

Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage avant

Les carres #36-L

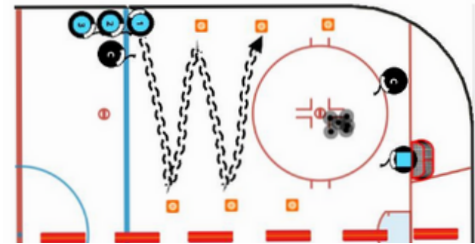
Exercice de perfectionnement de la technique de patinage, en vagues de six à huit joueurs. Enchaîner plusieurs répétitions de mouvements comme les coupes en C à un ou deux pieds pied, la trottinette à un pied en pleine amplitude, les virages en équilibre sur le carre intérieur ou le carre extérieur, 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 Arrêt arrière

Transitions arrière #12-S

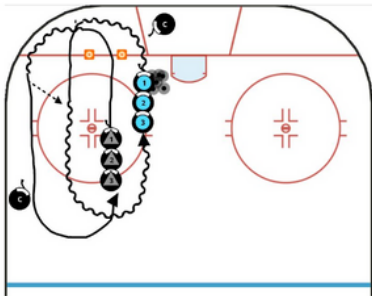
Au signal de l'entraîneur initiation, le joueur effectue son départ arrière et patine jusqu'au premier cône, freine à deux patins face au centre de la glace. Il effectue une forte coupe en C à un patin de manière à pivoter sur place pour un nouveau départ arrière vers le deuxième cône placé en direction opposée. Répéter pour l'ensemble du parcours. Après son dernier freinage, il effectue un départ avant et récupère une rondelle pour aller prendre un tir. Lorsque les joueurs sont en mesure de freiner en gardant leur équilibre, effectuer les freinages à un seul patin. Cet exercice permet de travailler la mobilité arrière et les freinages arrière dans un environnement contrôlé pour mettre l'accent sur la bonne exécution technique.



Atelier 3 Approche au porteur

L'approche au porteur #131-T

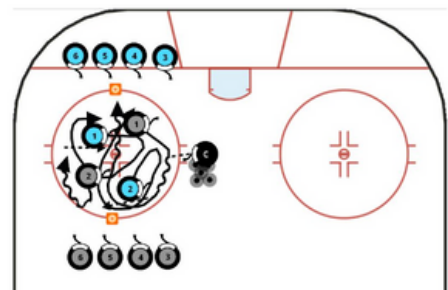
Placer les joueurs en deux colonnes et placer deux cônes pour guider la trajectoire des joueurs. Doubler l'exercice au besoin. Le joueur offensif patine avec la rondelle et se dirige vers le coin en suivant la bande. Le joueur défensif (chasseur) le suit et fait une approche au porteur afin de lui enlever la rondelle. Il la récupère, transporte la rondelle et la redonne au joueur offensif qui se sera démarqué. Inverser les rôles après quelques répétitions pour que tous les joueurs passent autant par le rôle de porteur que de chasseur. Cet exercice permet de développer la trajectoire d'approche au porteur et le positionnement du bâton dans un environnement contrôlé. Mettre l'accent sur une approche en angle du centre vers la bande plutôt qu'une trajectoire directe vers la rondelle.



Atelier 4 Approche au porteur

2 contre 2 #154-JER

Diviser le groupe en deux équipes et délimiter l'espace équivalent à un cercle de mise en jeu. À chaque présence, deux joueurs de chaque équipe s'affrontent. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer pour marquer un point. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu. Lorsque la rondelle sort du cercle, l'entraîneur remet une rondelle pour la poursuite du jeu. En retirant le but et les tirs, ce jeu permet de mettre l'accent sur le marquage/démarquage et le contrôle de rondelle en zone restreinte.



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