

Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt arrière

Transitions arrière (3) #12-S

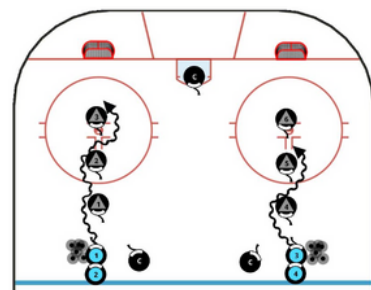
Les passes : Placer les joueurs deux par deux, face à face avec un ballon. Ils n'ont pas de bâton. En restant toujours face à face, ils s'échangent le ballon tout en faisant le parcours. Cliquez sur l'image pour le schéma complet de l'exercice. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de freiner avec stabilité. L'échange de ballon les force à patiner la tête haute et le tronc droit.



Atelier 2 Harponnage

L'affrontement (3) #90-M

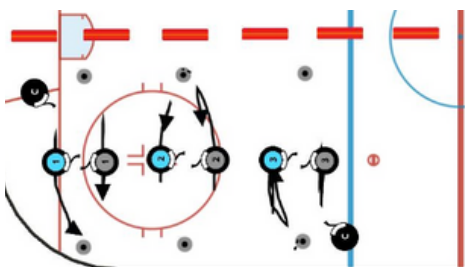
Le crocodile : Reprendre le parcours de la progression 2. Cette fois, les joueurs défensifs peuvent enlever la rondelle au porteur tout en demeurant statiques (les deux patins sur la patinoire). Lorsque le crocodile réussit, il prend la rondelle et poursuit le parcours. Le joueur qui a perdu la possession devient un crocodile. Au besoin, réduire l'espace autour des crocodiles pour éviter que le porteur ne s'éloigne trop. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure d'éloigner leur rondelle d'un adversaire statique tout en gardant le contrôle de celle-ci.



Atelier 3 Départ de côté

L'arbre qui tombe (3) #50-L

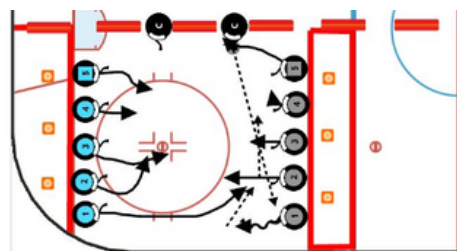
Poursuite à deux : Placer les joueurs deux par deux, face à face au centre d'un corridor de 2 m de large. Placer une rondelle à chaque extrémité à environ 4 m du centre. Un joueur est le meneur, l'autre le chasseur. À tout moment, le chasseur peut partir d'un côté ou de l'autre pour toucher à la rondelle. Le chasseur doit le rattraper et l'empêcher de prendre la rondelle. Encourager le meneur à effectuer des feintes avec son haut de corps avant d'effectuer son départ. L'hésitation de l'adversaire donne plus de temps pour se démarquer. Passer à cette progression pour intégrer les départs de côté rapide dans un contexte aléatoire de poursuite (marquage/démarquage).



Atelier 4 Départ de côté

Rugby #184-JC

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.



Jeu Jeu dirigé

Match 1/2 glace #203-JD

Mini-match à quatre contre quatre. 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