






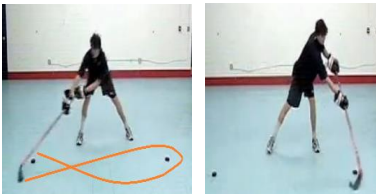

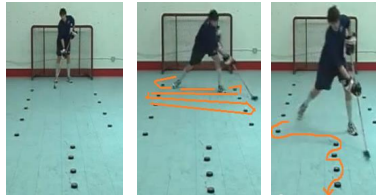
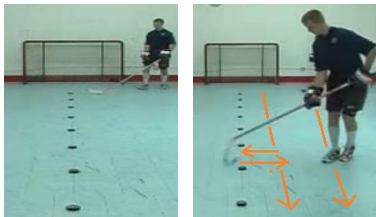


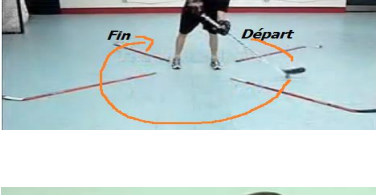



# Maniement de la canne (stickhandling)

N°	Nom	Visuel	Description	Temps
1	Soft touch		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouger la balle devant soi en douceur en utilisant seulement les mains et les poignets</li> <li>- Très peu de mouvement des bras, se concentrer sur la rapidité de mouvement des mains et poignets</li> <li>- Plus vous avez de la facilité, accélérez le mouvement de la balle d'un côté à l'autre de la palette</li> <li>- Il s'agit de la base de tout mouvement de maniement. Si ceci n'est pas acquis, rien ne sert de passer aux étapes suivantes. Vous devez d'abord maîtriser ce geste.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes</p> <p><b>Intermédiaire:</b> 90 secondes</p> <p><b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
2	Tourner autour du corps		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbler la balle autour de soi (demi-lune) en demeurant sur place.</li> <li>- Accélérer le rythme</li> <li>- Tenter de regarder devant soi et non la balle</li> <li>- Toujours prioriser le mouvement des mains et des poignets</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes</p> <p><b>Intermédiaire:</b> 90 secondes</p> <p><b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
3	Loin et près		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ramener la balle près de ses pieds et l'éloigner sans jamais arrêter de dribbler.</li> <li>- Effectuer des ronds, des S, des mouvements aléatoires devant soi en exécutant des rapprochements et des éloignements de balle.</li> <li>- Quand le joueur ramène la balle à ses pieds, sa main basse doit glisser sur le manche du bâton et le bout de la palette contrôle la balle</li> <li>- Au contraire, quand la balle s'éloigne, les mains se rapprochent et le talon de la palette est utilisé.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes</p> <p><b>Intermédiaire:</b> 90 secondes</p> <p><b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
4	Piétinement statique (Shuffle)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pieds en mouvement rapides sur place (shuffle- football) en contrôlant la balle</li> <li>- Mouvements rapides des pieds et des mains</li> <li>- Un exercice multitâches car l'athlète doit se concentrer à effectuer deux actions différentes et ce, rapidement (pieds bougent vite et mains-poignets dirigent la balle)</li> <li>- Conserver la tête haute et le haut du corps droit.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes</p> <p><b>Intermédiaire:</b> 90 secondes</p> <p><b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
5	déplacement (shuffle)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem à l'exercice précédent sauf que l'on ajoute la variante du déplacement.</li> <li>- L'athlète se déplace partout dans son espace d'entraînement en piétinant rapidement ses pieds et en dribblant le plus vite possible la balle sur sa palette.</li> <li>- Conserver la tête haute et le haut du corps droit.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes</p> <p><b>Intermédiaire:</b> 90 secondes</p> <p><b>Avancé:</b> 120 secondes</p>

6	jambe (en alternance)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter sur une seule jambe en dribblant la balle.</li> <li>- Alternier de jambe à mi-temps de l'exercice (droite et gauche).</li> <li>- Garder le corps droit et la tête haute</li> <li>- Un multitâche plus complexe puisque l'équilibre est en jeu (comme sur patins).</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
7	Dribble à l'aveugle		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous pouvez vous procurer des lunettes d'entraînement de dribble en basket-ball cachant la vue au sol ou encore vous placer un bandeau (loup) sur les yeux ou tout dribbler sans voir la balle</li> <li>- Augmenter la vitesse du dribble lorsque vous avez le plein contrôle</li> <li>- Se concentrer sur le fait de « sentir » la balle sur votre palette (action kinesthésique) au moment où elle quitte celle-ci.</li> <li>- Développer la sensation suivante : où se trouve la balle sur votre palette.</li> <li>- Cet exercice vous permettra lors d'une situation de jeu de bouger la rondelle tout en regardant le jeu devant soi</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
8	Tuyau-dribble (contrôle de la main de haut)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afin de d'isoler le geste de la main et du poignet qui tient le haut de votre bâton, glisser un tuyau de PVC sur votre manche de hockey et la main du bas doit tenir le tuyau.</li> <li>- Dribbler la balle dans toutes les directions et ramener celle-ci en vous concentrant sur l'action de la main haute (pour un gaucher, il s'agit de la main droite).</li> <li>- Ceci aura pour but d'accroître la force de la main supérieur lors de vos</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
9	Parcours a obstacle		<p>Placer au sol plusieurs objets différents (bâtons, rondelles, cônes, boîtes, etc.) permettant d'effectuer des déplacements de balle en dribblant simulant des situations lors d'une partie de hockey.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbler le plus rapidement en gardant le contrôle de la balle tout en contournant les divers objets.</li> <li>- Développer votre agilité et votre créativité.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
10	Rapidité des mains		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer sur une ligne droite, une dizaine de rondelle avec le même espace entre chacune d'elles.</li> <li>- En avançant de chaque côté, dribbler la balle dans l'espace entre les rondelles.</li> <li>- Augmenter votre vitesse.</li> <li>- Vous pouvez également faire le parcours de reculons.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 1 fois le parcours  <b>Intermédiaire:</b> 2 fois le parcours  <b>Avancé:</b> 3 fois le parcours</p>
11	L'éloignement		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exagérer le geste de dribble en allant porter la balle le plus loin possible à gauche et à droite.</li> <li>- Effectuer ce geste le plus rapidement possible.</li> <li>- La main du bas doit glisser constamment sur le manche du bâton afin de se rapprocher de la main haute.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
12	Yo-Yo ( tiroir)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éloigner la balle de votre corps et arrêter puis, ramener celle-ci en utilisant le bout (renversé) de votre palette.</li> <li>- Arrêter la balle avec la face pleine de votre palette.</li> <li>- Effectuer le mouvement dans tous les angles (devant, sur les côtés, etc.)</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>

13	Le <<< 8 >>>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer 2 rondelles espacées devant soi.</li> <li>- Bouger la balle de façon à lui faire dessiner une trajectoire d'un « 8 » en contournant les 2 rondelles.</li> <li>- Allonger les bras et utiliser toutes les parties de la palette afin de contrôler la balle (bout, revers, talon)</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
14	Entre les jambes		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotation du tronc afin de placer la balle loin derrière soi</li> <li>- Ramener la balle vers l'avant en faisant passer cette dernière entre les jambes.</li> <li>- Utiliser le bout (pointe) de la palette pour donner la poussée vers l'avant.</li> <li>- Effectuer la manœuvre du côté fort et du revers</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
15	Le double slalom		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer 13 rondelles. 1 à 9 éloignées (5 sur un côté et 4 de l'autre) puis les rondelles 10 à 13 en ligne droite en plein centre.</li> <li>- Débuter l'exercice du côté des 5 rondelles en marchant au centre et en contournant les rondelles en éloignant le bâton.</li> <li>- Terminer en exécutant un slalom rapide entre les 4 dernières rondelles.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 1 fois le parcours  <b>Intermédiaire:</b> 2 fois le parcours  <b>Avancé:</b> 3 fois le parcours</p>
16	Le tiroir		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer entre 8 et 12 rondelles (ou cônes) en ligne avec un léger espace entre elles.</li> <li>- Avancer avec votre balle et effectuer le mouvement du tiroir dans les espaces entre les rondelles</li> <li>- Augmenter votre vitesse de déplacement selon votre niveau d'habileté.</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 1 fois le parcours  <b>Intermédiaire:</b> 2 fois le parcours  <b>Avancé:</b> 3 fois le parcours</p>
17	Le flip de côté		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire passer la balle par-dessus un hockey au sol en ayant les pieds perpendiculaire au bâton.</li> <li>- Conserver le contrôle de la balle</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
18	Le flip de face		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire passer la balle par-dessus un hockey au sol en ayant les pieds dans le même sens que le bâton.</li> <li>- Conserver le contrôle de la balle</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 60 secondes  <b>Intermédiaire:</b> 90 secondes  <b>Avancé:</b> 120 secondes</p>
19	Le flip en croix		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire passer la balle par-dessus un hockey au sol en conservant les pieds collés au sol, dans la même direction.</li> <li>- Passer la balle par-dessus les 4 bâtons et revenir au point de départ (1-2-3-4 et 4-3-2-1)</li> <li>- Conserver le contrôle de la balle</li> </ul>	<p><b>Débutants:</b> 1 fois le parcours  <b>Intermédiaire:</b> 2 fois le parcours  <b>Avancé:</b> 3 fois le parcours</p>
20	Dribble		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire rebondir la balle sur sa palette le plus longtemps possible.</li> <li>- Développant la coordination œil-main.</li> <li>- Les plus habiles peuvent dribbler se déplaçant (marcher) ou en conservant les pieds au même endroit et en bougeant simplement le bâton (en avant)</li> </ul>	<p>Le plus longtemps possible</p>

21

### L'équilibre



- Placer au sol 2 morceaux de bois (2'x4') un par-dessus
- l'autre en forme de X. Poser les pieds aux extrémités du morceau supérieur. Dribbler la balle au sol en conservant son équilibre.
- Déplacer la balle devant soi

**Débutants:** 60 secondes  
**Intermédiaire:** 90 secondes  
**Avancé:** 120 secondes

22

### Le Soccer-hockey



- À l'aide d'un ballon de soccer, effectuer des passes (au mur ou à un partenaire) tout en dribblant sa balle devant soi.
- Il s'agit d'une activité multitâche où la concentration doit prioriser puisque l'exécutant doit effectuer 2 actions en même temps.

15.03.20