

1 - Parcours 5

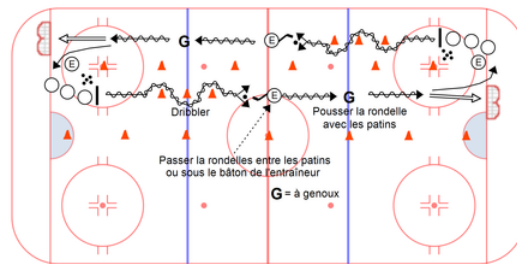
Durée : 8 min

Échauffement

Description Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.	Points clés : Coudes dégagés et bâton sur le côté Transporter la rondelle sur le côté du corps Dribbler la rondelle devant le corps	Matériel Cônes Rondelles
--	---	---------------------------------------

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.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Lorsque le jeune perd sa rondelle, il doit continuer le parcours sans rondelle.



Version : 20140816

2 - Le tiroir

Durée : 8 min

Passe poignet

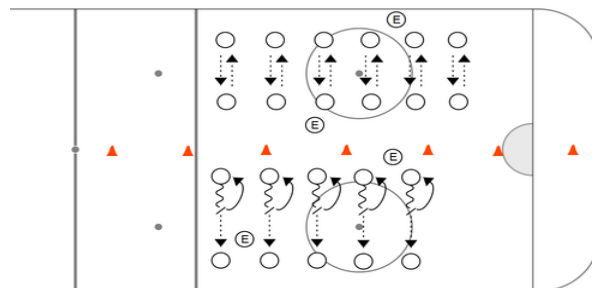
Description Les jeunes sont 2 par 2, séparés par une distance de 2 mètres. Sans se déplacer, ils exécutent des passes balayées.	Points clés : Bâton sur le côté du corps Transfert du poids vers la jambe placée près de la rondelle Lame du bâton dirigée vers la cible	Matériel Rondelles Cônes (var. 1 et 2)
---	--	---

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 : 20140816

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 passe poignet.
- Avoir des rondelles en surplus.

3 - Le chat et la souris

sans bâton

Durée : 8 min

Démarquage

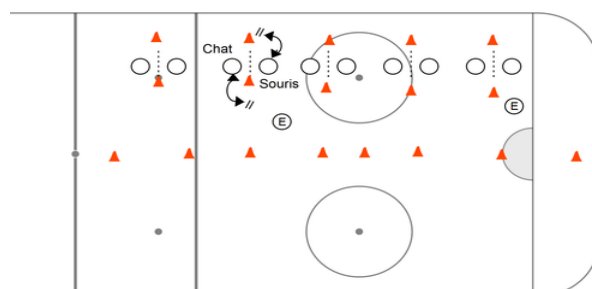
Description L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.	Points clés : Garder les pieds en mouvement Arrêts et départs fréquents	Matériel 2 cônes par équipe de 2 Tracer une ligne au centre des cônes
--	--	--

Variante 1

Même exercice, mais le départ se fait dos à dos.

Conseils pédagogique et consignes

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 45 secondes.



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

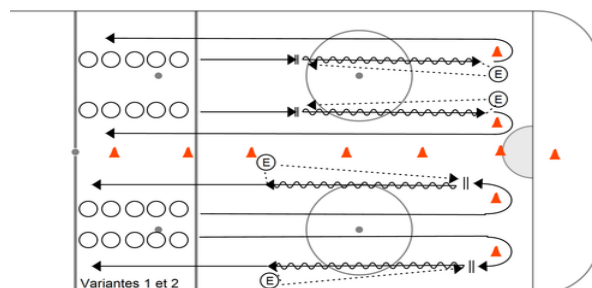
Même exercice, mais le jeune doit contourner un cône, s'arrêter et recevoir la rondelle. Changer de colonne à chaque tour.

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 - 3 joueurs à 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

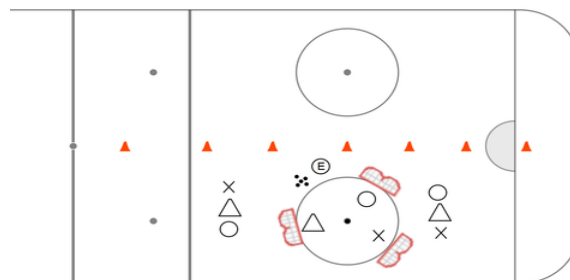
Description Placer 3 jeunes dans un cercle qui s'opposent. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle.	Points clés : Protéger son but Disputer 1 rondelle contre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

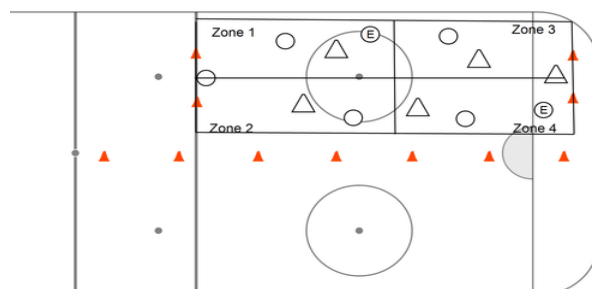
Durée : 10 min

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.



Version : 20161005