

3. Parcours de patinage et de dribble

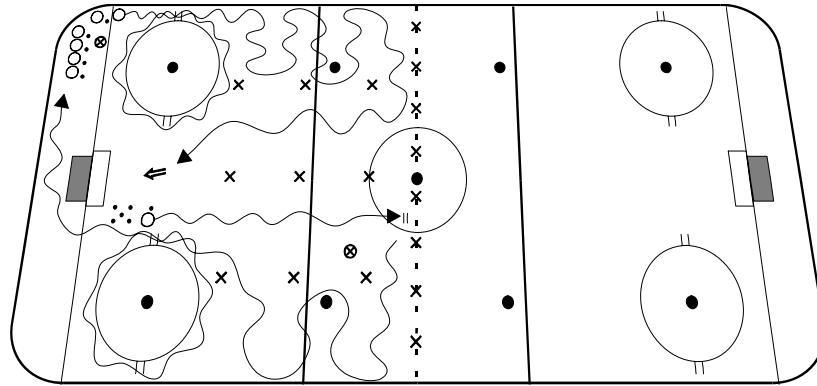


figure 27.

MATÉRIEL: rondelles, cônes

DURÉE: 15 minutes

ORGANISATION:

- l'entraîneur organise un parcours en divisant l'espace utilisé en quatre couloirs à l'aide de cônes. Les joueurs sont groupés dans un coin de la patinoire. Ils ont tous une rondelle.

DÉROULEMENT:

- dans le premier couloir, chaque joueur doit faire un tour de cercle en croisements avant. À sa sortie du cercle, il doit exécuter le plus de virages brusques possible jusqu'au centre. Il s'engage ensuite dans le deuxième couloir en transportant la rondelle pour ensuite la tirer au but. Il reprend une rondelle et exécute un départ rapide pour arrêter brusquement au centre de la patinoire dans le troisième couloir. Finalement, au quatrième couloir, il exécute des virages brusques jusqu'au cercle suivis de croisements avant dans le sens contraire des croisements du premier couloir. Il revient alors au point de départ en passant derrière le filet avec prudence car il pourrait être atteint d'un tir imprécis. Tout le parcours se fait en contrôlant la rondelle. Le débit doit être rapide. Il faut éviter la longue file d'attente au point de départ.

INTERVENTION:

- veillez à ce que les points à surveiller du dribble soient respectés. L'entraîneur effectue des corrections individuelles.

REMARQUES:

- un parcours de patinage et dribble est une excellente façon de regrouper différents gestes dans un même exercice. Le temps d'engagement moteur (temps actif) est également élevé,
- les joueurs patinent à vitesse moyenne. La technique est ici plus importante que la vitesse. Toutefois, un joueur peut dépasser un joueur plus lent,
- un parcours peut être répété plusieurs fois dans la saison. Les joueurs prendront alors de moins en moins de temps à s'organiser.

RÉFÉRENCE:

- *Programme d'Initiation au contrôle de la rondelle* (vert), p. 34, séance 6 #3.