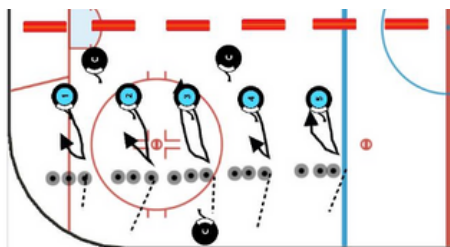


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Harponnage

La chasse aux rondelles #135-T

Placer les joueurs en position de base un peu partout dans la zone et disposer trois rondelles à +/- deux distances de bâton devant chaque joueur. Au signal de l'entraîneur, les joueurs s'avancent rapidement pour harponner la rondelle de gauche, puis reviennent à leur position. Répéter pour les deux rondelles suivantes. Lorsque la technique est bien acquise, ajouter un joueur statique devant les rondelles pour créer un obstacle. Cet exercice développe la rapidité d'exécution et le contrôle du bâton lors du harponnage. Il prépare les joueurs à intervenir rapidement au bâton de l'adversaire pour faire perdre possession de la rondelle.

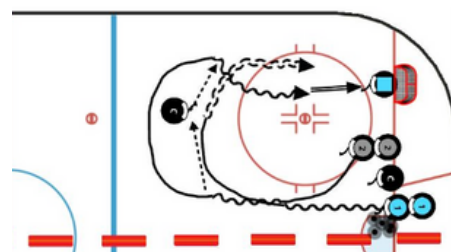


Atelier 2

Approche au porteur

L'approche au porteur (2) #131-T

O1 débute l'exercice avec la rondelle. O2 fait une approche au porteur et soulève le bâton de O1 pour prendre possession de la rondelle. O2 patine et effectue une passe à l'entraîneur, le contourne et doit aller déjouer O1 qui est devenu défenseur. Ensuite, les joueurs changent de rôle. Passer à cette progression pour intégrer la notion de changement de rôle après une récupération de rondelle ou une perte de possession.



Atelier 3 Feinte

Bouledogue (2) #133-T

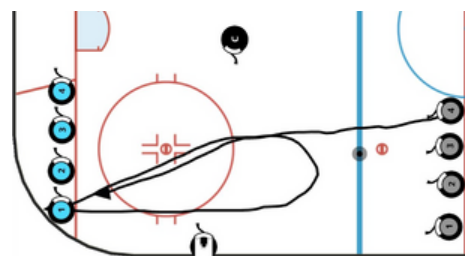
L'exercice s'effectue avec bâton. Le bouledogue doit toucher la palette du joueur pour l'éliminer. Utiliser cette progression lorsque les notions de changement de direction et de vitesse pour le démarquage et d'identification du joueur à chasser pour le marquage sont intégrées. Elle permet d'introduire la notion d'approche au porteur avec le bâton.



Atelier 4 Feinte

Le vol du diamant #138-T

Former deux équipes : les policiers et les voleurs. Placer un ballon (le «diamant») sur un cône, à environ 2 m devant la ligne des policiers. Les voleurs débutent derrière leur propre ligne, située à l'opposé de celle des policiers. Leur objectif est de s'emparer du ballon et de le rapporter derrière leur ligne sans se faire toucher. Les policiers, eux, doivent protéger le ballon. Ils peuvent sortir de leur zone pour toucher un voleur, mais uniquement si celui-ci a quitté sa propre zone. Si un voleur ramène le ballon avec succès, il marque un point pour son équipe. Si un policier touche un voleur (avec ou sans ballon) avant qu'il ne revienne dans sa zone, le voleur est éliminé. Mais si le policier rate, c'est lui qui est éliminé. Les voleurs peuvent faire des feintes. Ils ne sont pas obligés de voler le diamant à chaque essai. Changer les rôles après chaque tentative, que le vol soit réussi ou non.



Jeu Jeu dirigé

Match 1/2 glace #203-JD

Mini-match à quatre contre quatre. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, du contrôle de la rondelle sous pression et de la prise de décision dans des contextes dynamiques où les joueurs sont constamment impliqués dans l'action.



Notes