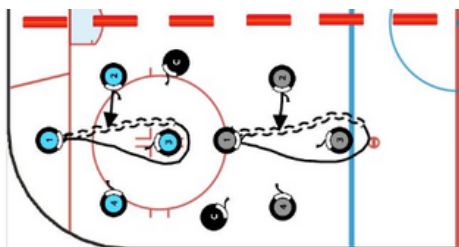


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage avant arrière

La fontaine #70-L

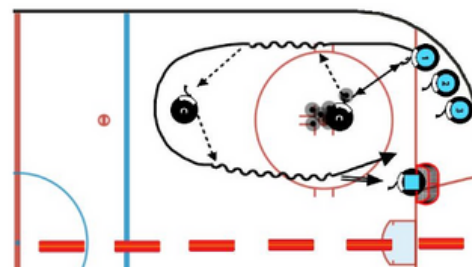
Placer les joueurs en groupes de quatre placés en croix à environ 3 m de distance. À tour de rôle, les joueurs patinent de l'avant vers le joueur directement en face d'eux, le contournent à l'aide d'un virage avant-arrière et reprennent leur position en patin arrière. Répéter avec un virage dans le sens inverse. Lorsque les joueurs comprennent le mouvement, ajouter la variante 1. Cet exercice permet de travailler la transition fluide entre le patinage avant et arrière, à travers un virage contrôlé autour d'un point fixe. Il s'agit d'une progression technique vers la maîtrise du virage avant-arrière, essentielle pour les changements de direction et les ajustements défensifs en situation de jeu.



Atelier 2 Réception de passe

Passe et va #101-M

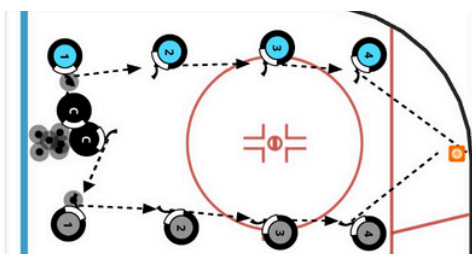
Le joueur débute face à l'entraîneur, qui lui passe la rondelle. Le joueur la retourne à l'entraîneur puis se démarque rapidement vers l'extérieur. L'entraîneur lui passe de nouveau la rondelle. Le joueur la reçoit en mouvement et se dirige vers le deuxième entraîneur. Il lui remet la rondelle, le contourne et la reçoit en patinage avant, puis se dirige au filet pour prendre un tir. Cet exercice permet de travailler le passe-et-va en mouvement, la réception en déplacement et simule une séquence typique de jeu offensif en progression.



Atelier 3 Passe balayée revers

Dans le mille #97-M

Le groupe est divisé en équipes de trois à quatre joueurs espacés d'environ 4 m (marquer les positions sur la patinoire). L'entraîneur place une cible au bout de la zone. Le premier joueur de chaque équipe débute avec la rondelle. Les équipes font progresser la rondelle en se faisant des passes. Ils ne peuvent pas patiner avec la rondelle, et doivent rester sur place. Une équipe marque un point lorsqu'elle touche le cône avec la rondelle. Si une passe n'est pas attrapée ou que la cible n'est pas touchée, l'équipe doit recommencer depuis le début. Une seule rondelle en jeu par équipe à la fois. Changer la position des joueurs entre chaque ronde.



Atelier 4 Passe balayée revers

2 contre 2 (2) #154-JER

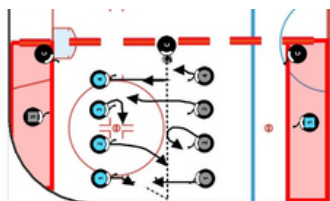
La prison : À l'aide de séparateurs ou de joueurs en attente, fermer l'espace de manière à ce que le deux contre deux se déroule dans le coin de la patinoire ou le long d'une bande, tout en laissant un petit espace libre. Le but du jeu est de s'échapper de la prison en possession de la rondelle. Passer à cette progression pour réduire l'espace et encourager le support rapproché lors d'une bataille le long de la bande. Le surveillant doit s'assurer de bloquer l'accès à la porte, comme il défendrait son filet.



Jeu Jeu en espace restreint

Patate chaude (2) #190-JC

Ultimate/Football : Dessiner une zone des buts à chaque extrémité comme sur un terrain de football et y placer un joueur (receveur de passes) pouvant s'y déplacer librement. Le jeu se déroule comme la patate chaude (avec ballon, porteur immobile, pertes de possession), mais l'objectif change. Pour marquer, l'équipe doit réussir à passer l'objet à son receveur dans la zone de buts adverse. Faire une rotation des receveurs chaque minute. Lorsque les joueurs sont en mesure de se démarquer pour compléter une série de passes de manière régulière, l'ajout de la zone des buts permet d'appliquer les principes de démarquage tout en faisant progresser l'objet vers le territoire adverse.



Notes