

1 - Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

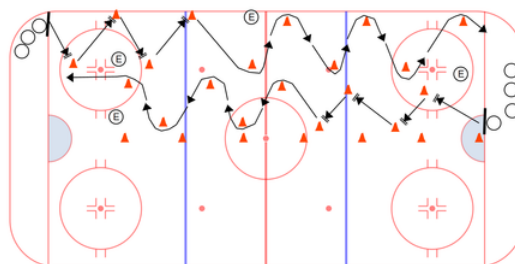
Description Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine au 1er cône et effectue un freinage brusque. Il se dirige au 2e cône et freine. Il patine au cône le plus éloigné et effectue un virage brusque, se dirige au prochain et effectue un 2e virage pour terminer pleine vitesse en patinage avant.	Points clés : Position de base à chaque départ Extension complète cheville, genou, hanche	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
---	--	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- S'assurer que les jeunes effectuent des arrêts complets.



Version : 20140816

2 - Tireur d'élite

Durée : 8 min

Tir poignet

Description Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs du poignet. Après le tir, le jeune se déséquilibre vers la cible et se laisse glisser vers la bande.	Points clés : Regarder la cible Patins largeur des épaules, les bouts face à la cible Ramener la rondelle sur le côté du corps Transfert maximum au bâton par flexion latérale du tronc	Matériel Rondelles Cônes (var. 2) Buts (var. 2)
---	--	---

Variante 1

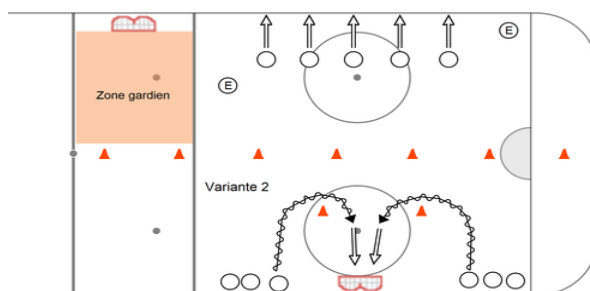
Même exercice, mais le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir du poignet sur la bande.

Variante 2

Le jeune patine, contourne un cône et tire au but.

Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.



Version : 20181116

3 - Départ arrière

Durée : 8 min

Départ arrière

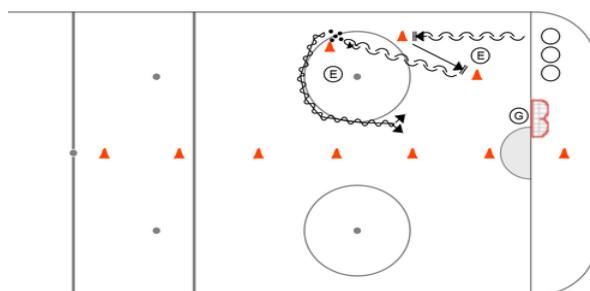
Description Au signal de l'entraîneur, le jeune effectue un départ arrière avec croisements et freine à 2 patins au 1er cône. Ensuite, il effectue un départ avant pour se diriger vers le 2e cône pour y freiner. Il effectue ensuite un départ arrière avec croisements, fait un pivot, récupère une rondelle, fait une approche face à l'entraîneur, le feinte et se dirige au filet.	Points clés : Position de base Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur Extension vigoureuse de la jambe hanche-genou-cheville	Matériel Cônes Rondelles (var. 1)
--	---	--

Variante 1

Même exercice, mais le départ se fait avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Le départ doit se faire à partir d'une position immobile.
- S'assurer que les jeunes maintiennent leur vitesse suite au départ, l'utilisation de la poussée en C (c-cut) est à prioriser.



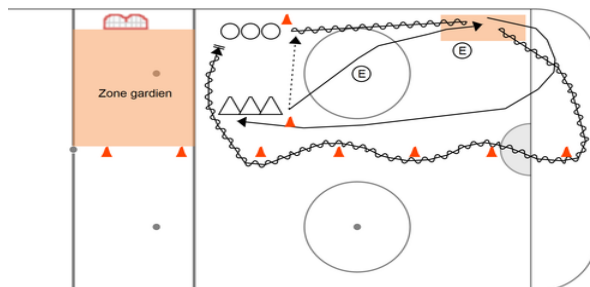
Version : 20181116

4 - Soulevé du bâton

Durée : 8 min

Mise en échec avec le bâton
(soulevé)

Description Le joueur offensif patine et reçoit la passe du joueur défensif qui se dirige vers lui et qui tente de lui enlever la rondelle en s'approchant avec un angle sans le dépasser. Après l'approche, le défenseur récupère la rondelle en soulevant le bâton de son adversaire, quitte avec la rondelle et revient se placer. Changement de rôle à chaque essai.	Points clés : Bâton tenu à 2 mains sur la glace Approche de côté épaule à épaule Ajuster sa vitesse à celle de l'adversaire	Matériel Cônes Rondelles
--	---	---------------------------------------



Version : 20181116

Conseils pédagogique et consignes

- Demander à l'attaquant de ne pas aller trop vite afin de laisser le défenseur faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les attaquants.
- S'assurer que la récupération de rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.
- Le suivant part quand la rondelle est récupérée.

5 - La poursuite

Durée : 8 min

Passe balayée

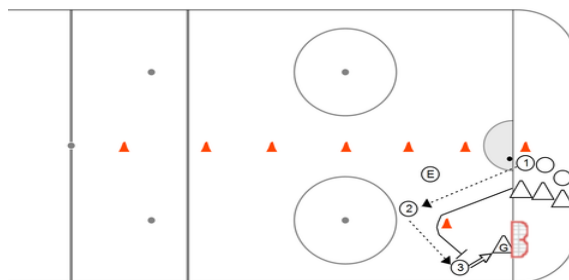
Description L'entraîneur place les jeunes selon le schéma. Les joueurs offensifs doivent se passer la rondelle avant que le joueur défensif puisse intercepter la rondelle. Seul O3 peut tirer au filet.	Points clés : Transfert du poids jambe arrière vers jambe avant Bâton suivant la rondelle et pointant la cible	Matériel But Rondelles Cône
--	---	---

Variante 1

Ajouter un O4 qui peut prendre le retour suite au tir sur le gardien.

Variante 2

O3 fait une passe à O4 qui prend un tir au but.



Version : 20181116

Conseils pédagogique et consignes

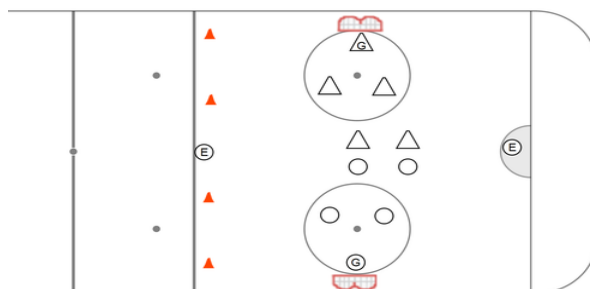
- Le joueur défensif doit suivre la rondelle et non aller directement au tireur.
- Après chaque essai, faire une rotation O1-O2-O3- -en attente.
- Préciser le rôle du chasseur.

6 - Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/3 de glace. Il forme des équipes de 4 joueurs et 1 gardien.	Points clés : Regarder avant d'agir lever la tête Contrôler la rondelle, la passe Insister sur les rôles défensifs (chasseur, surveillant)	Matériel Cônes Rondelles
---	--	---------------------------------------



Version : 20190715

Conseils pédagogique et consignes

- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.