

## Objectifs

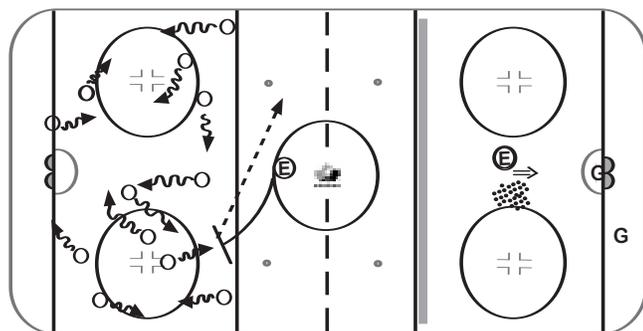
1. Revoir les foulées du patinage avant et arrière à l'aide de progressions
2. Revoir les croisements en patinage avant et arrière à l'aide de progressions
3. Évaluer les habiletés liées au contrôle de la rondelle (maniement du bâton, passes et tirs)

5 min

### ÉCHAUFFEMENT AVEC CONTRÔLE DE LA RONDELLE

« Chaos »

- Les joueurs manient leur bâton partout dans la zone.
- Au coup de sifflet, E se rend dans la zone et met les joueurs en échec – tirant les rondelles à l'extérieur de la zone.
- Les joueurs mis en échec deviennent des chasseurs.
- Le dernier porteur de la rondelle gagne.
- Zone du gardien avec E.



#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

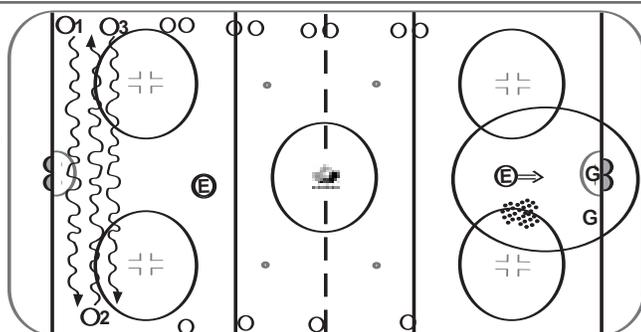
- Tête levée
- Pieds rapides
- Protéger la rondelle
- Déplacement rapide de la rondelle
- Se déplacer vers un espace libre

10 min

### FEINTES OFFENSIVES 1

E fait la démonstration

- Les joueurs s'exercent aux feintes des épaules, de la tête et aux tirs feintés.
- O1 transporte la rondelle de l'autre côté de la patinoire et effectue une passe arrière à O2. O2 transporte la rondelle de l'autre côté de la patinoire et effectue une passe arrière à O3. Répéter.
- Zone du gardien avec E.



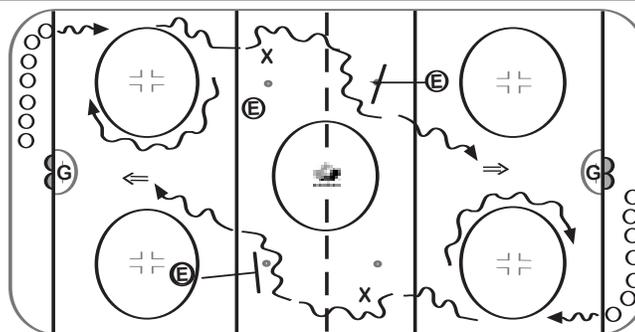
#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Tête levée
- Transfert du poids
- Pieds rapides
- Accélérer après la feinte

10 min

### FEINTES OFFENSIVES 2

- Le joueur patine une fois autour du cercle et effectue une feinte face au cône et face à E.
- Le joueur s'avance vers le but et décoche un tir au but.



#### POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Pieds rapides
- 3 Joueurs à la fois
- Bâton sur la glace
- Tête levée

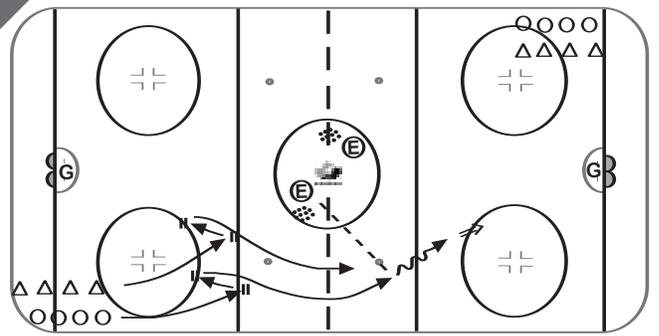
## Objectifs

1. Revoir les foulées du patinage avant et arrière à l'aide de progressions
2. Revoir les croisements en patinage avant et arrière à l'aide de progressions
3. Évaluer les habiletés liées au contrôle de la rondelle (maniement du bâton, passes et tirs)

8  
min

## ÉVALUER LES HABILITÉS POUR LA MISE EN ÉCHEC

- 1 contre 0 avec un joueur en repli défensif
- O et D se tiennent à une distance d'un bâton l'un de l'autre.
  - E siffle - O et D courent jusqu'à la ligne bleue, jusqu'au haut du cercle et O reçoit une passe avant de E.
  - D reste près de O et le met en échec si possible.



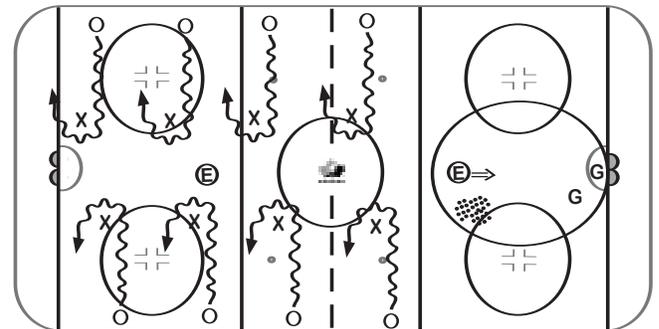
## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Positionnement du côté défensif
- Arrêts et départs
- Effectuer des mises en échec avec le bâton
- Pieds rapides

7  
min

## PROGRESSION DE L'ATTAQUE AU FILET

- Aspect technique
- Demander aux joueurs de patiner autour du cône en protégeant la rondelle.
  - Zone du gardien avec E.



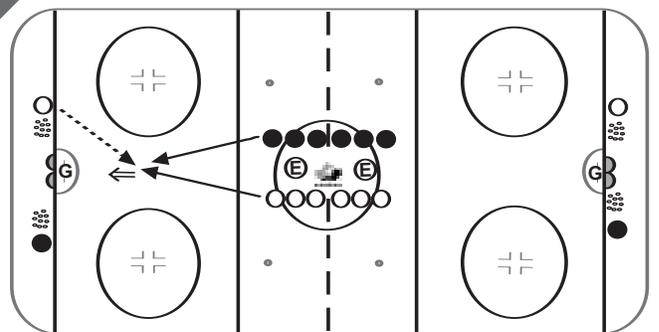
## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- S'approcher avec vitesse
- Rondelle à l'extérieur
- Bâter un mur
- Attaquer le poteau éloigné
- Garder les pieds en mouvement

10  
min

## TIRS DE BARRAGE SELON LA POSITION CORPORELLE 1 CONTRE 1

- Les joueurs forment deux lignes au centre.
- Au coup de sifflet, les joueurs courent vers le but et essaient de bien se placer par rapport à l'adversaire pour recevoir une passe et tirer au but.
- Alternier les joueurs à la défensive et à l'offensive.



## POINTS-CLÉS DE L'EXÉCUTION

- Départ rapide
- Le joueur à l'offensive utilise son corps pour bloquer le joueur à la défensive
- Bâton sur la glace, prêt pour un tir rapide