

Plan de l'entraîneur-maître

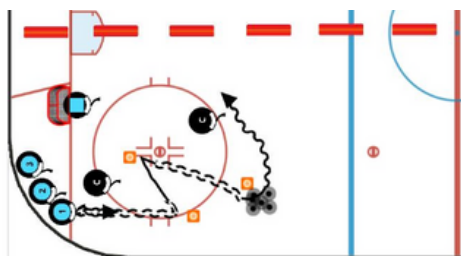
Atelier 1

Départ arrière

Départ arrière

#66-L

Au signal de l'entraîneur, le joueur effectue un départ arrière avec croisements et freine à deux patins au premier cône. Ensuite, il effectue un départ avant pour se diriger vers le deuxième cône pour y freiner. Il effectue ensuite un départ arrière avec croisements et patine à reculons jusqu'au troisième cône. Il freine et récupère une rondelle, fait une approche face à l'entraîneur puis se dirige au filet pour tirer. Cet exercice développe la maîtrise des transitions avant-arrière, d'abord avec un freinage puis éventuellement avec un virage avant-arrière continu. Il intègre également des croisements en patinage arrière et des freinages contrôlés dans un parcours développant des habiletés de locomotion souvent sollicitées chez les arrières.



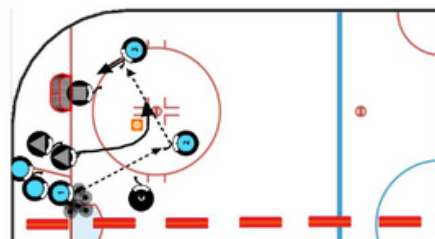
Atelier 2

Passe balayée

La poursuite

#130-T

L'entraîneur place trois joueurs offensifs en triangle autour du filet et un joueur défensif entre O1 et le but. Le joueur défensif a le bâton renversé. Au signal de l'entraîneur, O1 doit remettre à O2, puis O2 à O3 pour un tir au filet avant que le joueur défensif ne puisse intercepter la rondelle. Le rôle du joueur défensif est de pourchasser la rondelle tout en demeurant à l'intérieur du triangle pour protéger son filet. Cet exercice développe la vitesse d'exécution des passes en zone offensive et la capacité à créer une ligne de tir rapide sous pression défensive. Il permet aussi au joueur défensif de travailler l'anticipation et le positionnement du bâton pour couper les lignes de passe.



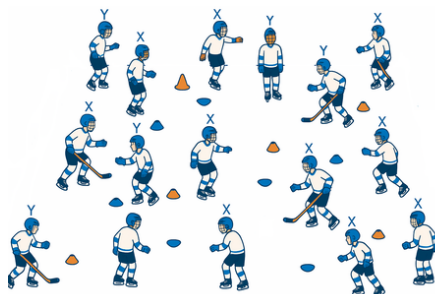
Atelier 3

Départ de côté

Flip flop

#49-L

Diviser le groupe en deux équipes (les flips contre les flops), sans bâton. Placer un nombre égal de cônes à l'endroit (flip) et à l'envers (flop) un peu partout dans la zone. Au signal, tous les joueurs se déplacent librement dans la zone pour tourner les cônes dans le sens correspondant à celui de leur équipe (sans les déplacer). Après 1 minute, l'équipe qui a le plus de cônes de son côté l'emporte. Cet exercice aide à développer les notions tactiques de chasseur (repérer et retourner rapidement les bons cônes) et de surveillant (protéger ou reconverter les cônes déjà gagnés) en obligeant les joueurs à alterner entre attaque et défense.



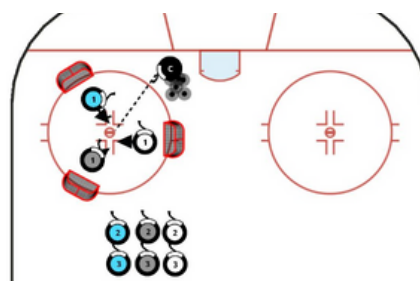
Atelier 4

Départ de côté

1 contre 1 contre 1

#153-JER

Placer trois buts autour d'un cercle ainsi que trois joueurs en opposition dans le cercle. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle. Cet exercice favorise la prise de décision, car chaque joueur doit changer rapidement entre l'attaque du but adverse et la défense de son propre but. Encourager les joueurs à rester entre la rondelle et leur but lorsqu'ils n'ont pas possession.



Jeu

Jeu collectif

Ballon-marteau (2)

#6-S

Match de ballon marteau : Former deux équipes et placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu. Les joueurs peuvent se déplacer librement dans la zone. En possession du ballon, ils peuvent le contrôler, se faire des passes ou le lancer au but seulement en le frappant des mains. Ils ne peuvent le prendre à deux mains pour le transporter. L'exercice permet de développer la position de base basse et le maintien de l'équilibre en mouvement. Au plan tactique, il encourage les enfants à garder la tête haute pour orienter leurs déplacements dans l'espace.



Notes