

3. Parcours de patinage arrière et de dribble

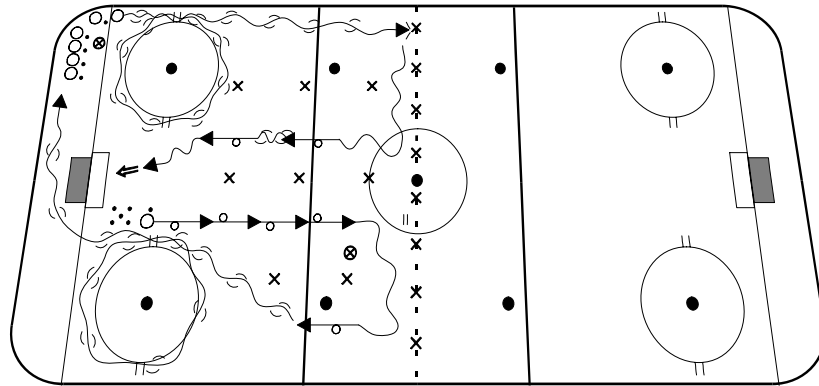


figure 36.

MATÉRIEL: rondelles, cônes

DURÉE: 10 minutes

ORGANISATION:

- l'entraîneur divise l'espace utilisé en quatre couloirs avec des cônes. Les joueurs ont tous une rondelle et sont groupés dans un coin.

DÉROULEMENT:

- dans le premier couloir, le joueur doit exécuté un départ arrière et faire un tour du cercle en croisements arrière. À sa sortie du cercle, il patine de reculons jusqu'au centre. Il arrête alors brusquement toujours en contrôlant la rondelle. Dans le deuxième couloir, il doit exécuter un départ avant suivi d'une succession de pivots de 180° jusqu'au filet. Il tire alors dans le filet. Il reprend une rondelle et exécute des pivots de 360° dans le troisième couloir, jusqu'au centre de la patinoire. Il entreprend finalement le quatrième couloir en patinage arrière et exécute un tour du cercle en croisements arrière dans le sens opposé aux croisements du premier couloir. Il revient alors au point de départ en passant derrière le filet. Il doit être prudent pour ne pas être atteint d'un tir imprécis. Éviter la longue file d'attente au point de départ. Le débit doit être rapide. Les joueurs patinent à vitesse moyenne. Ils peuvent toutefois dépasser un joueur plus lent. La technique est ici plus importante que la vitesse.

INTERVENTION:

- vérifier les points à surveiller du dribble.

REMARQUES:

- ceci termine les exercices de dribble. L'apprentissage n'est pas pour autant terminé. Disons qu'ils ont, tout de même, touché à tous les points,
- les progrès se réalisent par de nombreuses mises en situation. Plus un joueur passe de temps sur la glace, plus il a de chances de s'améliorer. L'encadrement accélère simplement le processus.

RÉFÉRENCE:

- *Programme d'Initiation au contrôle de la rondelle* (vert), p. 47, séance 8 #3
- *Programme d'Initiation aux situations de jeu* (orange), p. 62, séance 11 #1.