

Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage avant

Les carres #36-L

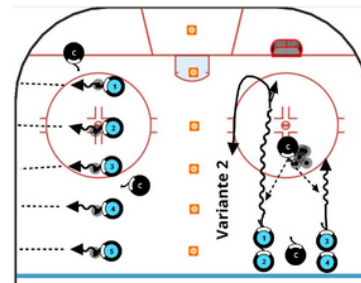
Exercice de perfectionnement de la technique de patinage, en vagues de six à huit joueurs. Enchaîner plusieurs répétitions de mouvements comme les coupes en C à un ou deux pieds pied, la trottelette à un pied en pleine amplitude, les virages en équilibre sur le carre intérieur ou le carre extérieur, le slalom avec les pieds collés, les squats, les pieds légers (marcher ou courir sur place sans faire de bruit). Cet exercice permet de développer le contrôle postural, et la précision des appuis pour améliorer l'efficacité et la fluidité du patinage dans un contexte plus lent et contrôlé.



Atelier 2 Tir balayé revers

Tireur d'élite (Revers) #105-M

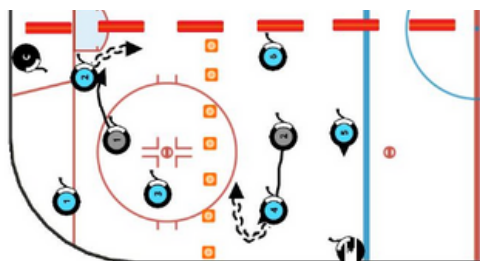
Placer des stations de manière à ce que tous les joueurs aient une cible à atteindre (cône, cerceau, mini-but, cible collée sur la bande, etc.). À 3 m de la bande, le joueur patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt en chasse-neige et exécute son tir du revers. À chaque fois qu'il réussit deux tirs, le joueur recule afin de tirer d'une plus grande distance. L'objectif est de progressivement réussir le plus long tir qui atteint la cible. Encourager le joueur à poursuivre son chemin vers la cible après son tir pour accentuer le transfert de poids vers l'avant.



Atelier 3 Pivot avant arrière

Le grand pivot (3) #68-L

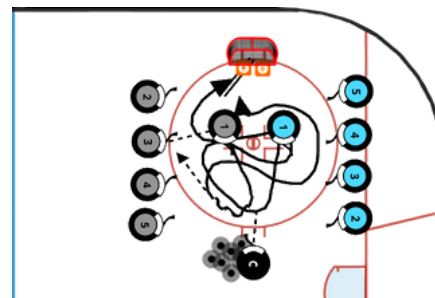
La tag-dos : Séparer les joueurs dans deux zones ayant chacune une tag. La tag doit toucher le dos des joueurs pour les attraper. Pour éviter d'être touché, le joueur pivote et continue en patinage arrière. Lorsque le tagueur s'éloigne, il peut revenir en patinage avant. Passer à cette progression pour intégrer les pivots de manière aléatoire dans un exercice d'agilité.



Atelier 4 Pivot avant arrière

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.



Jeu Jeu dirigé

Match 1/4 de glace(2) #202-JD

Diviser la surface de jeu en deux zones à l'aide d'une ligne centrale, de manière à créer deux situations de deux contre deux. Les joueurs ne peuvent pas changer de zone.



Notes