

1 - Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

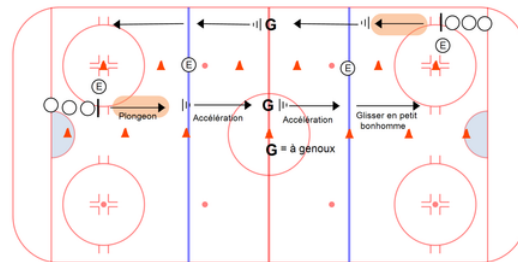
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Enjambées courues lors des départs Extension complète lors des accélérations	Cônes Rondelles (var. 2)

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 - Les parties du corps

Durée : 8 min

Dribble

Description	Points clés :	Matériel
Chaque jeune doit dribbler une rondelle en regardant l'entraîneur qui se promène à travers les jeunes. L'entraîneur pointe une partie de son corps et les jeunes doivent crier cette partie en gardant le contrôle de la rondelle.	Garder les yeux levés lors du dribble Sentir la rondelle sur la lame de son bâton sans nécessairement la voir complètement	1 rondelle pour 2

Variante 1

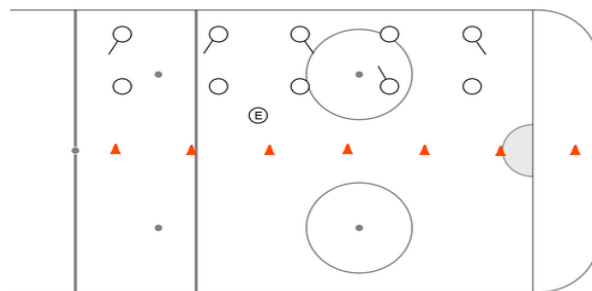
L'entraîneur forme des équipes de 2 jeunes. Ils sont face à face et l'un d'eux pointe des parties de son corps que l'autre joueur doit nommer en "criant" tout en gardant le contrôle de la rondelle.

Variante 2

Même exercice, mais les jeunes doivent être en mouvement (effectuer un tir).

Conseils pédagogique et consignes

- Disperser les équipes de 2 jeunes sur toute la zone.
- Changer les rôles chaque 30 secondes.
- Le jeune qui pointe les parties de son corps doit attendre que l'autre joueur ait "crié" avant d'en désigner une autre.



Version : 20140816

3 - Le voleur de rondelle

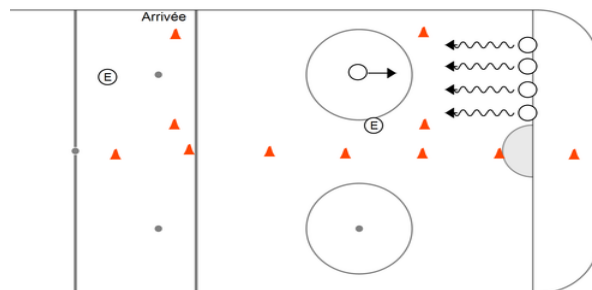
Durée : 8 min

Dribble

Description	Points clés :	Matériel
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.	Dégager les coudes du corps Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets	1 rondelle par jeune Cônes

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 - Tireur d'élite

Durée : 8 min

Tir poignet

Description Description À 3 mètres de la bande, le jeune patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt-charrue à une lame et exécute son tir poignet.	Points clés : Patins face à la cible Rondelle au centre de la lame et sur le côté du corps Transfert du poids au bâton par flexion latérale du tronc Resserrement des mains et un fouetté vigoureux des poignets	Matériel Cônes Rondelles (var. 2)
--	---	--

Variante 1

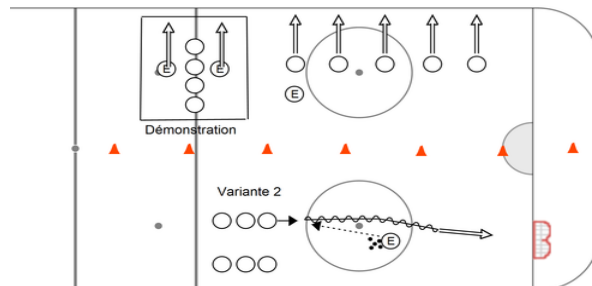
Même exercice que la variante 1, mais après le tir, il continue son mouvement en déséquilibre vers l'avant (glissement vers la bande).

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

5 - 3 joueurs à 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

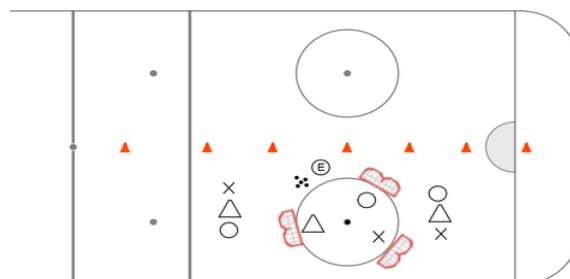
Description Placer 3 jeunes dans un cercle qui s'opposent. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle.	Points clés : Protéger son but Disputer 1 rondelle contre 2 adversaires Protéger la rondelle	Matériel Mini-buts (3) ou cônes Rondelles
---	--	--

Variante 1

Mettre les rondelles en jeu en les lançant vers le haut, pour forcer les jeunes à lever la tête.

Conseils pédagogique et consignes

- Mettre les rondelles en jeu dans une zone non disputée.
- Garder les jeunes en mouvement.
- Changer les équipes après 30 secondes ou après avoir mis 10 rondelles en jeu.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Faire 2 stations au besoin.



Version : 20150609

6 - Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5. Une rondelle à disputer. Lorsqu'un jeune récupère la rondelle, il essaie de faire une passe en direction d'un partenaire dans une autre zone. Chaque joueur a une zone à respecter (voir schéma). Il doit demeurer dans sa zone en tout temps.	Points clés : Partager le même territoire S'approcher de la cible par la passe Disputer la rondelle à un adversaire Grand rôle du joueur surveillant	Matériel Cônes Rondelles Crayon
--	---	---

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Encourager les jeunes à regarder le jeu de tous les côtés et à faire une passe à un joueur libre avant de patiner avec la rondelle.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- S'assurer que les jeunes ne sortent pas du 1/4 de la zone.
- Tracer des lignes pour délimiter les 4 zones.
- Les entraîneurs initiation demeurent près des jeunes pour les aider.

