

1 - Parcours 5

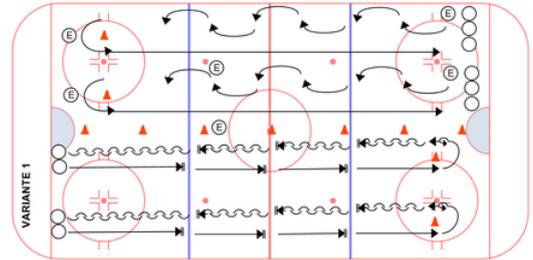
Durée : 8 min

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 - Le surveillant

Durée : 8 min

Marquage

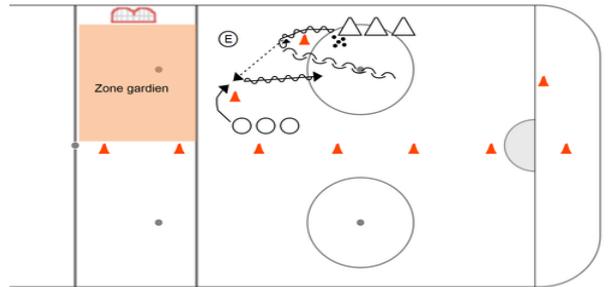
<p>Description</p> <p>Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et passe au joueur offensif qui entre dans la zone avec la rondelle. Par la suite le joueur défensif suit, pivote et recule pour marquer le joueur offensif. Le joueur offensif doit aller déposer la rondelle sur le cône.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Rôle du surveillant Pivot à une distance raisonnable Regarder la poitrine du joueur marqué Continuer à patiner pour harponner</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	--	---

Variante 1

Ajouter un filet et un gardien au lieu du cône.

Conseils pédagogique et consignes

- L'exercice se fait sans pression, c'est une prise de conscience.
- Garder un bon engagement moteur, mais il faut prendre le temps de bien comprendre les points clés.
- S'assurer que les joueurs de même habileté travaillent ensemble.
- S'assurer que les jeunes qui sont inactifs soient attentifs et disciplinés, un derrière l'autre.
- S'assurer que les joueurs voient la rondelle en tout temps.



Version : 20230307

3 - 3 contre 3 en 2 zones

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

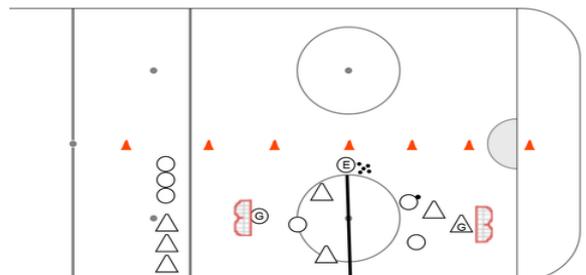
<p>Description</p> <p>L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les oppose dans des 2 contre 1. Les joueurs ne peuvent quitter leur territoire assigné en début de match.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Marquage/Démarquage Partager un territoire contre 2 adversaires Couper les lignes de passes</p>	<p>Matériel</p> <p>Buts Rondelles Crayon</p>
---	--	---

Variante 1

Chaque joueur doit toucher à la rondelle avant qu'un tir ne puisse être pris.

Conseils pédagogique et consignes

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu après chaque but ou si la rondelle sort de la zone.
- Encourager le jeu défensif de zone.
- Les joueurs doivent rester dans leur zone.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 3 buts.
- Garder les bâtons sur la glace.



Version : 20230307

4 - Feinte et passe

Durée : 8 min

Feinte de face

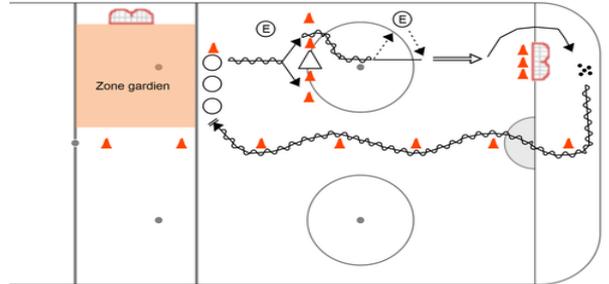
<p>Description</p> <p>4 cônes forment 3 portes. Un joueur défensif (passif) est placé dans la porte centrale 1 mètre entre les 2 cônes. Un entraîneur initiation ou un aide est placé comme passeur. Le jeune dribble la rondelle et se dirige face à la porte centrale. Il doit exécuter une feinte (bâton, tête, corps) d'un côté et se diriger vers la porte du côté opposé à sa feinte. Il revient vers le but, passe à l'aide qui lui redonne. Faire la feinte des 2 côtés.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Se présenter face au défenseur Expérimenter plusieurs feintes Expérimenter plusieurs distances pour faire la feinte</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	--	---

Variante 1

Le défenseur peut harponner si l'attaquant passe trop près.

Conseils pédagogique et consignes

- Garder un rythme régulier.
- Avant de feinter, il faut se présenter face au joueur défensif.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.
- Changer le joueur défensif régulièrement.



Version : 20230307

5 - Circuit 1

Durée : 8 min

Patinage avant

<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 colonnes. Ils doivent exécuter la séquence d'exercices suivante départ avant, entre les 2 cônes se laisser glisser en position de base, bâton devant, accélération jusqu'au cône. De l'autre côté, quelques coups de patin et les jeunes effectuent des fentes avant.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Équilibre poids au milieu des pieds Extension complète hanche-genou-cheville Recouvrement complet sous le poids du corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	---	---

Variante 1

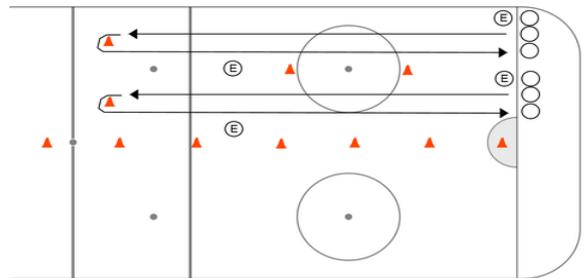
Les jeunes doivent exécuter la séquence suivante faire 3 «overhead» squat sur place et patinage en trottinette avant (alterner les jambes qui poussent, de l'autre côté poussée en C (bâton sur la glace).

Variante 2

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Une fente séparer les pieds (avant et arrière), ensuite fléchir le genou avant et pousser avec la jambe avant pour se relever.
- «Over head» squat avec le bâton au-dessus de la tête et les coudes en extension complète.



Version : 20230307

6 - Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

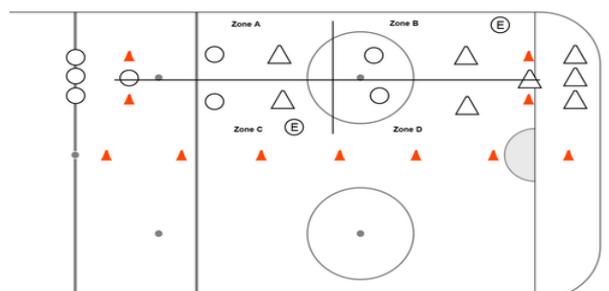
<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il n'y a pas de gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 4 parties zone offensive, zone défensive et gauche, droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer 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>
---	---	---

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.



Version : 20230307