

Description

Contrôle de la rondelle

1. Contrôle de la rondelle – Maniement de 3 rondelles –

- Placez 3 rondelles en triangle n'importe où sur la patinoire.
- Le joueur doit garder ses pieds en mouvement constant tout en utilisant ses bras et le haut de son corps pour bouger la rondelle de façon aléatoire entre les 3 rondelles en position stationnaire.
- Plus tard, placez les rondelles plus loin l'une de l'autre et patinez entre les rondelles tout en maniant votre rondelle.

Points clés de l'enseignement

- Bougez vos mains rapidement et travaillez sur l'amplitude de vos mouvements.

2. Contrôle de la rondelle – Points de rondelle en position large

- Commencez avec deux lignes de 5 ou 6 rondelles à une distance d'environ 4 à 5 pieds.
- Déplacez la rondelle d'un côté à l'autre en gardant les mains sur le bâton.
- Gardez les pieds en position large pour une meilleure amplitude des mouvements. - Pour augmenter le coefficient de difficulté, maniez la rondelle à chaque point de rondelle avant de la déplacer de l'autre côté.

Points clés de l'enseignement

- Pieds larges et assurez-vous que la main du bas puisse glisser sur le manche pour une meilleure rapidité et amplitude des mouvements.

3. Contrôle de la rondelle – Points de rondelles en ligne

- Placez des rondelles en ligne à une distance d'environ 12 pouces l'une de l'autre.
- Le joueur doit enjamber les rondelles avec les patins et déplacez la rondelle d'un côté à l'autre entre les rondelles.
- Allez vers l'avant, puis vers l'arrière. Pour augmenter le coefficient de difficulté, approchez la rondelle du bout de la lame.

Points clés de l'enseignement

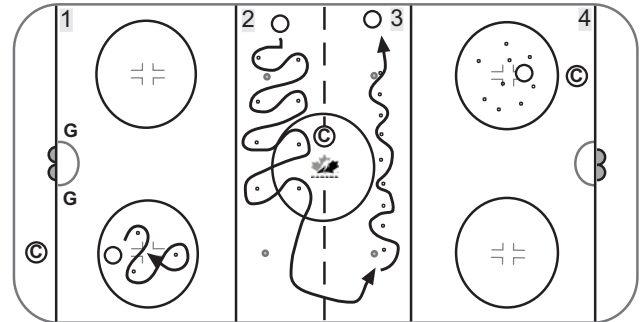
- Pieds rapides, faites des mouvements amples des bras d'un côté à l'autre. - Faites un transfert de poids d'un patin à l'autre.

4. Contrôle de la rondelle - Champ de mines

- Placez des rondelles de façon aléatoire dans le cercle de mise au jeu
- Les joueurs contrôlent la rondelle autour des rondelles et entre celles-ci

Points pédagogiques clés

- Garder le contrôle de la rondelle
- Créativité avec la rondelle - Pieds et mains rapides



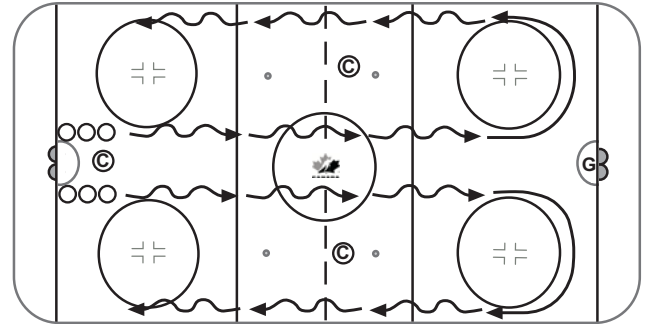
Description

Contrôle de la rondelle 1 – Échauffement

- Les joueurs forment deux lignes sur les lignes hachurées.
- Les deux lignes peuvent partir en même temps ou chaque ligne peut y aller à tour de rôle. Les joueurs remontent par le centre jusqu'à l'extrémité opposée et reviennent le long de la bande.
- Exécutez chaque habileté, telle que démontrée.

Points clés d'enseignement

- La technique est importante dans cet échauffement – demandez aux joueurs de faire autant de répétitions que possible de chaque habileté sur la glace.
- Encouragez les mains rapides et une forte amplitude des mouvements.



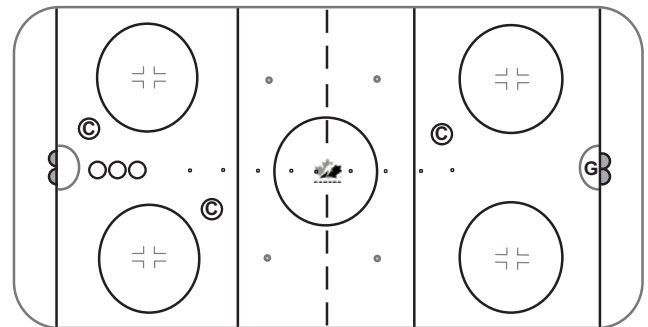
Description

Contrôle de la rondelle 3 – Échauffement

- Les joueurs forment deux lignes sur les lignes hachurées.
- Placez des rondelles ou des cônes sur une ligne droite sur la patinoire (une ou deux rangées).
- Les deux lignes peuvent partir en même temps ou chaque ligne peut y aller à tour de rôle. Les joueurs remontent par le centre jusqu'à l'extrémité opposée et reviennent le long de la bande.
- Exécutez les habiletés, telles que démontrées.

Points clés de l'enseignement

- La technique est importante dans cet échauffement – l'utilisation de plusieurs rondelles permet aux joueurs de pratiquer le même mouvement à plusieurs reprises.



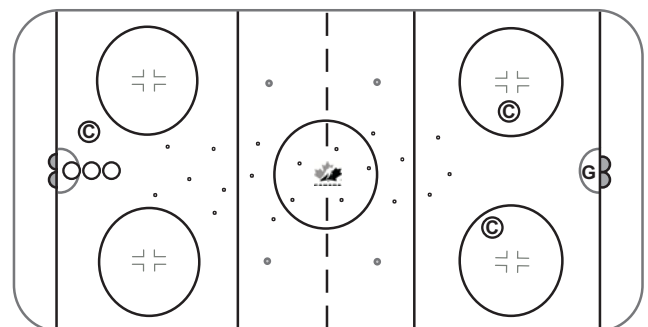
Description

Contrôle de la rondelle 2 – Échauffement

- Les joueurs forment deux lignes sur les lignes hachurées.
- Placez plusieurs rondelles de façon aléatoire au centre de la glace.
- Les deux lignes peuvent s'exécuter en même temps ou chaque ligne peut alterner. Les joueurs remontent par le centre de la glace jusqu'à l'extrémité opposée et reviennent le long de la bande.
- Exécutez chaque habileté, telle que démontrée.

Points clés d'enseignement

- La technique est importante dans cet échauffement afin de permettre aux joueurs de faire plusieurs répétitions des aspects techniques du contrôle de la rondelle.
- Encouragez la créativité et les mains rapides.



Description

Contrôle de la rondelle

1. Contrôle de la rondelle — Agilité en zone neutre

- Alignez des cônes en zone neutre
- Le joueur exécute diverses habiletés avec la rondelle, comme démontré :
- D'une main au revers
- Ramenez la rondelle vers soi comme Eberle
- Mains rapides, pieds lents
- Faire tourner la rondelle sur la lame
- La rondelle d'abord, les pieds suivent
- 1 croisement vers le coup droit
- 1 croisement dans chaque direction

Points pédagogiques clés

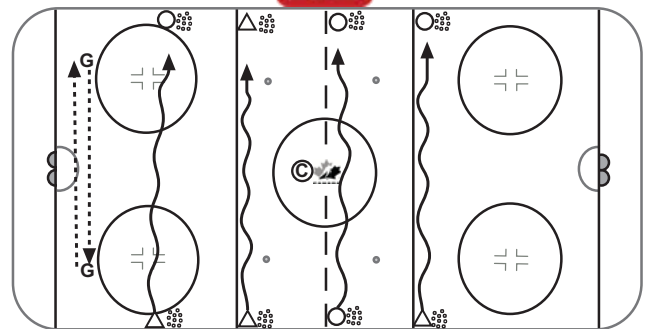
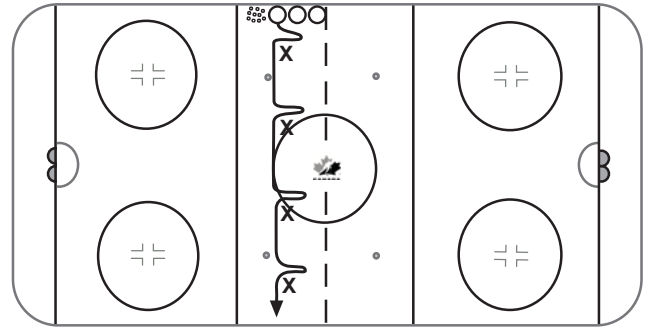
- La répétition est primordiale
- Augmenter la vitesse lorsque la technique est acquise

2. Échauffement – Échauffement sur la largeur de la patinoire

- Les joueurs s'alignent aux côtés opposés de la patinoire. Au sifflet, les joueurs d'un côté s'avancent avec des rondelles et effectuent diverses feintes en maniant leur bâton conformément aux consignes de l'entraîneur;
- Lorsque les joueurs arrivent de l'autre côté, ils passent la rondelle à leur partenaire dans la ligne opposée et se placent à la queue de cette file pendant que le porteur traverse maintenant la glace;
- Les gardiens de but s'échauffent dans l'enceinte des gardiens; - Ceci est un exercice continu.

Points pédagogiques clés

- Être créatifs lors des feintes;
- Allure vive; garder les joueurs en mouvement;
- Variété d'habiletés.



Description

3 Ateliers

1. Contrôle de la rondelle – Agilité autour de 4 cônes

- Placez 4 cônes autour d'un cercle ou n'importe où sur la patinoire.
- Les joueurs commencent à transporter la rondelle et à manœuvrer autour des cônes de façon aléatoire.
- Progression – ajoutez un deuxième joueur et demandez-leur de se défier au lieu de s'éviter.
- Progression – deux joueurs, une rondelle et ils doivent s'appuyer l'un et l'autre en se passant la rondelle et en se tenant face à face.
- Progression – un joueur en position stationnaire le long de la bande et les joueurs s'échangent des passes pour travailler le soutien au porteur. Patinez et passez ou passes une touche.

Points clés de l'enseignement

- Gardez les pieds en mouvement, soyez créatif et exécutez le plus vite possible – pieds et mains rapides.
- Soyez toujours prêt à faire une passe et à en recevoir une – Attendez la passe.

2. Contrôle de la rondelle – Agilité avec un obstacle dans le coin

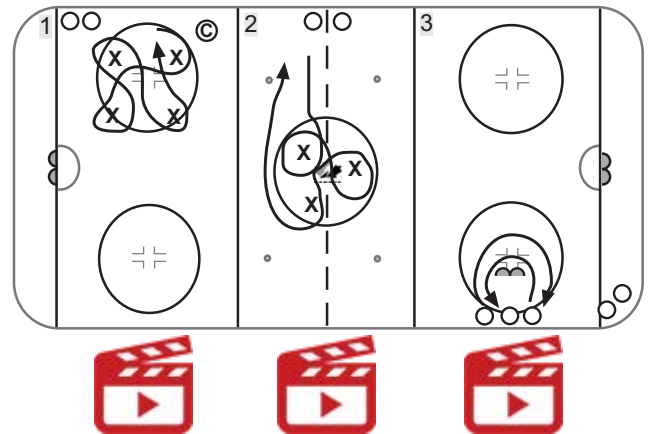
- Les joueurs partent du coin avec des rondelles.
- Placez des obstacles dans le cercle pour simuler le bâton d'un défenseur (un bâton sur un cône, un entraîneur adjoint, etc.).
- Les joueurs effectuent des mouvements aléatoires en bougeant la rondelle latéralement et en changeant de direction. Pieds et mains rapides.

Points clés de l'enseignement

- Laissez les joueurs réfléchir et être créatifs.

3. Contrôle de la rondelle – Filets de l'agilité

- Placez un filet en zone neutre ou n'importe où sur la glace. Celui-ci sera le lieu de l'atelier.
- Les joueurs exécutent des techniques de patinage pour développer la rapidité, l'agilité et la créativité.
- Ajoutez un second joueur pour habituer les joueurs à jouer la tête haute ou pour agir comme défenseur afin que les joueurs s'exercent à l'offensive et à la défensive.



Description

3 Ateliers

1. Marquer – Délai à la Crosby

- Les joueurs partent du coin, patinent le long de la bande, effectuent un virage brusque vers la bande puis bougent rapidement des pieds pour attaquer le filet.
- Placez des obstacles sur le haut du cercle pour simuler le bâton d'un défenseur (un bâton sur un cône, un entraîneur adjoint, etc.).

Points clés de l'enseignement

- Regardez dans la baie vitrée ou par-dessus votre épaule avant de ressortir pour voir qui est derrière. Accélérez à la sortie du virage.

2. Contrôle de la rondelle – Créativité de la boîte

- Placez 4 cônes pour former une boîte n'importe où sur la glace
- Le joueur patine de façon aléatoire avec la rondelle autour des 4 cônes
- Terminez avec un tir au but

Points pédagogiques clés

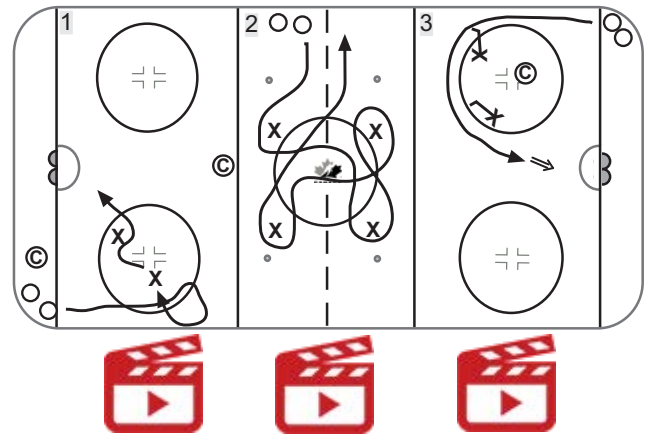
- Pieds et mains rapides - Ruse et feintes creatives

3. Marquer – Protection de la rondelle dans le coin

- Les joueurs partent du coin avec des rondelles.
- Placez des obstacles sur le haut du cercle pour simuler le bâton d'un défenseur (un bâton sur un cône, un entraîneur adjoint, etc.)
- Les joueurs doivent ouvrir les pieds et protéger la rondelle en contournant les obstacles et décocher un tir au filet.
- Changez de coin pour que les joueurs travaillent du côté droit et du revers.

Points clés de l'enseignement

- Ouvrez les pieds en plaçant talon contre talon et approchez la rondelle de votre pied arrière pour la protéger en même temps.



Description

2 Ateliers

1. Patinage - Agilité - Protection de la rondelle

- Placez deux bâtons sur la glace en laissant un espace entre eux sur la glace comme corridor pour patiner.
- Le joueur patine en traçant des 8 en protégeant la rondelle – laissez la main du bas loin du bâton lorsque vous faites des virages brusques autour de l'extrémité de chaque bâton

Points pédagogiques clés

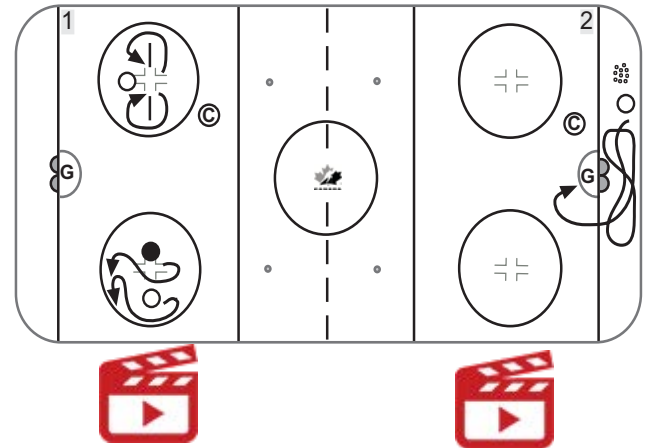
- Rester bas, sortir d'un virage en restant près du bâton
- Garder la main du bas loin du bâton pour prévenir les mises en échec avec le bâton

2. Marquer – Derrière le but à la Crosby

- Les joueurs partent du coin opposé avec la rondelle.
- Patinez derrière le filet, lorsque vous êtes au poteau opposé, virez brusquement ou ouvrez les pieds pour un virage talon contre talon.
- Changez de direction plusieurs fois en faisant des virages rapides vers la bande pour protéger la rondelle.
- Amenez la rondelle devant le filet pour décocher un tir.

Points clés de l'enseignement

- Changement rapide de direction en bougeant rapidement des pieds et en protégeant la rondelle pour se démarquer d'un défenseur et créer une chance de marquer.



Description

2 Ateliers

1. Marquer – Mouvements aléatoires

- Placez des rondelles à la ligne bleue sur le bord de la bande. Placez un obstacle/un entraîneur au haut du cercle et un deuxième près du bas du cercle.
- Le joueur patine vers l'obstacle et effectue des mouvements aléatoires d'un obstacle à l'autre. - Encouragez la créativité.

Points clés de l'enseignement

- Effectuez différents mouvements, des feintes et faites preuve de créativité.
- Effectuez des mouvements à la même vitesse que pendant un match. Tirez pour marquer.

2. Contrôle de la rondelle – Agilité et amplitude des mouvements

- Placez des bâtons sur la glace en guise d'obstacles
- Un bâton à la verticale, un bâton à l'horizontale
- Mains rapides, amplitude des mouvements, traîner la rondelle avec le bout de la lame, soulever la rondelle par-dessus le bâton

Points pédagogiques clés

- Mains rapides, mouvements légers
- Amplitude des mouvements

