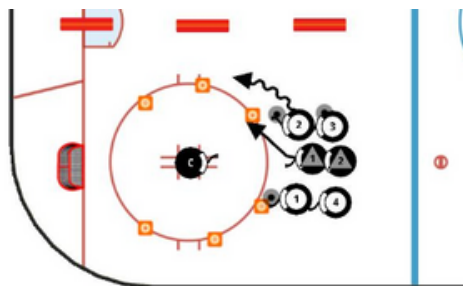


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Protection de rondelle

Capture la rondelle (3) #107-M

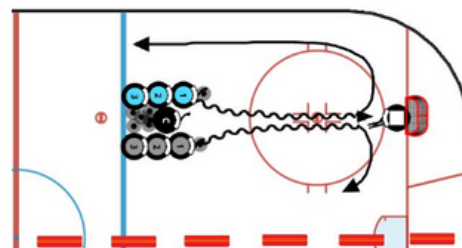
La course en rond : Placer les joueurs par groupes de trois. Deux porteurs numérotés 1 et 2, et un chasseur placé entre les deux. Former deux arcs à l'aide de cônes ou le cercle. Au signal, l'entraîneur appelle 1 ou 2, qui effectue un départ rapide avec la rondelle et tente de s'y rendre en restant à l'extérieur du cercle. Le chasseur pour prendre la trajectoire de son choix pour lui enlever la rondelle avant qu'il ne se rende au filet. Passer à cette progression pour encourager le chasseur à prendre une ligne plus directe vers le filet à protéger plutôt que de suivre le porteur. Force également le porteur à éloigner sa rondelle.



Atelier 2 Feinte

Les échappées #93-M

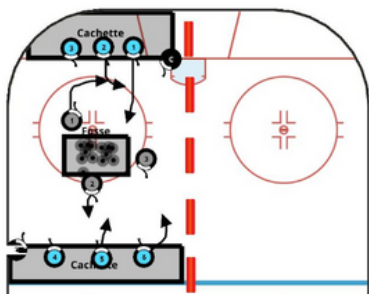
Les joueurs sont divisés en deux équipes de quatre à six joueurs. À tour de rôle, ils se dirigent vers le gardien pour une échappée. Cet exercice permet de travailler les échappées, en développant le contrôle de la rondelle, la prise de décision et la finition au filet. Il aide aussi les joueurs à pratiquer des feintes ou des tirs précis dans un contexte amusant et engageant. Pour cet exercice, il est ESSENTIEL d'utiliser les buts intermédiaires pour que le niveau de difficulté soit réaliste pour le gardien. Cela encourage également le développement de feintes plus efficaces et de tir plus précis pour les joueurs.



Atelier 3 Transport de rondelle

La fosse aux requins #85-M

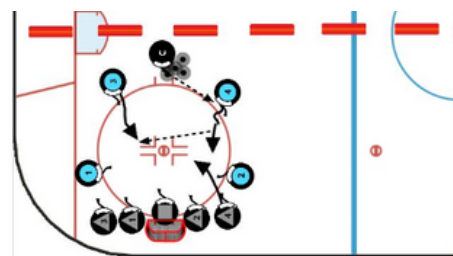
Diviser le groupe en trois : deux tiers de poissons et un tiers de requins. Dessiner deux cachettes aux extrémités et une fosse remplie de rondelle au centre de la zone. Les poissons débent dans leur cachette et les requins autour de la fosse. L'objectif des poissons est d'aller chercher une rondelle 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

4 contre 1 (2) #157-JER

Placer quatre joueurs défensifs, regroupés près du but et agenouillés sur la patinoire. Avant de commencer, l'équipe identifie quel joueur offensif sera pris en charge par qui. L'entraîneur passe la rondelle à un joueur offensif pour amorcer le jeu. Le joueur défensif qui devait le prendre en charge saute dans le jeu et défendra le quatre contre un. Cette progression permet de développer les habiletés de communication en équipe et la prise en charge individuelle. Pour aider à la compréhension, l'entraîneur peut identifier les prises en charge pour les premières répétitions.



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