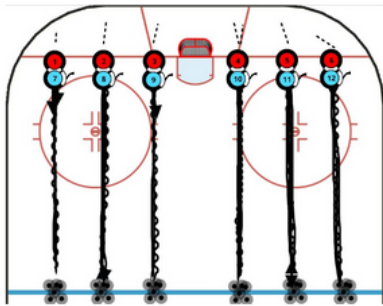


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage avant

Auto en panne (2) #30-L

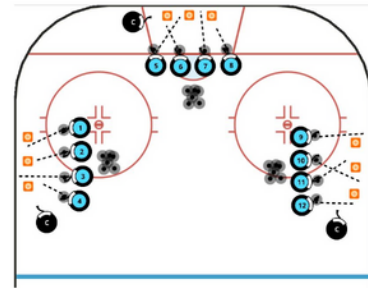
Course- navette : Placer un cerceau contenant différents objets (cônes, rondelles, ballons, etc.) vis-à-vis chaque équipe. Au signal, les équipes doivent aller récupérer un objet et le rapporter à la ligne de départ. A chaque aller-retour, inverser les rôles. Utiliser cette progression lorsque la poussée en alternance est maîtrisée. Cela permet d'augmenter la notion de vitesse à l'exercice.



Atelier 2 Passe balayée

Viser la cible #96-M

L'entraîneur initiation place les joueurs à environ 3 m de la bande. Les joueurs sont en position statique et visent les cônes et essaient de les déplacer. Lorsque toutes les cibles sont atteintes, remplacer différentes cibles telles que deux cônes avec un bâton tenu en équilibre. Les joueurs essaient de faire tomber le bâton en visant les cônes.



Atelier 3 Dribble

Méli-Mélo #87-M

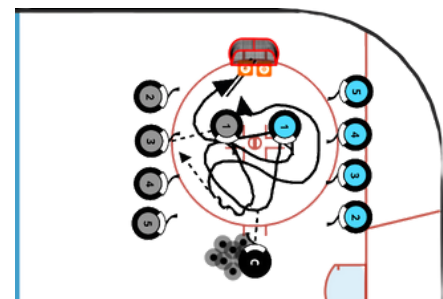
Tous les joueurs débutent avec la possession d'un objet (rondelle, balle ou ballon) qu'ils manipulent avec leur bâton. Ils se déplacent librement dans la zone tout en gardant possession de l'objet. Lorsqu'ils perdent possession, ils se dirigent vers la zone d'attente et dribble de manière stationnaire jusqu'au prochain tour. Cet exercice permet de développer le contrôle de l'objet en déplacement, qu'il s'agisse d'une rondelle, balle ou ballon, tout en stimulant l'autonomie, la vigilance et la persévérance. Il renforce aussi la capacité des joueurs à gérer les erreurs (perte de possession) et à rester engagés en continuant à pratiquer en zone d'attente. Changer d'objet (rondelle, balle, ballon) permet de stimuler la capacité d'adaptation en obligeant les joueurs à ajuster leur gestuelle selon le type d'objet manipulé. Cela renforce le développement du toucher, du contrôle fin et de la conscience spatiale, tout en rendant l'exercice plus engageant et varié.



Jeu Dribble

1 contre 1 (support) #152-JER

Deux joueurs s'opposent à un contre un en continu où ils sont à la fois offensifs et défensifs selon la possession de la rondelle. Ils peuvent utiliser les joueurs en attente près du cercle pour faire une passe et se démarquer de leur adversaire. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs. Changer les joueurs après 30 secondes de jeu. Cet exercice développe la transition rapide entre l'attaque et la défense. Il encourage également l'utilisation du joueur en appui pour se démarquer, un principe clé du jeu collectif.



Notes