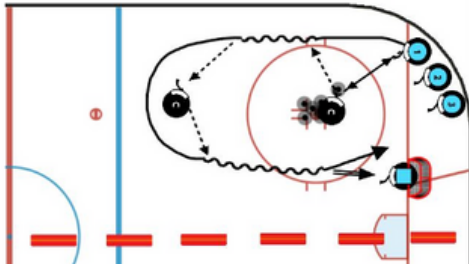


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Réception de passe

Passe et va #101-M

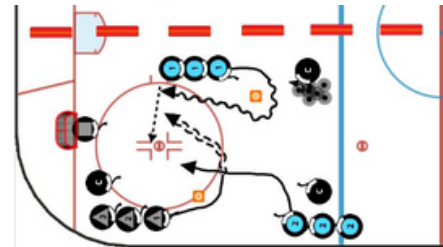
Le joueur débute face à l'entraîneur, qui lui passe la rondelle. Le joueur la retourne à l'entraîneur puis se démarque rapidement vers l'extérieur. L'entraîneur lui passe de nouveau la rondelle. Le joueur la reçoit en mouvement et se dirige vers le deuxième entraîneur. Il lui remet la rondelle, le contourne et la reçoit en patinage avant, puis se dirige au filet pour prendre un tir. Cet exercice permet de travailler le passe-et-va en mouvement, la réception en déplacement et simule une séquence typique de jeu offensif en progression.



Atelier 2 Démarquage

Le démarquage du non-porteur #134-T

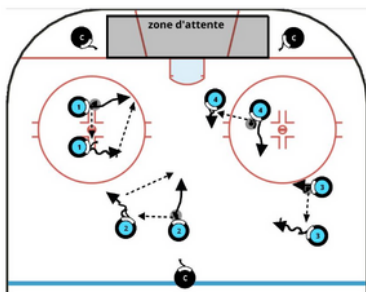
Diviser le groupe en trois files : deux offensives et une défensive. Les joueurs feront tous les rôles pendant l'exercice. Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et pivote pour patiner de reculons face aux deux joueurs offensifs. Pendant que le joueur défensif effectue son pivot, l'entraîneur remet la rondelle à l'un des deux joueurs offensifs. Les joueurs offensifs doivent se défaire de la couverture du défenseur en se passant la rondelle. Le joueur défensif doit se rapprocher du porteur pour couper de l'espace et peut seulement prendre possession en interceptant une passe. L'attaque progresse jusqu'à un tir au filet ou une interception du joueur défensif. Cet exercice permet de développer la capacité du non-porteur offensif à se démarquer intelligemment en situation de deux contre un. Il encourage la lecture du jeu défensif et la création d'une ligne de passe claire pour soutenir le porteur, tout en maintenant une pression offensive.



Atelier 3 Passe balayée

Méli mélo (3) #87-M

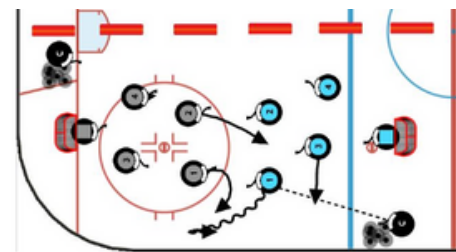
Placer les joueurs deux par deux, avec une rondelle. Tous les joueurs se déplacent librement dans la zone. Les entraîneurs se déplacent aussi pour intercepter les passes. Les équipes doivent compléter le plus de passes consécutives de suite sans perdre possession de la rondelle. Lorsqu'une équipe perd possession, elle se dirige dans la zone d'attente se fait des passes stationnaires selon les consignes de l'entraîneur (à genou, couché, de dos, etc.). Passer à cette progression pour développer les habiletés de passes en espace restreint et la capacité à identifier les lignes de passes disponibles.



Atelier 4 Passe balayée

Les rois de la passe #183-JC

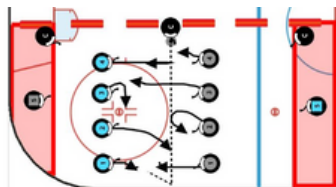
Mini-match à quatre contre quatre sur 1/4 de glace. Avant de pouvoir lancer au but, une équipe doit compléter trois passes consécutives sans que la rondelle soit touchée par l'autre équipe. L'exercice permet de mettre l'accent sur les passes en situation de jeu et sur le démarquage des non-porteurs.



Jeu Jeu en espace restreint

Patate chaude (2) #190-JC

Ultimate/Football : Dessiner une zone des buts à chaque extrémité comme sur un terrain de football et y placer un joueur (receveur de passes) pouvant s'y déplacer librement. Le jeu se déroule comme la patate chaude (avec ballon, porteur immobile, pertes de possession), mais l'objectif change. Pour marquer, l'équipe doit réussir à passer l'objet à son receveur dans la zone de buts adverse. Faire une rotation des receveurs chaque minute. Lorsque les joueurs sont en mesure de se démarquer pour compléter une série de passes de manière régulière, l'ajout de la zone des buts permet d'appliquer les principes de démarquage tout en faisant progresser l'objet vers le territoire adverse.



Notes