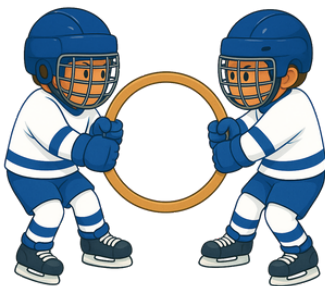


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Stabilité

La lutte (2) #4-S

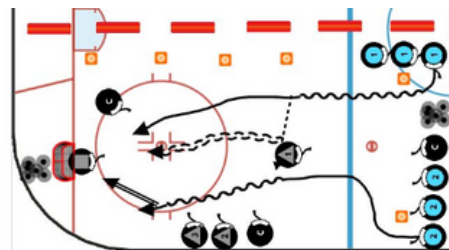
Lutte au cerceau : Placer les joueurs deux par deux. Chacun tient un côté du cerceau, en position de base, les deux patins fermement ancrés dans la patinoire. Au signal, ils bougent le cerceau afin que l'adversaire ait à lever un patin pour reprendre son équilibre. L'objectif est de créer un déséquilibre vers l'avant. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de maintenir une position de base stable et fléchie. Elle permet de dissocier les actions du haut (mouvement) et du bas (stabilité) du corps.



Atelier 2 Marquage/Démarquage

2 contre 1 #139-T

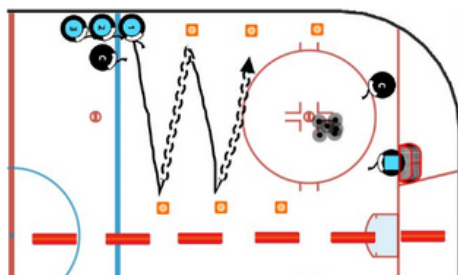
L'entraîneur initiation forme trois groupes : O1 (porteur), O2 (non-porteur) et D1 (chasseur). Le joueur défensif est placé au centre de la zone, face aux attaquants et prêt à se déplacer pour défendre son filet. Les deux attaquants partent en même temps, évitent de faire un hors-jeu et tentent de déjouer le défenseur par la passe ou en le contournant. Cet exercice permet de travailler le jeu offensif en deux contre un, en insistant sur la collaboration entre porteur et non-porteur pour créer une ouverture face à un défenseur actif. Il permet aussi d'intégrer la gestion du hors-jeu, le synchronisme d'entrée en zone, ainsi que la lecture défensive. Du côté défensif, l'exercice aide à développer la gestion des distances pour rester entre les deux attaquants sans se compromettre et l'utilisation du bâton pour couper les lignes de passe.



Atelier 3 Arrêt arrière

Transitions arrière (2) #12-S

Même parcours, mais le joueur regarde toujours dans la même direction. Il alterne donc entre le patinage avant/arrière et les freinages avant/arrière. Utiliser cette progression lorsque le joueur maîtrise l'arrêt arrière. Elle permet d'enchaîner l'arrêt avec un départ rapide vers l'avant.



Atelier 4 Arrêt arrière

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 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