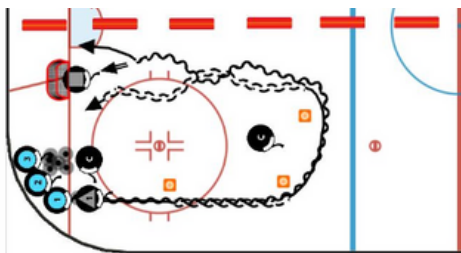


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Pivot avant arrière

Circuit (2) #69-L

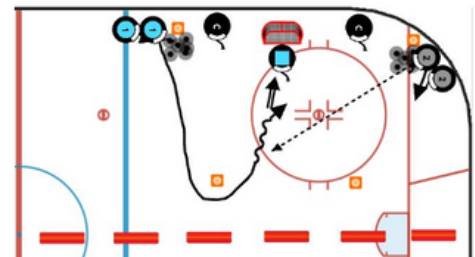
Un contre un : Un joueur offensif effectue le circuit en patinage avant, avec la rondelle. Le joueur défensif part en premier puis pivote au premier cône. Le joueur offensif peut alors partir. Lorsqu'il est rattrapé, le joueur défensif pivote de nouveau de l'avant pour contourner les deux cônes. Il pivote de nouveau vers l'arrière pour défendre l'un contre un sur le chemin du retour. Ajouter un filet pour terminer le parcours par un tir au but. Passer à cette progression pour développer les pivots comme stratégie pour rester face au porteur lorsque le joueur est chasseur.



Atelier 2 Tir poignet

La petite banane #106-M

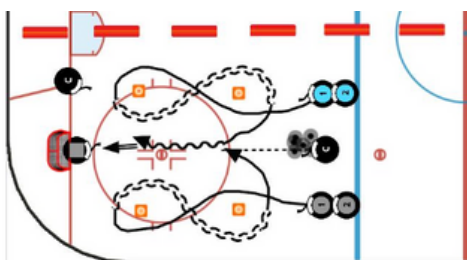
Placer une file de chaque côté du filet. Au besoin, doubler le parcours en plaçant un but le long de la bande et un autre sur la ligne des buts. Le joueur O1 patine sans rondelle, reçoit une passe de O2 et effectue un tir au but. Une fois que le joueur O2 a fait sa passe, il patine sans rondelle et reçoit une passe de O1, pour ensuite tirer au filet. Cet exercice permet de développer la transition rapide entre une réception de passe et un tir au but. Il met l'accent sur le tir poignet puisque le joueur est placé face au filet et en mouvement vers celui-ci.



Atelier 3 Virage avant arrière

Course d'agilité en 8 #71-L

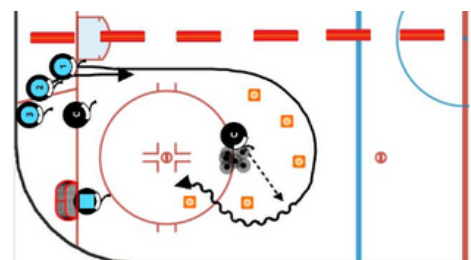
Diviser les joueurs en deux équipes. Placer deux cônes de chaque côté du but pour former un parcours en forme de huit. L'entraîneur place une rondelle libre devant le but. Le joueur doit toujours faire face au but. Au signal, il passe entre les cônes, effectue un virage avant-arrière au cône éloigné, repasse entre les cônes à reculons, puis effectue un virage arrière-avant au premier cône pour se diriger vers la rondelle. Il récupère la rondelle et prend un tir. Cet exercice permet de travailler la maîtrise des transitions avant-arrière et arrière-avant, tout en maintenant une orientation constante vers un repère (le but).



Atelier 4 Virage avant arrière

Accélération croisée #59-L

Les joueurs sont placés en file, face aux cônes. Un entraîneur est positionné à l'intérieur du virage avec des rondelles. Au départ, le joueur accélère en ligne droite, puis effectue une série de croisements pour maintenir sa vitesse et accélérer en virage. L'entraîneur remet une rondelle au joueur après le premier virage. Par la suite, il contourne rapidement les deux cônes dans la ligne droite à l'aide d'un croisement. Il reçoit une rondelle et prend un tir sur le filet.



Jeu Jeu en espace restreint

Match 1/4 de glace #202-JD

Mini-match à trois ou quatre joueurs par équipe. 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