

1 - Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

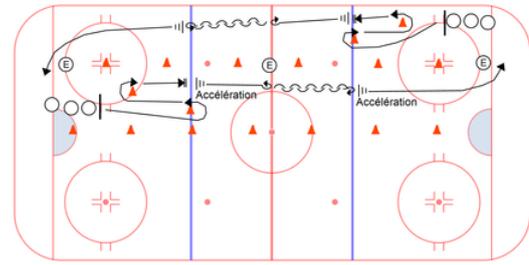
<p>Description</p> <p>Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Avancer le patin avant lors des virages Accélération allure de train Bâton sur la glace</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
---	--	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

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.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.



Version : 20140816

2 - La remorqueuse

sans bâton

Durée : 8 min

Départ arrière

<p>Description</p> <p>Les jeunes sont placés 2 par 2, face à face. Le jeune en départ arrière tire l'autre jeune qui tient fermement le cerceau (ou bâtons en style brancardier). Celui qui tire doit pousser une seule jambe à la fois pour toute la longueur. Changer de jambe au retour.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Position de base Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur Extension vigoureuse de la jambe au complet</p>	<p>Matériel</p> <p>Cerceaux ou bâtons</p>
--	---	--

Variante 1

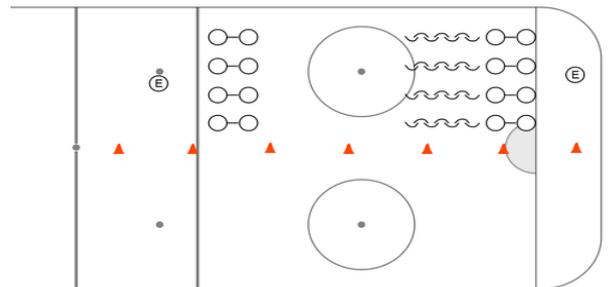
Même exercice, mais le jeune alterne la jambe à chaque poussée.

Variante 2

Même exercice, mais le jeune tire un ami qui fait un léger chasse-neige.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer l'entraîneur initiation face au jeune qui tire.
- S'assurer que le jeune qui tire garde les coudes près du corps.
- S'assurer que le jeune qui est tiré demeure en équilibre, en position de base, les coudes près du corps.
- 4 à 5 groupes de joueurs de même habileté par vague.
- Faire un aller-retour avant de changer de rôle.



Version : 20140816

3 - Le voleur de rondelle

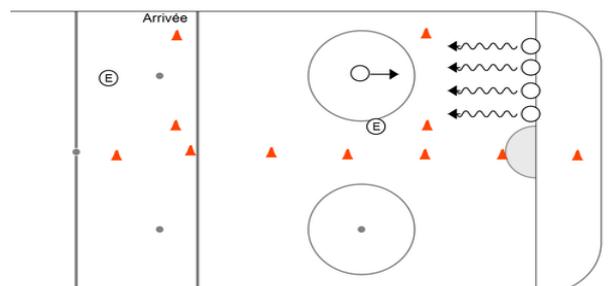
Durée : 8 min

Dribble

<p>Description</p> <p>Les jeunes sont alignés sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des jeunes qui tentent de traverser la zone en dribblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, il devient un voleur. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de jeunes qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Dégager les coudes du corps Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets</p>	<p>Matériel</p> <p>1 rondelle par jeune Cônes</p>
--	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Éviter les contacts.
- La ligne d'arrivée devient la ligne de départ pour le signal suivant.
- Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes dribblent vers l'avant sans jamais revenir en arrière.



Version : 20160226

4 - Le tiroir

Durée : 8 min

Passé balayée

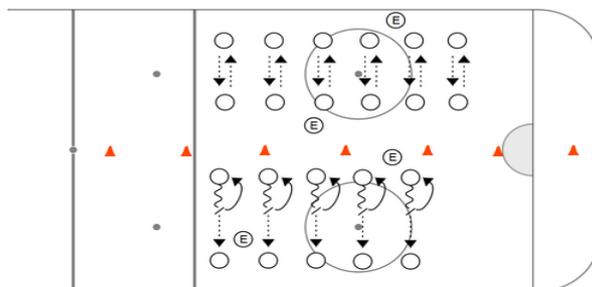
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont 2 par 2, séparés par une distance de 2 mètres. Sans se déplacer, ils exécutent des passes balayées.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Patins perpendiculaires à la cible Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert du poids, jambe arrière vers jambe avant Bâton suivant la rondelle et pointant la cible</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles Cônes (var. 1 et 2)</p>
--	--	---

Variante 1

Distance de 3 mètres entre chaque jeune. Ils patinent avec la rondelle sur 1 mètre, font un arrêt-charrue sur une seule lame et font une passe. Ils retournent à leur place après la passe. Chacun leur tour.

Variante 2

Même exercice que la variante 1, mais après la passe, le jeune se jette à genoux avant de retourner à sa place.



Version : 20141014

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer qu'ils ne frappent pas la rondelle, mais qu'ils poussent celle-ci.
- Pour les variantes 1 et 2, placer des cônes comme points de repère pour l'arrêt et le point de départ (voir dessin).
- Lors de l'arrêt-charrue, le jeune doit être en position de passé balayée.
- Avoir des rondelles en surplus.

5 - 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

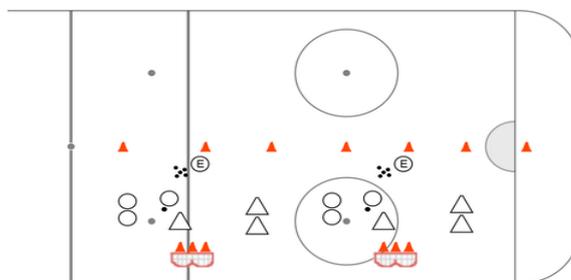
<p>Description</p> <p>2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Si la rondelle sort de l'espace de jeu, l'entraîneur en remet une en jeu.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Passé et va Démarrage Viser une cible</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles Cônes</p>
--	--	---

Variante 1

À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe à l'entraîneur avant de tirer sur un cône.

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes restent en mouvement.
- Le joueur défensif devrait toujours se trouver entre le joueur offensif et le but.
- Changer les joueurs à chaque 30 secondes.
- Faire 2 stations pour avoir le maximum de joueurs en action.



Version : 20140816

6 - Soccer

sans bâton

Durée : 10 min

Jeu collectif

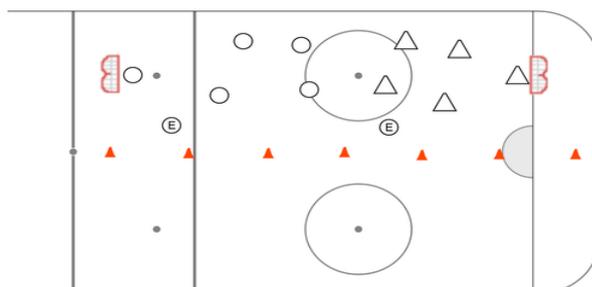
<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 contre 4 ou de 5 contre 5, s'il y a un gardien. 2 ballons à disputer. Lorsque le jeune récupère le ballon, il essaie de faire une passe avec ses pieds en direction d'un partenaire.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Partager le même territoire Partager un objet avec un partenaire Disputer un objet à un adversaire</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Ballons mousse</p>
--	---	--

Variante 1

Même exercice mais les passes se font en lançant le ballon (style handball).

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'il gardent la tête levée.
- Demander aux jeunes de regarder le jeu et de tenter de passer à un joueur libre.
- Encourager les jeunes à garder les jambes fléchies afin de garder un meilleur équilibre pour frapper le ballon.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- Ne pas laisser les jeunes sortir de la zone.



Version : 20140816