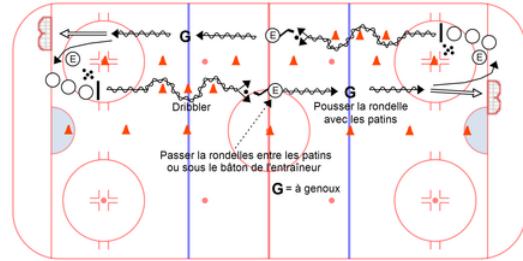


1 - Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.	Coudes dégagés et bâton sur le côté Transporter la rondelle sur le côté du corps Dribbler la rondelle devant le corps	Cônes Rondelles



Version : 20230307

2 - Les protecteurs de rondelle

Durée : 8 min

Protection de rondelle

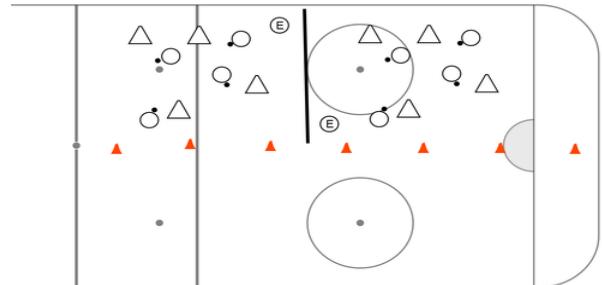
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur sépare son groupe en 2. Chaque groupe est ensuite séparé en 2, joueurs avec rondelle et joueurs sans rondelle (1 rondelle pour 2 joueurs). Au signal de l'entraîneur, les jeunes avec rondelle se déplacent dans la zone identifiée et protègent leur rondelle. Les joueurs sans rondelle (bâton à l'envers) essaient de leur enlever la rondelle.	Éloigner la rondelle de l'adversaire Genou intérieur fléchi Garder le corps entre la rondelle et l'adversaire	1 rondelle par 2 jeunes Crayon

Variante 1

Même exercice, mais les joueurs sans rondelle reprennent leur bâton normalement.

Variante 2

Diminuer le nombre de rondelles (1 rondelle pour 3 joueurs).



Version : 20230307

3 - Circuit 1

Durée : 8 min

Tir du poignet

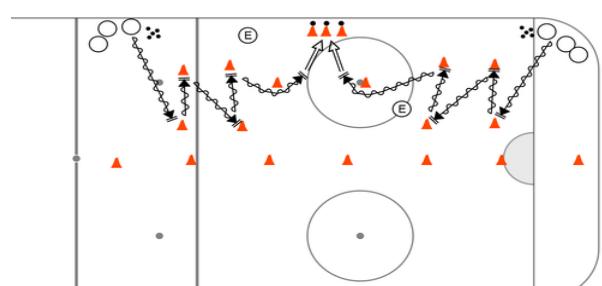
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont séparés en 2 groupes. Après avoir effectué les 4 arrêts brusques, ils exécutent un tir (immobile) en visant le cône pour faire tomber l'une des balles.	Regarder la cible Rondelle au centre de la lame, sur le côté du corps Transfert du poids au bâton par flexion latérale du tronc	Cônes Balles de tennis ou ballons Rondelles

Variante 1

Même exercice mais les jeunes doivent faire des virages brusques à chaque cône.

Variante 2

Même exercice mais les jeunes doivent effectuer le tir en mouvement après avoir contourné le dernier cône.



Version : 20230307

Conseils pédagogique et consignes

- Faire partir les jeunes en alternance.
- Maintenir une bonne distance entre les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Placer plus d'un cône pour varier les distances de tir.
- S'assurer que les jeunes accomplissent le parcours des 2 côtés.

4 - La réception

Durée : 8 min

Réception de passe avec le bâton

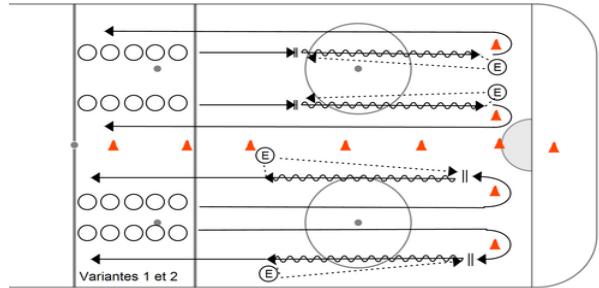
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation place les jeunes en colonnes, qui à tour de rôle, se dirigent vers lui. Ils font un arrêt et recoivent une passe. Ils patinent avec la rondelle jusqu'à l'entraîneur initiation et la lui remettent. Ils retournent à la fin de la colonne. La réception se fait seulement sur le coup droit.	Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci Resserrement des mains sur le bâton	Cônes Rondelles

Variante 1

Même exercice, mais le jeune doit contourner un cône, s'arrêter et recevoir la rondelle. Changer de colonne à chaque tour.

Variante 2

Même exercice que la variante 1, mais après la réception, le jeune se jette à genoux avant de rapporter la rondelle à l'entraîneur initiation.



Version : 20230307

5 - 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

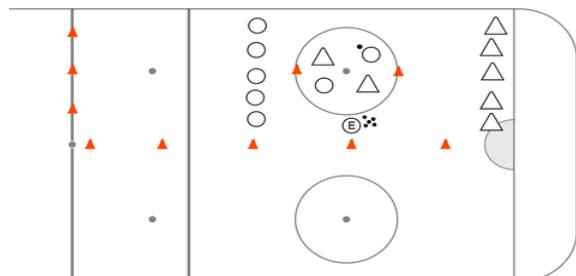
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu.	Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer	Buts (ou cônes) Rondelles

Variante 1

Même exercice, mais un «joker-entraîneur» est placé en plein centre du cercle (il doit rester immobile), celui-ci sera un adversaire pour les 2 équipes. Son bâton sera à l'envers.

Variante 2

Même exercice, mais placer un bâton devant le cône afin de forcer les joueurs à le contourner avant de marquer un point.



Version : 20230307

Conseils pédagogique et consignes

- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les joueurs derrière les buts peuvent renvoyer la rondelle en jeu.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.

6 - Jeu dirigé 3

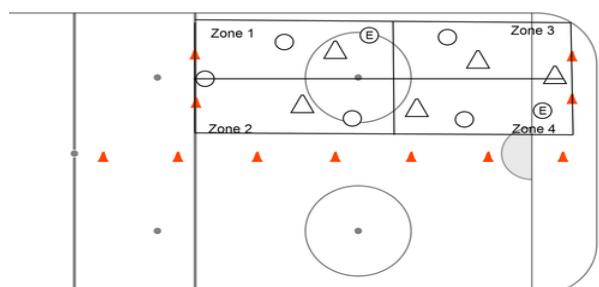
Durée : 10 min

Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5. Une rondelle à disputer. Lorsqu'un jeune récupère la rondelle, il essaie de faire une passe en direction d'un partenaire dans une autre zone. Chaque joueur a une zone à respecter (voir schéma). Il doit demeurer dans sa zone en tout temps.	Partager le même territoire S'approcher de la cible par la passe Disputer la rondelle à un adversaire Grand rôle du joueur surveillant	Cônes Rondelles Crayon

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Encourager les jeunes à regarder le jeu de tous les côtés et à faire une passe à un joueur libre avant de patiner avec la rondelle.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- S'assurer que les jeunes ne sortent pas du 1/4 de la zone.
- Tracer des lignes pour délimiter les 4 zones.
- Les entraîneurs initiation demeurent près des jeunes pour les aider.



Version : 20230307