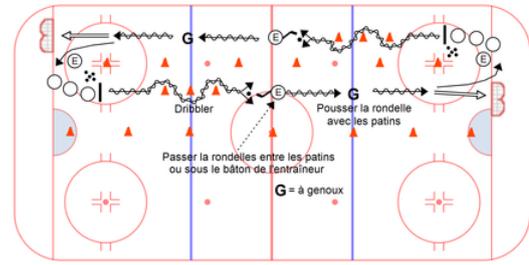


1 - Parcours 5

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. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Coudes dégagés et bâton sur le côté Transporter la rondelle sur le côté du corps Dribbler la rondelle devant le corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	--	---



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 - Jambes élastiques

Durée : 8 min

Patinage arrière

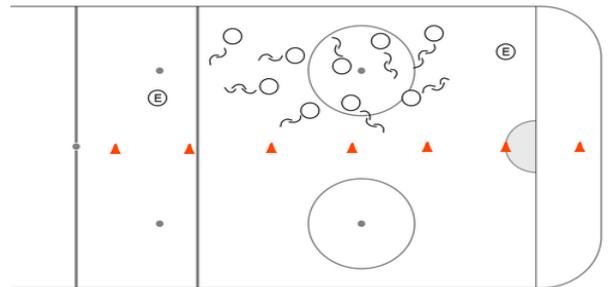
<p>Description</p> <p>Dispersés dans la zone, les jeunes poussent avec une seule jambe et glissent sur les 2 patins parallèles. Les jeunes doivent alterner la jambe de poussée après chaque glissement.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Position de base Début de la poussée sous le poids du corps Rotation interne du pied, talon vers l'extérieur Extension de la jambe de poussée vers le côté</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
---	---	-------------------------------------

Variante 1

Pousser avec une seule jambe et glisser sur l'autre jambe.

Variante 2

Pousser à une seule jambe, mais en alternant de jambe à chaque poussée.



Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes et corriger.
- Garder les jeunes devant soi en tout temps.
- S'assurer qu'ils regardent l'entraîneur initiation lors du mouvement.
- S'assurer que les jeunes travaillent loin des bandes.

Version : 20161004

3 - 3 joueurs à 1 contre 1

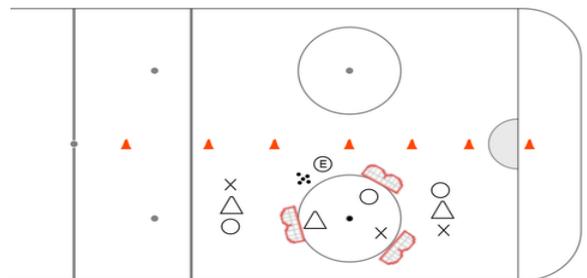
Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

<p>Description</p> <p>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.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Protéger son but Disputer 1 rondelle contre 2 adversaires Protéger la rondelle</p>	<p>Matériel</p> <p>Mini-buts (3) ou cônes Rondelles</p>
--	---	--

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

4 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

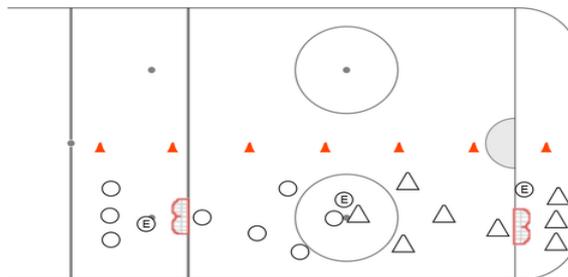
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Notion de territoires avec adversaires et partenaires</p> <p>Explorer les zones de travail (offensive et défensive)</p>	<p>Matériel</p> <p>2 buts (ou cônes)</p> <p>Rondelle</p>
--	--	---

Variante 1

Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Conseils pédagogique et consignes

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.



Version : 20161005