

1 - Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

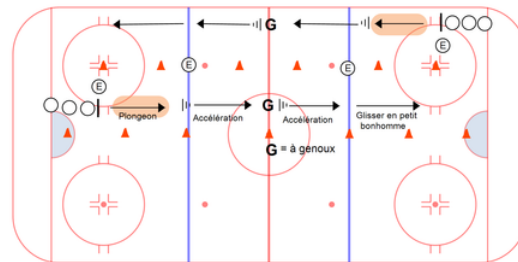
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Enjambées courues lors des départs Extension complète lors des accélérations	Cônes Rondelles (var. 2)

Variante 1

Même exercice, mais les jeunes doivent faire un arrêt brusque à chaque ligne bleue.

Variante 2

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.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.

Version : 20140816

2 - Tireur d'élite

Durée : 8 min

Tir balayé

Description	Points clés :	Matériel
À 3 mètres de la bande, le jeune patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt-charrue à une lame et exécute son tir balayé.	Patins perpendiculaires par rapport à la cible Rondelle au centre de la lame et derrière le patin arrière Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant Mouvement balayé suivi d'un fouetté des poignets	Cônes Rondelles

Variante 1

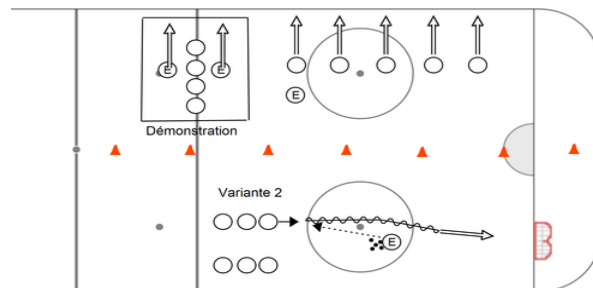
Même exercice que la variante 1, mais après le tir, il continue son mouvement en déséquilibre vers l'avant. (glissement vers la bande).

Variante 2

L'entraîneur fait 2 colonnes. Les jeunes patinent, reçoivent une rondelle de l'entraîneur et prennent un tir en mouvement.

Conseils pédagogique et consignes

- Lors de la démonstration, placer les jeunes sur la ligne bleue.
- S'assurer que les jeunes sont arrêtés ou très peu en mouvement pour faire le tir.
- Voir à ce que les jeunes aillent à leur rythme.
- Maintenir une bonne distance entre les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Demander aux jeunes de changer de colonne après chaque essai (variante 2).



Version : 20140816

3 - Talons aimantés

Durée : 8 min

Arrêt arrière 2 patins

Description	Points clés :	Matériel
Sur place, les jeunes poussent les 2 lames en même temps, les talons vers l'extérieur. Ils ramènent les talons ensemble pour faire l'arrêt et refont le même mouvement en tenant le bâton à 2 mains sur la glace.	Rotation externe des lames Ramener les talons Déséquilibre vers l'avant	Aucun

Variante 1

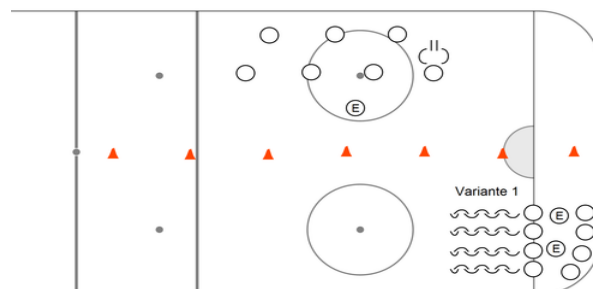
En vagues, en patinage arrière, faire des demi-cercles en ramenant les talons très près sans s'arrêter.

Variante 2

Dans la zone, faire l'ampoule électrique et enchaîner avec un départ de face.

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Tenir le bâton devant lui sur la glace pour un meilleur équilibre.
- En vagues, l'entraîneur initiation fait face aux jeunes.
- 7 à 8 joueurs de même habileté par vague.
- Bâton toujours tenu à 2 mains pour l'exercice.



Version : 20140816

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

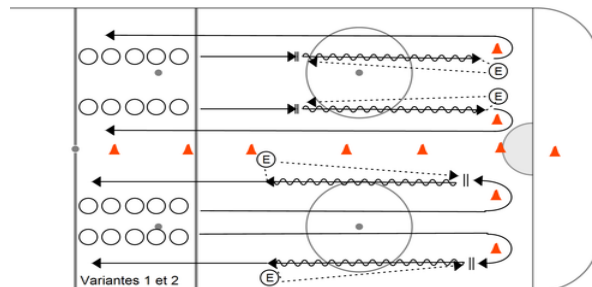
Même exercice, mais le jeune doit contourner un cône, s'arrêter et recevoir la rondelle. Changer de colonne à chaque tour.

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 : 20140816

5 - 1 contre 1 (avec passeur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

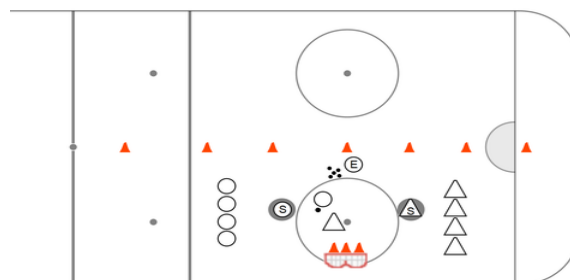
Description 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Chacun d'eux peut utiliser les joueurs qui sont près du cercle pour faire une passe et se démarquer. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs.	Points clés : Passe et va Démarquage	Matériel Rondelles Cônes
---	---	---------------------------------------

Variante 1

À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe au support 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.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.



Version : 20140816

6 - Jeu dirigé 2

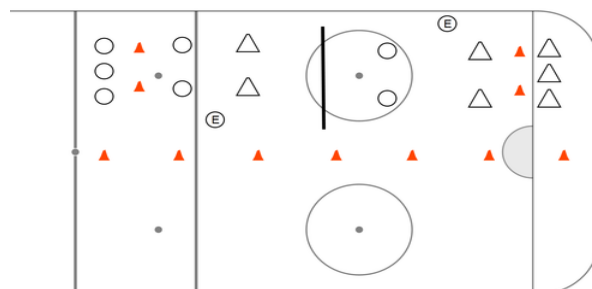
Durée : 10 min

Jeu collectif

Description L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5, si on ajoute un gardien. 2 rondelles à disputer. Si la rondelle est interceptée, le jeune l'envoie à un joueur de son équipe vers l'avant. L'entraîneur place les jeunes afin d'avoir - 2 joueurs entre la ligne centrale et leur but (zone défensive). - 2 joueurs entre la ligne centrale et le but adverse (zone offensive).	Points clés : Occuper une zone 2 avants et 2 arrières S'approcher de la cible avant de tirer passe ou transport	Matériel Cônes Rondelles
---	--	---------------------------------------

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les joueurs pour les encourager à lever la tête, à demeurer dans la zone attribuée et à s'approcher de la cible avant de tirer.
- Demander aux arrières de ne pas dépasser les avants.
- Inverser les rôles.
- Il est mieux d'apprendre à 4 contre 4 qu'à 6 contre 6.
- Se servir des autres jeunes pour arrêter les rondelles derrière les buts.
- S'assurer que tous les jeunes participent.



Version : 20161005