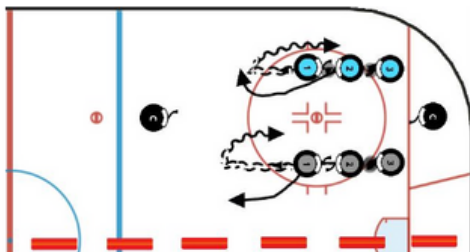


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Feinte

D'un bout à l'autre #92-M

Placer les joueurs en deux ou trois files, séparés par des cônes ou une ligne pour délimiter les corridors de jeu. Le premier joueur se tourne vers le deuxième puis effectue un départ arrière. Lorsqu'il est à environ 3 m de distance, le deuxième joueur lui fait une passe puis se dirige vers lui pour fermer l'espace à gauche ou à droite de la file. Le porteur doit réussir à s'échapper pour revenir derrière la file en possession de la rondelle. Le joueur qui était chasseur se place ensuite pour recevoir la passe et recommencer l'exercice dans le rôle du porteur. Cet exercice permet de développer la lecture et l'évasion sous pression, tout en intégrant un départ arrière dynamique. Il renforce la capacité à réagir rapidement à une approche au porteur.

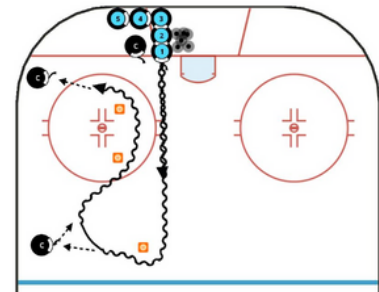


Atelier 2

Transport de rondelle

Le transporteur (3) #81-M

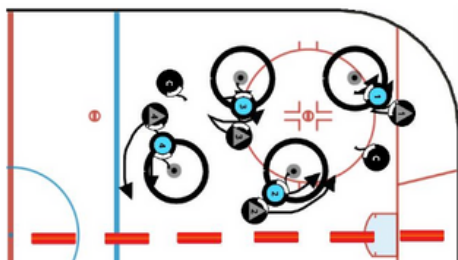
le joueur exécute le circuit avec la rondelle en alternant différentes techniques de transport. Il transporte la rondelle à une main, reprend le bâton à deux mains, contourne le cône et exécute une passe balayée à l'entraîneur. L'entraîneur lui retourne sa rondelle, la transporte à une main jusqu'au deuxième cône et exécute une autre passe. Il récupère sa rondelle et se place. Utiliser cette progression lorsque l'enfant est en mesure de transporter la rondelle à une main sans l'échapper. Elle permet de faire comprendre au joueur le type de transport approprié à la situation de jeu.



Atelier 3 Protection de rondelle

Protège le nid #109-M

Les joueurs sont placés deux par deux sans bâton, un chasseur et un protecteur. Dessiner un cercle d'environ 0,5 m de diamètre et placer un objet à défendre (cône, balle, ballon) au centre. Le chasseur débute à l'extérieur du cercle. Son objectif est de toucher l'objet pour le déplacer. Le protecteur débute à l'intérieur du cercle et doit protéger l'objet en bloquant en utilisant son corps. Cet exercice permet de développer les notions de protection de rondelle pour préparer les joueurs à utiliser leur corps pour protéger un espace ou un objet, une compétence essentielle en situation de jeu avec ou sans rondelle.

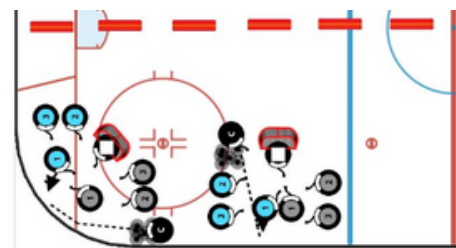


Atelier 4

Protection de rondelle

La prison (2) #150-JER

L'entraîneur place le filet à environ 3 m de la bande. Il oppose ensuite deux joueurs qui peuvent prendre des tirs quand ils le veulent. La position du filet permet de réduire encore plus l'espace disponible et d'augmenter le nombre de batailles pour la rondelle le long de la bande.



Jeu Jeu collectif

Rugby #184-JC

Notes

Jeu collectif à cinq contre cinq sur 1/4 de glace, avec une rondelle. Les gardiens évoluent aussi comme patineurs. Dessiner une zone des buts à chaque extrémité et y placer trois cônes. Pour marquer un point, le porteur doit transporter la rondelle jusqu'à un cône dans la zone des buts. Ajouter progressivement les règles suivantes : 1. Seules les passes arrière ou latérales sont permises. 2. Le porteur doit s'arrêter lorsqu'un adversaire touche son bâton. Cet exercice développe la vision du jeu par le porteur qui doit choisir entre transporter la rondelle dans un corridor libre ou la remettre à un non-porteur si l'espace n'est pas disponible. Encourager les chasseurs à doubler la prise en charge du porteur pour limiter son espace et forcer une passe.

