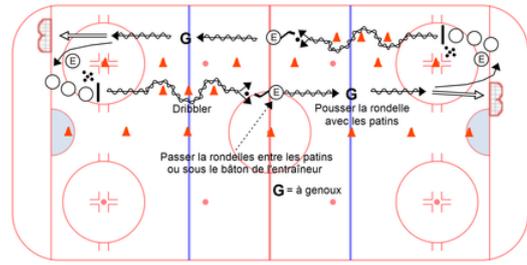


1 - Parcours 5

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 - Les protecteurs de rondelle

Durée : 8 min

Protection de rondelle

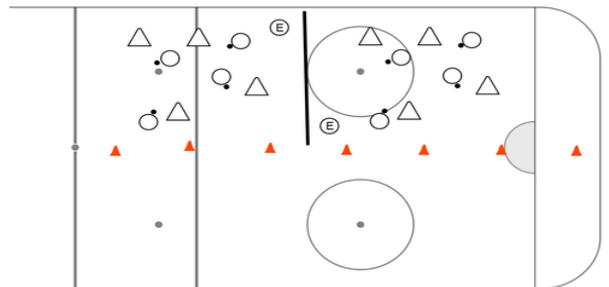
<p>Description</p> <p>L'entraîneur sépare son groupe en 2. Chaque groupe est ensuite séparé en 2, joueurs avec rondelle et joueurs sans rondelle (1 rondelle pour 2 joueurs). Au signal de l'entraîneur, les jeunes avec rondelle se déplacent dans la zone identifiée et protègent leur rondelle. Les joueurs sans rondelle (bâton à l'envers) essaient de leur enlever la rondelle.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Éloigner la rondelle de l'adversaire Genou intérieur fléchi Garder le corps entre la rondelle et l'adversaire</p>	<p>Matériel</p> <p>1 rondelle par 2 jeunes Crayon</p>
--	--	--

Variante 1

Même exercice, mais les joueurs sans rondelle reprennent leur bâton normalement.

Variante 2

Diminuer le nombre de rondelles (1 rondelle pour 3 joueurs).



Conseils pédagogique et consignes

- Éviter les contacts.
- Changer le rôle des jeunes après 30 secondes.
- Pour les variantes 1 et 2, lorsque le joueur défensif soutire la rondelle, il doit la protéger à son tour.

Version : 20150111

3 - Circuit 1

Durée : 8 min

Tir du poignet

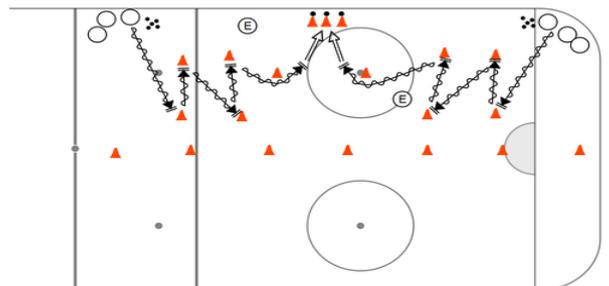
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 groupes. Après avoir effectué les 4 arrêts brusques, ils exécutent un tir (immobile) en visant le cône pour faire tomber l'une des balles.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Regarder la cible Rondelle au centre de la lame, sur le côté du corps Transfert du poids au bâton par flexion latérale du tronc</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Balles de tennis ou ballons Rondelles</p>
--	--	---

Variante 1

Même exercice mais les jeunes doivent faire des virages brusques à chaque cône.

Variante 2

Même exercice mais les jeunes doivent effectuer le tir en mouvement après avoir contourné le dernier cône.



Conseils pédagogique et consignes

- Faire partir les jeunes en alternance.
- Maintenir une bonne distance entre les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Placer plus d'un cône pour varier les distances de tir.
- S'assurer que les jeunes accomplissent le parcours des 2 côtés.

Version : 20140816

4 - La réception

Durée : 8 min

Réception de passe avec le bâton

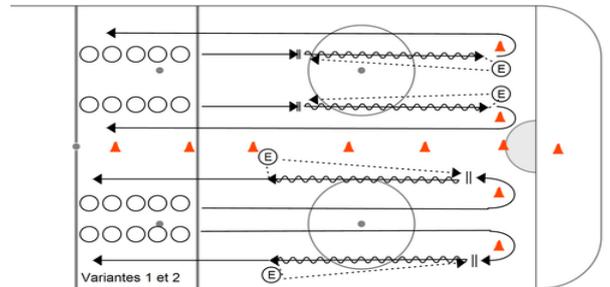
<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation place les jeunes en colonnes, qui à tour de rôle, se dirigent vers lui. Ils font un arrêt et reçoivent une passe. Ils patinent avec la rondelle jusqu'à l'entraîneur initiation et la lui remettent. Ils retournent à la fin de la colonne. La réception se fait seulement sur le coup droit.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci Resserrement des mains sur le bâton</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

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 - 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

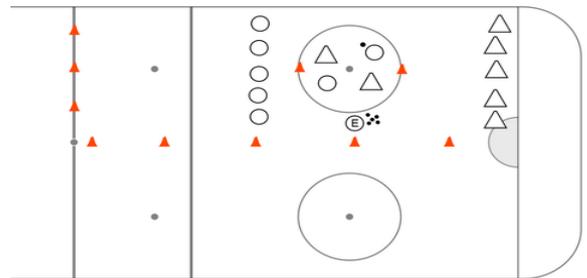
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer</p>	<p>Matériel</p> <p>Buts (ou cônes) Rondelles</p>
---	--	---

Variante 1

Même exercice, mais un «joker-entraîneur» est placé en plein centre du cercle (il doit rester immobile), celui-ci sera un adversaire pour les 2 équipes. Son bâton sera à l'envers.

Variante 2

Même exercice, mais placer un bâton devant le cône afin de forcer les joueurs à le contourner avant de marquer un point.



Conseils pédagogique et consignes

- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les joueurs derrière les buts peuvent renvoyer la rondelle en jeu.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.

Version : 20161005

6 - Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>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.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Partager le même territoire S'approcher de la cible par la passe Disputer la rondelle à un adversaire Grand rôle du joueur surveillant</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles Crayon</p>
---	---	--

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.

