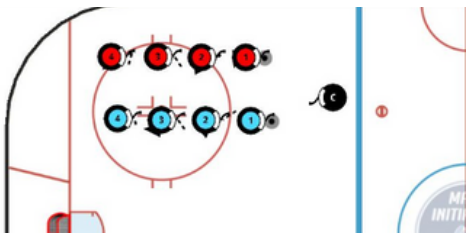


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Pivot avant arrière

Le grand pivot #68-L

Course de relais : Les joueurs sont placés en file de quatre à six joueurs, tous face à l'entraîneur. Le premier tient un ballon. Au signal de l'entraîneur, il pivote pour faire face à son coéquipier suivant et lui remettre le ballon. Celui-ci fait de même avec le suivant de manière à passer le ballon de joueur en joueur. Refaire la séquence dans le sens inverse. La première équipe qui a ramené le ballon au premier joueur gagne. Cet exercice favorise l'apprentissage du pivot contrôlé, en obligeant les joueurs à se tourner rapidement. Il constitue une progression ludique pour intégrer la notion de rotation de la tête et du tronc ainsi que l'ouverture des hanches pour amorcer un pivot.



Atelier 2 Passe balayée

L'espion (2) #103-M

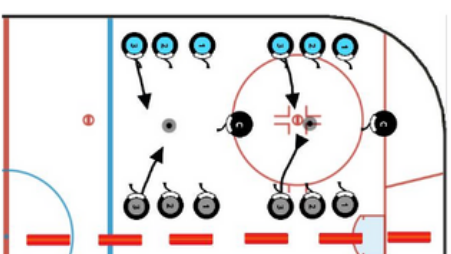
L'espion qui intercepte le message : Placer les joueurs en groupe de trois. Deux joueurs sont placés face à face, à 5 m de distance et ont chacun une zone de 3 m de large pour se déplacer de côté. Le troisième joueur est dans le centre, bâton renversé, et doit intercepter la passe pour prendre une place de passeur. Il ne peut pas enlever directement la rondelle. Celui qui a été intercepté devient l'espion. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de faire une passe vers une cible de de garder le contrôle de la rondelle en la recevant de manière régulière.



Atelier 3 Protection de rondelle

Capture la rondelle #107-M

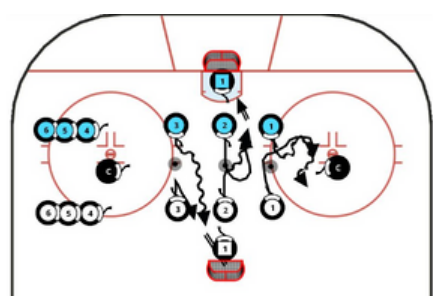
Placer les joueurs en équipe de trois, face-à-face à environ 6 m de distance. Chaque joueur est numéroté de 1 à 3. Une rondelle est placée au centre. Lorsque l'entraîneur appelle un numéro, les deux joueurs correspondants doivent essayer de s'emparer de la rondelle et la rapporter du côté de leur équipe pour marquer un point. Les deux joueurs peuvent se battre pour la rondelle pendant quelques secondes. Cet exercice développe la vitesse de réaction, l'esprit de compétition et le contrôle de la rondelle sous pression. Il améliore aussi la capacité à s'engager dans une lutte pour la possession, tout en encourageant les joueurs à penser rapidement et protégé efficacement la rondelle.



Atelier 4 Protection de rondelle

3 fois à 1 contre 1 #165-JER

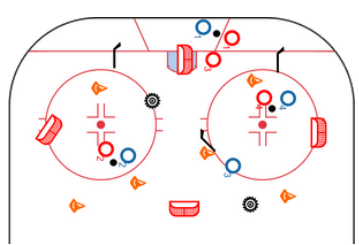
Former deux équipes de trois joueurs (avec bâton) qui s'affrontent. Placer trois objets différents (rondelle bleue, balle de tennis, anneau ou ballon) sur le jeu de manière à créer trois batailles à un contre un tout en identifiant clairement quels joueurs se disputent quel objet. Lorsqu'un but est compté avec un objet, les joueurs peuvent se joindre à un autre duo. La partie se termine lorsque les trois objets sont dans un but ou après 1 minute. Cet exercice permet de travailler simultanément les habiletés techniques et tactiques individuelles en un contre un tout en progressant vers des situations de tactique collective (appui/support, marquage/démarquage).



Jeu Jeu collectif

Hockey fou #189-JC

Former au moins deux équipes. Placer des filets à différents endroits dans la zone et les identifier aux couleurs d'une équipe. Les joueurs doivent compter dans l'un des buts qui correspondent à leurs couleurs. Tout au long du jeu, l'entraîneur peut ajouter/retirer des rondelles, déplacer les buts, ajouter des obstacles, etc. Toujours laisser un minimum d'une rondelle pour 4 joueurs. Le jeu stimule la conscience de l'environnement et la prise d'informations en situation de jeu désorganisé. Il crée également un environnement ludique où tous les joueurs sont impliqués.



Notes