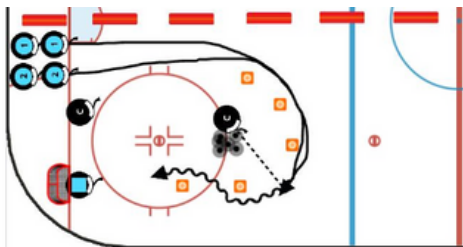


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Croisements avant

L'accélération croisée (2) #59-L

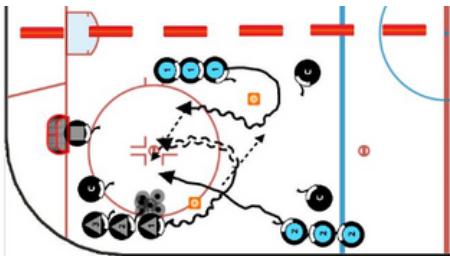
Même exercice, mais les joueurs sont placés à un contre un. L'entraîneur laisse une rondelle libre à la sortie du premier virage. Il y a donc une course pour la rondelle, puis une poursuite jusqu'au filet. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure d'accélérer en phase de croisements. L'exercice amène les joueurs à travailler à différents rythmes et à un contre un.



Atelier 2 Marquage

2 contre 1 (2) #139-T

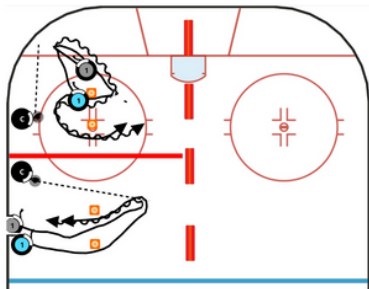
Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et passe O1. Par la suite le joueur défensif pivote et recule pour marquer le porteur de la rondelle. Les joueurs offensifs doivent se faire des passes et aller déposer la rondelle sur le cône ou prendre un tir au filet. Passer à cette progression pour forcer le joueur qui débute avec la rondelle à passer d'un rôle offensif (porteur) à défensif (chasseur/surveillant) et prendre en charge le porteur de la rondelle.



Atelier 3 Harponnage

La porte #136-T

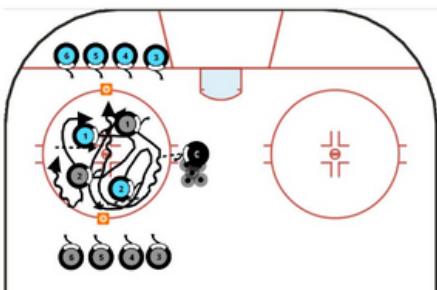
Former deux aires de jeu par zone. Placer deux cônes pour former une porte au centre de chaque aire de jeu. Le jeu se déroule à un contre un. L'entraîneur lance une rondelle libre entre les deux joueurs. Un joueur marque un point chaque fois qu'il réussit à traverser la porte en possession de la rondelle. Changer les joueurs après une quinzaine de secondes. Encourager le joueur défensif à se placer entre le porteur et la porte pour défendre son territoire. Cet exercice permet de développer les habiletés en un contre un avec opposition directe, en mettant l'accent sur la protection de la rondelle pour le porteur et le positionnement défensif pour le non-porteur.



Atelier 4 Harponnage

2 contre 2 #154-JER

Diviser le groupe en deux équipes et délimiter l'espace équivalent à un cercle de mise en jeu. À chaque présence, deux joueurs de chaque équipe s'affrontent. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer pour marquer un point. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu. Lorsque la rondelle sort du cercle, l'entraîneur remet une rondelle pour la poursuite du jeu. En retirant le but et les tirs, ce jeu permet de mettre l'accent sur le marquage/démarquage et le contrôle de rondelle en zone restreinte.



Jeu Jeu en espace restreint

Match 1/4 de glace (3) #202-JD

Diviser la surface de jeu en quatre zones à l'aide d'une ligne centrale sur la largeur et sur la longueur de la surface, de manière à créer quatre situations d'un contre un. Les joueurs ne peuvent pas changer de zone.



Notes