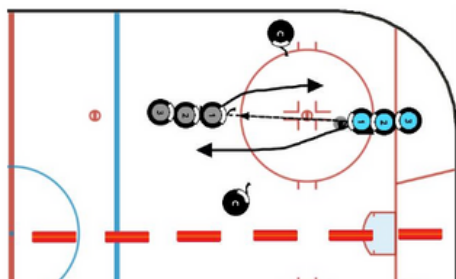


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Passe balayée revers

La passe balayée revers #100-M

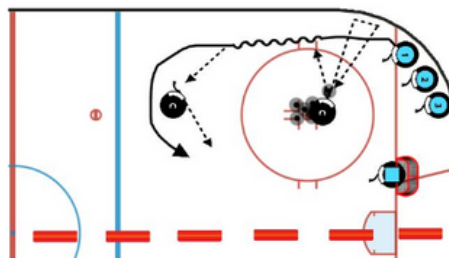
L'entraîneur initiation place les joueurs dans deux groupes de deux ou trois joueurs, face-à-face à une distance de 3 m. Ajouter des groupes pour doubler l'exercice s'il y a plus de joueurs. Les joueurs se positionnent de côté par rapport à la cible pour exécuter une passe balayée revers, suivi d'un départ de côté pour aller se placer derrière l'autre ligne. Cet exercice permet de pratiquer la passe balayée du revers avec précision, tout en intégrant une notion de départ rapide suite à une passe (passe et va). Il aide les joueurs à lier le geste technique à une transition fluide, simulant un enchaînement d'actions en situation de match.



Atelier 2 Réception de passe

Passe et va (2) #101-M

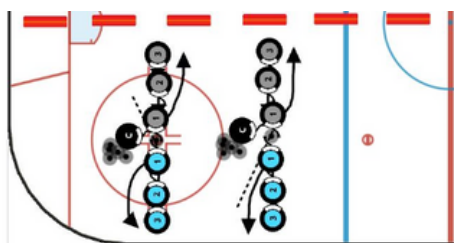
Même parcours, mais le joueur débute collé dos à la bande. La première passe est faite indirectement, par la bande. Le joueur peut la recevoir avec les patins. Passer à cette progression pour développer différentes techniques de réception de passe dans un espace restreint par la bande.



Atelier 3 Harponnage

La chasse aux rondelles (2) #135-T

Défi un contre un : Diviser le groupe pour qu'il y ait deux équipes de deux à quatre joueurs par entraîneur. Chaque équipe est placée en file, de manière à ce que les premiers de chaque équipe soit à une distance de +/- un bâton du point central. Lorsque les deux joueurs sont prêts, l'entraîneur laisse tomber une rondelle sur la patinoire entre les joueurs. Pour gagner le duel, le joueur doit harponner la rondelle derrière son adversaire. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de faire un harponnage précis et directement vers une rondelle statique. Le défi permet d'augmenter la vitesse d'exécution et de varier la direction des harponnages de manière aléatoire.



Atelier 4 Harponnage

3 contre 3 en 2 zones #156-JER

Tracer une ligne pour diviser la surface de jeu en deux zones. L'entraîneur forme des équipes de trois joueurs : deux du côté offensif et un du côté défensif de manière à créer deux situations de deux contre un. Le jeu se déroule normalement, mais les joueurs ne peuvent quitter leur zone. Faire une rotation des joueurs chaque 30 à 40 secondes. Cet exercice développe la tactique en surnombre (deux contre un) en forçant les joueurs à lire rapidement les options de passe et à se démarquer dans un espace restreint. Défensivement, il force les surveillants à demeurer actifs afin d'être en option lors de la reprise de possession.



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