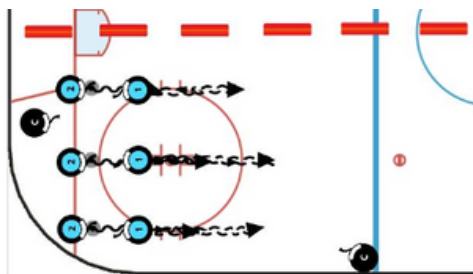


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage arrière

Le démarreur arrière (2) #63-L

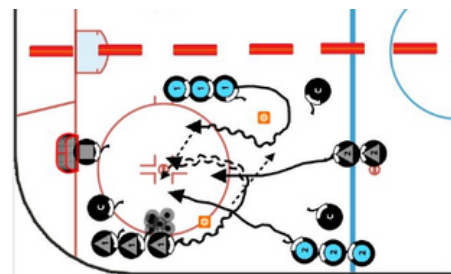
Un contre un en corridor : Délimiter un corridor d'environ 2 m de largeur pour chaque paire. Même exercice qu'à la progression 1. Toutefois, dès qu'il atteint la ligne bleue, le joueur qui reculait reçoit la rondelle et attaque son partenaire à un contre un tout en demeurant dans le corridor pour retourner à la ligne de départ. Le joueur défensif doit bloquer le passage tout en patinant à reculons. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de patiner vers l'arrière avec vitesse. Elle permet d'introduire le patinage arrière dans une situation d'un contre un.



Atelier 2 Marquage

2 contre 1 (3) #139-T

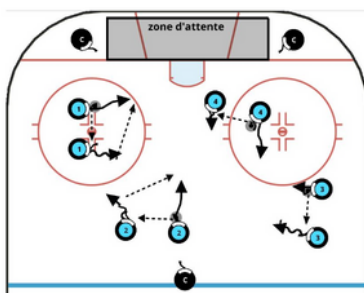
Ajouter un joueur défensif (D2) à la ligne bleue qui aura comme rôle d'effectuer une pression arrière. Le D2 peut partir lorsque O1 reçoit la rondelle. Passer à cette progression pour intégrer la notion de prise en charge lors d'un repli défensif. Encourager le surveillant à prendre en charge le non-porteur puisqu'un surveillant est déjà dans le jeu.



Atelier 3 Passe poignet

Méli mélo (3) #87-M

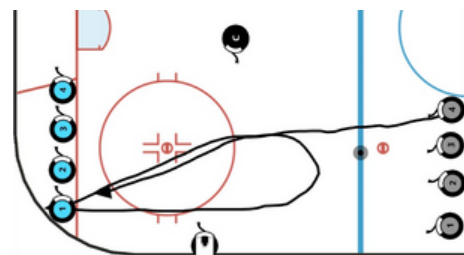
Placer les joueurs deux par deux, avec une rondelle. Tous les joueurs se déplacent librement dans la zone. Les entraîneurs se déplacent aussi pour intercepter les passes. Les équipes doivent compléter le plus de passes consécutives de suite sans perdre possession de la rondelle. Lorsqu'une équipe perd 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 poignet

Le vol du diamant #138-T

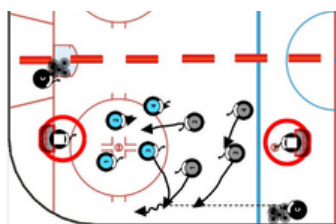
Former deux équipes : les policiers et les voleurs. Placer un ballon (le « diamant ») sur un cône, à environ 2 m devant la ligne des policiers. Les voleurs débutent derrière leur propre ligne, située à l'opposé de celle des policiers. Leur objectif est de s'emparer du ballon et de le rapporter derrière leur ligne sans se faire toucher. Les policiers, eux, doivent protéger le ballon. Ils peuvent sortir de leur zone pour toucher un voleur, mais uniquement si celui-ci a quitté sa propre zone. Si un voleur ramène le ballon avec succès, il marque un point pour son équipe. Si un policier touche un voleur (avec ou sans ballon) avant qu'il ne revienne dans sa zone, le voleur est éliminé. Mais si le policier rate, c'est lui qui est éliminé. Les voleurs peuvent faire des feintes. Ils ne sont pas obligés de voler le diamant à chaque essai. Changer les rôles après chaque tentative, que le vol soit réussi ou non.



Jeu Jeu collectif

Hockey fou (3) #189-JC

Tchouk-rondelle : Mini-match à quatre contre quatre. Former deux équipes et placer un but à chaque bout de la zone. Dessiner un cercle de 1 m de rayon autour de chaque filet pour délimiter la zone interdite. Les équipes peuvent attaquer les deux filets, mais sans entrer dans la zone interdite. Si une rondelle reste libre dans la zone interdite, le gardien la récupère et l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après trois tirs sur un même côté, l'entraîneur peut s'imposer pour relancer la rondelle plus loin. Cette progression, mais l'accent sur le repérage des espaces libres et le changement du point d'attaque.



Notes