

1 - Parcours 5

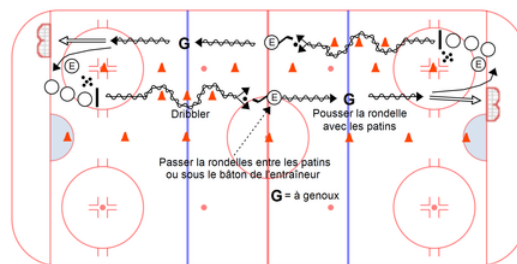
Durée : 8 min

Échauffement

Description 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.	Points clés : Coudes dégagés et bâton sur le côté Transporter la rondelle sur le côté du corps Dribbler la rondelle devant le corps	Matériel Cônes Rondelles
--	---	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Lorsque le jeune perd sa rondelle, il doit continuer le parcours sans rondelle.



Version : 20230307

2 - Les protecteurs de rondelle

Durée : 8 min

Protection de rondelle

Description 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.	Points clés : Éloigner la rondelle de l'adversaire Genou intérieur fléchi Garder le corps entre la rondelle et l'adversaire	Matériel 1 rondelle par 2 jeunes Crayon
---	---	--

Variante 1

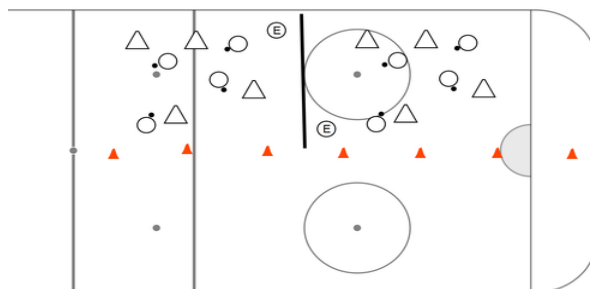
Même exercice, mais les joueurs sans rondelle reprennent leur bâton normalement.

Variante 2

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

Conseils pédagogique et consignes

- Éviter les contacts.
- Changer le rôle des jeunes après 30 secondes.
- Pour les variantes 1 et 2, lorsque le joueur défensif soutire la rondelle, il doit la protéger à son tour.



Version : 20230307

3 - Circuit 1

Durée : 8 min

Tir du poignet

Description 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.	Points clés : Regarder la cible Rondelle au centre de la lame, sur le côté du corps Transfert du poids au bâton par flexion latérale du tronc	Matériel Cônes Balles de tennis ou ballons Rondelles
---	---	--

Variante 1

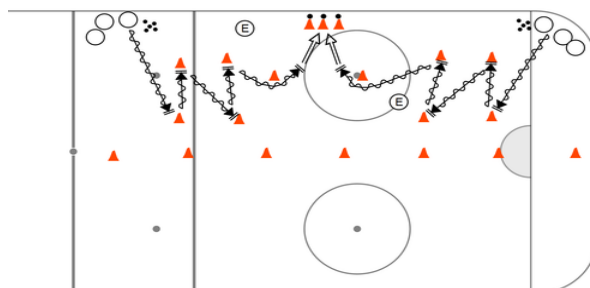
Même exercice mais les jeunes doivent faire des virages brusques à chaque cône.

Variante 2

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

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.



Version : 20230307

4 - La réception

Durée : 8 min

Réception de passe avec le bâton

Description L'entraîneur initiation place les jeunes en colonnes, qui à tour de rôle, se dirigent vers lui. Ils font un arrêt et reçoivent 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.	Points clés : Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci Resserrement des mains sur le bâton	Matériel Cônes Rondelles
---	---	---------------------------------------

Variante 1

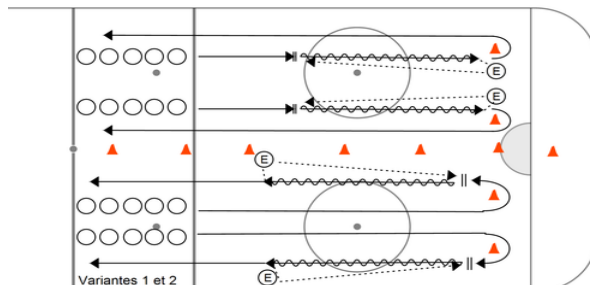
Même exercice, mais le jeune doit contourner un cône, s'arrêter et recevoir la rondelle. Changer de colonne à chaque tour.

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.

Conseils pédagogique et consignes

- Faire la passe seulement si la lame du bâton est sur la glace.
- Faire des passes selon l'habileté du joueur.
- S'assurer que les jeunes sont arrêtés pour faire la réception.
- Si le jeune ne réussit pas la réception, il doit continuer l'exercice sans la rondelle.



Version : 20230307

5 - 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description 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.	Points clés : Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer	Matériel Buts (ou cônes) Rondelles
--	---	---

Variante 1

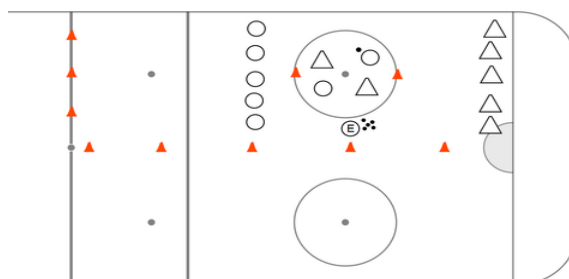
Même exercice, mais un «joker-entraîneur» est placé en plein centre du cercle (il doit rester immobile), celui-ci sera un adversaire pour les 2 équipes. Son bâton sera à l'envers.

Variante 2

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

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.



Version : 20230307

6 - Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description 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.	Points clés : Partager le même territoire S'approcher de la cible par la passe Disputer la rondelle à un adversaire Grand rôle du joueur surveillant	Matériel 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.

