

1 - Parcours 5

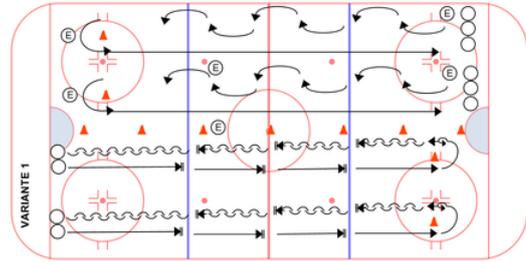
Durée : 8 min

Échauffement

<p>Description</p> <p>En patinage avant, les joueurs effectuent des demi-cercles glissés en passant d'un patin à l'autre. De l'autre côté, les jeunes effectuent des poussées en maintenant l'extension complète 3 secondes et en ramenant le pied sous le corps en "toe drag".</p>	<p>Points clés :</p> <p>Position de base lors des poussées Garder la tête haute Extension complète cheville/genou/hanche</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
--	---	-------------------------------------

Variante 1

En patinage avant, les jeunes freinent à chaque ligne de la zone neutre, en changeant de côté à chaque freinage. De l'autre côté, ils patinent par en arrière et freinent à chaque ligne de la zone neutre.



Conseils pédagogique et consignes

- Changer de séquence lorsque les jeunes réussissent à maintenir une bonne vitesse lors des poussées en demi-cercles.
- Demi-cercle glissé faire un «C» d'une longueur d'environ 1 mètre sur 1 pied.
- Toe drag mouvement de recouvrement du pied pousseur sous le corps mais le gros orteil doit longer la glace.

Version : 20230307

2 - L'approche au porteur

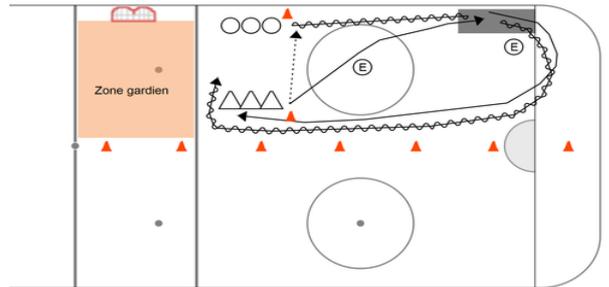
Durée : 8 min

Approche au porteur

<p>Description</p> <p>Le joueur offensif patine et reçoit la passe du joueur défensif qui se dirige vers lui et qui tente de lui enlever la rondelle en s'approchant avec un angle sans le dépasser. Après l'approche, le défenseur récupère la rondelle et revient se placer. Changement de rôle à chaque essai.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Bâton tenu à 2 mains sur la glace Approche de côté épaule à épaule Ajuster sa vitesse à celle de l'adversaire</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	--	---

Conseils pédagogique et consignes

- Demander à l'attaquant de ne pas aller trop vite afin de laisser le défenseur faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les attaquants.
- S'assurer que la récupération de rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.
- Le suivant part quand la rondelle est récupérée.



Version : 20230307

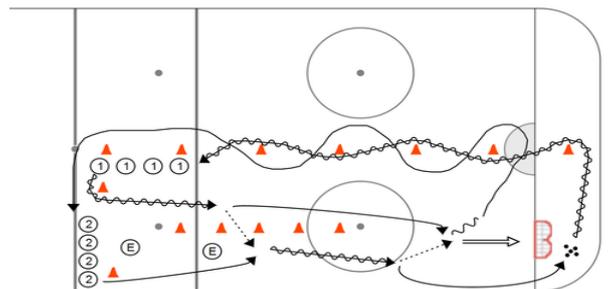
3 - L'entrée de zone

Durée : 8 min

<p>Description</p> <p>5 cônes forment l'obstacle. Un cône de départ. L'entraîneur initiation forme 2 groupes O1 = porteur et O2 = non porteur. Les 2 partent en même temps. Le O1 exécute une passe à travers l'obstacle et continue jusqu'au but. Le O2 a deux choix il peut redonner la rondelle à O1 ou exécuter un tir du poignet au but. Le O2 ramène une rondelle au retour.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Faire attention aux hors jeux Bien viser pour éviter de frapper les cônes Donner une cible pour recevoir la passe</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	--	---

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme régulier.
- Ne pas aller trop vite.
- Avant de percer, regarder si son partenaire est en avant.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.



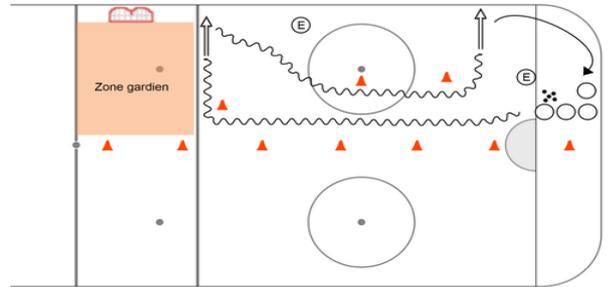
Version : 20230307

4 - Le transporteur

Durée : 8 min

Tir du poignet Transport à 1 main revers

<p>Description</p> <p>Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il transporte la rondelle à 1 main, reprend le bâton à 2 mains, contourne le cône et exécute un tir du poignet sur la bande. Il reprend sa rondelle, la transporte à 1 main jusqu'au 2e cône et exécute un autre tir du poignet. Il récupère sa rondelle et se place.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Garder la rondelle collée à la lame du bâton revers Regarder la cible avant de tirer tir Rotation interne de l'avant-bras convoyage</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	--	---



Version : 20230307

Conseils pédagogique et consignes

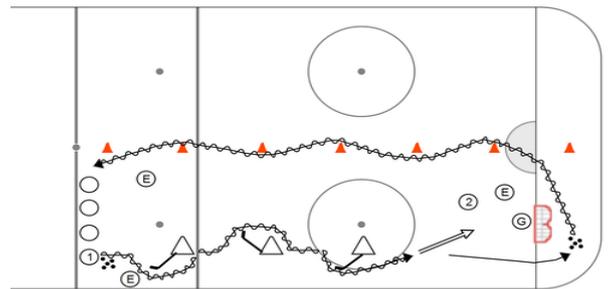
- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait franchi le 1er cône lorsque le second démarre.
- Bien regarder avant de tirer sur la bande.

5 - La feinte

Durée : 8 min

Contourner un adversaire

<p>Description</p> <p>3 joueurs défensifs FIXES tiennent leur bâton à 1 main sur la glace et le dirigent du côté où passera le joueur offensif. Chaque joueur a 3 feintes à faire avant de pouvoir tirer au filet.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Protéger la rondelle avec le corps Dégager les coudes Accélérer en contournant les joueurs</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	---	---



Version : 20230307

Variante 1

Même exercice, mais après la 3e feinte, O1 passe à O2 qui tire au but. Après son tir O2 récupère une rondelle et fait le parcours de cônes.

Conseils pédagogique et consignes

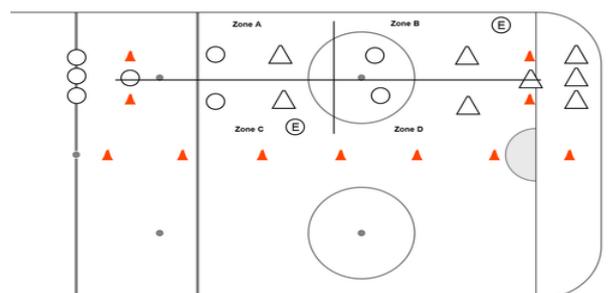
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer que le joueur offensif se présente face aux joueurs défensifs avant de les contourner.

6 - Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il n'y a pas de gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 4 parties zone offensive, zone défensive et gauche, droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour. L'entraîneur initiation fixe une ligne imaginaire séparant les buts en 2.</p>	<p>Points clés :</p> <p>S'approcher de la cible et viser la cible Surveiller un adversaire 1 contre 1 Protéger une zone zones avant et arrière, gauche et droite Disputer la rondelle, partager la rondelle. Occuper l'espace libre (démarquage)</p>	<p>Matériel</p> <p>Matériel Rondelles Crayon Cônes</p>
---	---	---



Version : 20230307

Variante 1

Les joueurs défensifs ont leurs bâtons à l'envers.

Conseils pédagogique et consignes

- Garder la rondelle le plus longtemps possible dans la zone adverse.
- Inciter les jeunes à regarder où sont leurs partenaires.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.