

Plan de l'entraîneur-maître

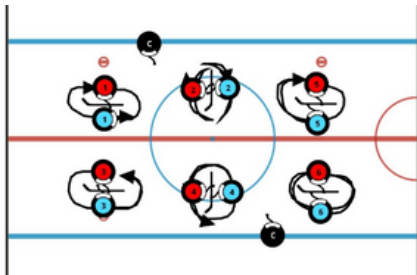
Atelier 1

Arrêt brusque

Le chat et la souris

#43-L

L'entraîneur initiation forme des équipes de deux joueurs. Disposer les cônes comme illustrés. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire formée par le bâton. Les joueurs se pourchassent autour du bâton. Cet exercice permet de développer l'agilité, la rapidité de réaction et les feintes corporelles qui seront éventuellement nécessaires en situation de démarquage.



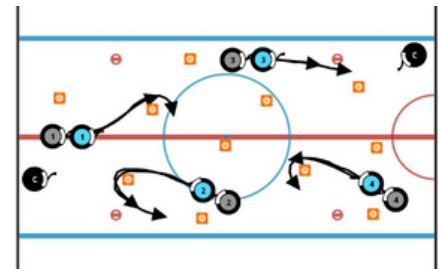
Atelier 2

Virage brusque

Le petit train (2)

#72-L

Installer des cônes un peu partout dans la zone. Lorsqu'il rencontre un cône, la locomotive doit faire un virage brusque pour changer de direction. Le chasseur doit lui aussi contourner le même cône. Cette progression devrait être utilisée lorsque les joueurs maîtrisent déjà les rôles de poursuite et sont capables de se déplacer avec contrôle dans la zone. Elle permet d'introduire le virage brusque comme stratégie de démarquage, en ajoutant un élément de réaction à l'exercice.



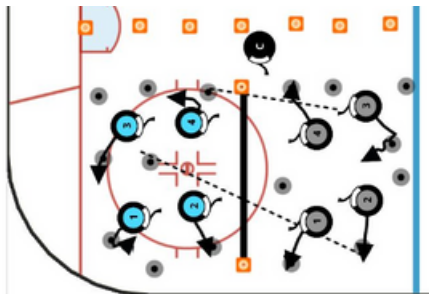
Atelier 3

Passes balayées

Le grand ménage

#99-M

Diviser la zone en deux en traçant une ligne. Répartir un nombre égal d'objets divers (ballons, anneaux, balles) dans les deux territoires. Diviser le groupe en deux équipes placées dans leurs zones. Au signal, les joueurs poussent les objets dans l'autre territoire avec leur bâton. Après 2 minutes, l'équipe qui fait le plus beau ménage (le moins d'objets restants) gagne la partie. Cet exercice développe la coordination bâton-objet, la rapidité d'exécution et la capacité à pousser divers objets dans une direction précise. Il favorise également l'esprit d'équipe, le respect des consignes et stimule l'engagement moteur dans un contexte amusant et compétitif.



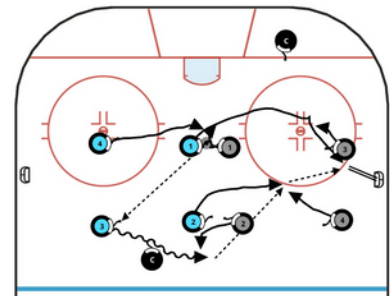
Jeu

Passes balayées

Match 1/3 de glace

#201-JD

Mini-match à quatre ou cinq joueurs par équipe. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, du contrôle de la rondelle sous pression et de la prise de décision dans des contextes dynamiques où les joueurs sont constamment impliqués dans l'action.



Notes