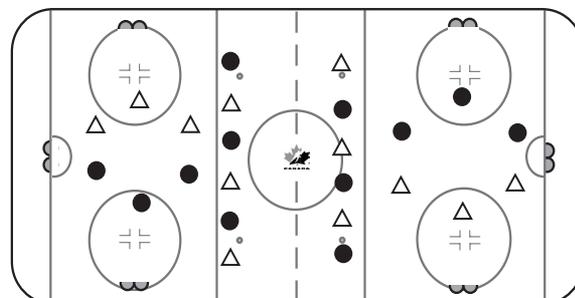
POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

- S'assurer que les joueurs sont espacés.
- Aucune mise en échec corporelle.
- Effectuer le circuit 4-5 fois.
- Garder les joueurs en mouvement.

10 MIN JEU AMUSANT

JEU DIRIGÉ - 3 CONTRE 3 SUR LA LARGEUR

Former deux équipes. Jouer deux matchs à 3 contre 3 sur la largeur - un groupe à chaque extrémité. Les substituts s'alignent sur les lignes bleues et s'avancent au signal de l'entraîneur.



POINTS CLÉS D'EXÉCUTION

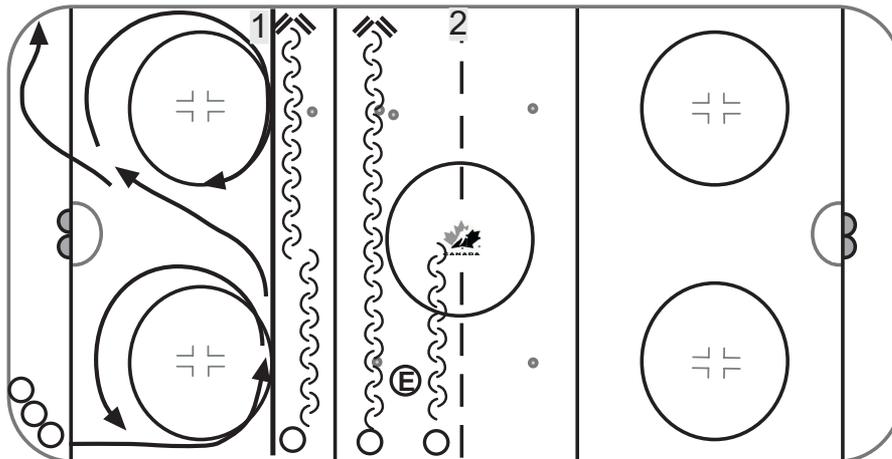
- Utiliser des rondelles, des balles de tennis, des balles de hockey, etc. Alternier : 1 rondelle, 2 rondelles, 3 rondelles.

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. CROISEMENTS (1.6.10/1.6.16)

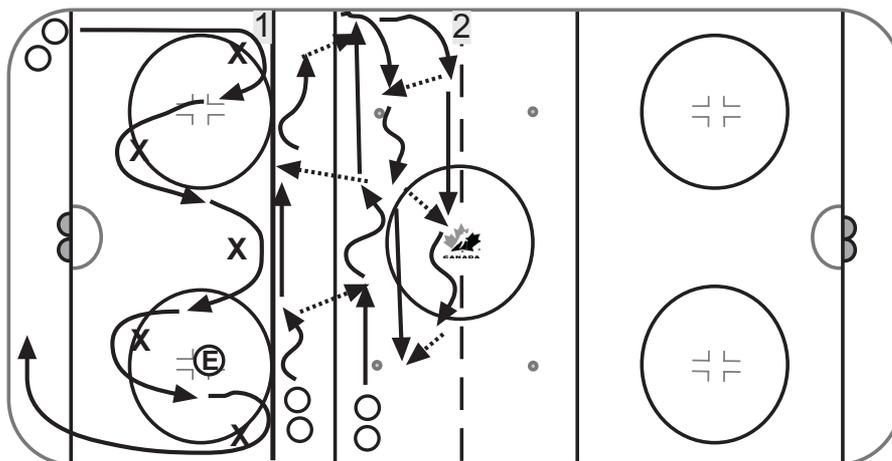
2. COUPES EN C EN PATINAGE ARRIÈRE/ARRÊTS EN PATINAGE ARRIÈRE (1.5.02/1.3.10/1.3.11)



ATELIER D'HABILITÉ 2

1. VIRAGES BRUSQUES (1.6.02)

2. PASSES DEUX PAR DEUX (2.4.01/2.4.02/2.4.13)



ATELIER D'HABILITÉ 3

1. EXERCICE DES HABILITÉS (1.6.22/2.4.11)

2. BOULEDOGUE ANGLAIS

