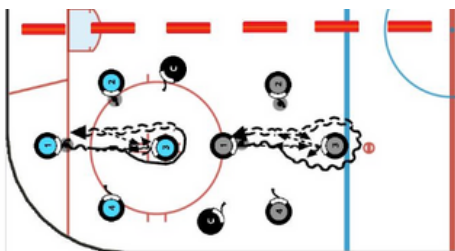


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage avant arrière

La fontaine (2) #70-L

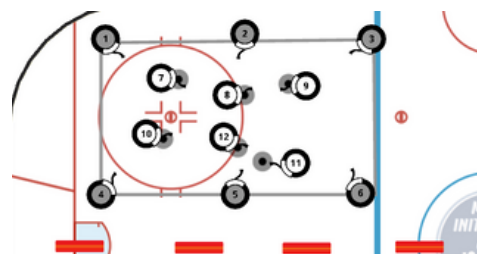
Chaque joueur débute avec une rondelle. Pendant qu'il patine et pivote, le joueur tente de compléter le plus d'échange de rondelles possible avec son partenaire, tout en restant en mouvement. Introduire cette progression une fois que les joueurs sont capables de patiner, pivoter et garder le contrôle de leur rondelle individuellement, afin que l'ajout d'un échange ne nuise pas à leurs postures, équilibre ou fluidité



Atelier 2 Réception de passe

Passe et va (3) #101-M

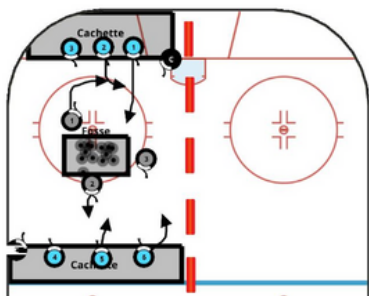
Méli-mélo : Diviser les joueurs en deux groupes. La moitié sont placés pour former un carré autour de la zone. Au besoin, marquer les postes avec un crayon ou un cône. Les autres débutent avec une rondelle au centre du carré. Ils se déplacent librement et repèrent un coéquipier libre à qui donner la rondelle et échanger de place. L'exercice se fait en continu. Passer à cette progression pour mettre l'accent sur la notion de disponibilité, de contact visuel et de communication entre le porteur et le non-porteur. Encourager un départ rapide après la passe ou la réception pour sauter dans l'espace libre (passe et va. passe et suit).



Atelier 3 Transport de rondelle

La fosse aux requins #85-M

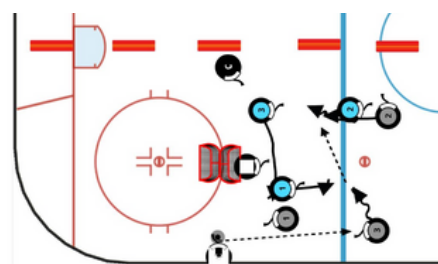
Diviser le groupe en trois : deux tiers de poissons et un tiers de requins. Dessiner deux cachettes aux extrémités et une fosse remplie de rondelle au centre de la zone. Les poissons débutent dans leur cachette et les requins autour de la fosse. L'objectif des poissons est d'aller chercher une rondelle et la rapporter dans leur cachette sans être touché par un requin. S'ils sont touchés par un requin, ils doivent aller en attente dans la fosse et y rapporter la rondelle. Les poissons touchés peuvent être délivrés par un coéquipier qui leur tend un bâton et les traîne jusqu'à la fosse sans être de nouveau touché. Après 4 minutes de jeu, compter les rondelles dans les cachettes, puis changer les rôles.



Atelier 4 Transport de rondelle

Étourdir le gardien #166-JER

L'entraîneur place deux buts dos à dos au centre d'un cercle. Un gardien défend les deux filets à la fois. Le jeu se déroule à trois contre trois. Chaque équipe doit marquer dans un but différent qui leur est assigné au début de la partie, mais utiliser les deux zones avec la rondelle. Cet exercice développe le démarquage dans un espace libre et la transition offensive lors d'une reprise de possession dans un espace restreint.



Jeu Jeu en espace restreint

Patate chaude (3) #190-JC

Basket-ball : Le jeu reprend les règles de la progression 2. À l'intérieur de chaque zone de buts, placer un bac (le panier). Le but du jeu est de réussir une passe au receveur placé dans la zone, qui aura droit à un lancer franc de l'endroit où il attrape la passe afin de marquer un point pour son équipe. Cette progression force les joueurs à faire progresser l'objet vers l'avant et le plus près possible du panier, comme c'est le cas vers le but de l'autre équipe. Pour augmenter le niveau de difficulté, permettre aux joueurs de se déplacer avec le ballon en dribblant à deux mains.



Notes