

SÉANCE N° 3

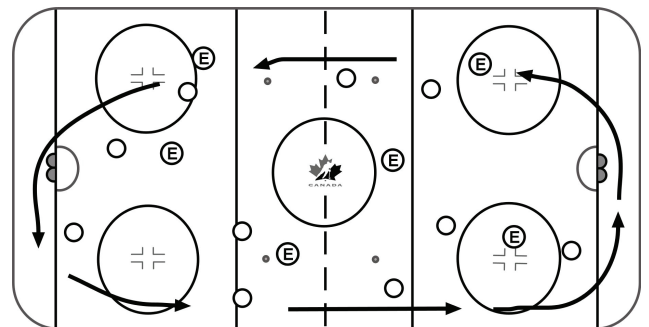
# Séances d'introduction pour les M7

**Remarque :** Pour les exercices de patinage, vous pouvez ajouter une rondelle afin d'augmenter le degré de difficulté, selon le niveau d'habileté des joueurs.

Les exercices peuvent être adaptés pour utiliser l'ensemble de la patinoire ou travailler en ateliers, selon le nombre de joueurs.

## Patinage libre 5 MIN

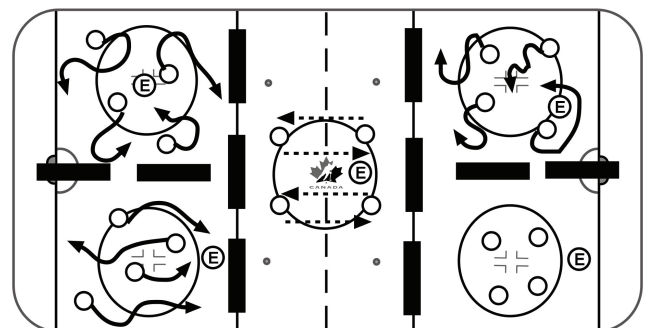
Les entraîneurs patinent avec les joueurs, en essayant de parler au plus grand nombre d'entre eux, de les mettre à l'aise et de les aider au besoin. Donnez du temps aux parents qui préparent leurs enfants à sauter sur la glace pour la première fois.



## Habilités en cinq ateliers 50 MIN

- Divisez les joueurs en cinq groupes et demandez-leur d'exécuter les exercices ci-après.
- Rotation des joueurs d'un atelier à l'autre (10 minutes par atelier).

1. Patinage – tague
2. Passes en position stationnaire
3. Contrôle de la rondelle – attaquer le triangle
4. Patinage – tague – sans bâton
5. Contrôle de la rondelle – deux rondelles



**Remarque :** Jeu dirigé à 4 contre 4 sur la largeur de la patinoire, s'il reste du temps.