

4ieme pratique intérieure

Échauffement + Agilité : placer les joueurs en 2 colonnes égales. Chaque joueur doit se trouver un partenaire. Celui-ci est placé dans la colonne directement en face de lui à environ 6 ou 7 pieds.

- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échange une balle. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échange une balle et font un tour sur eux même une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échange une balle avec 1 bond. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- En exerçant un pas chassé, les deux joueurs s'échange une Balle avec 1 bond et font un tour sur eux même une fois que la balle quitte la main. Répéter le même geste sur le chemin du retour.
- Répéter l'évolution, mais cette fois en pas chassés-croisés (Karioka).

Échauffement + étirements dynamiques (voir idem.)

Exercices de lancers. (Voir idem.)

Pitch and catch (10-15 minutes)

Point Clé

Surveiller la tête du joueur lorsqu'il relâche la balle. La tête devrait être droite, et en ligne avec la cible. Ainsi, on limite les gestes inutiles qui nous donne l'idée de lancer plus fort, et qui sont sujets à causer des blessures.



*Eviter ce genre positionnement de la tête au relâchement de la balle.



- Favoriser cette position de la tête.

Bâton

Lance et compte! (10-15min)

Équipement :

- 2 à 4 filet de hockey. Advenant le cas qu'il n'y a pas de filet de hockey, utiliser votre imagination pour délimiter des buts.
- Balles molles, ou balles trouées.
- Bâtons
- Gant

Éducatif :

- Sur un soft toss régulier, le frappeur tente de marquer un but contre un coéquipier qui agit comme gardien dans le filet directement devant lui. L'exercice se fait bien sur un soft toss de derrière aussi.
- L'objectif est de frapper la balle en flèche directement devant soit pour compter le plus de but possible.
- Par contre le joueur en défensive, aiguise ses réflexes et tente d'empêcher les balles de pénétrer dans le filet.
- Le joueur qui réussira à compter le plus grand nombre de but remportera la partie.

Balles Trouées avec 1 bon (10-15 min): L'entraîneur se place devant le frappeur avec un genou par terre. Avec des balles trouées, l'entraîneur lance la balle avec 1 bon de façon à ce que la balle arrive dans la zone des prises au point de contact. Le but de l'exercice est d'améliorer la coordination " oculo-manuelle", c'est à dire la coordination entre les yeux et les mains. Option d'utiliser un bâton en manche à ballet si l'exercice est trop facile.

- Petite touche personnelle et plaisante; les joueurs en attente se place derrière le lanceur en défensive et doivent empêcher la balle de toucher au mur derrière eux. Si le frappeur réussit à frapper une balle sur le mur, 1 point lui est accordé.

Défensive

Exercice de réaction

En appliquant les techniques apprises lors de la première pratique intérieure, capter des roulants lors d'un exercice de réactions.

- À tour de rôle, le joueur s'installe en position prête pour capter un roulant, ensuite ferme les yeux. Au signal de l'entraîneur, il peut les ouvrir. À ce moment il se doit de repérer la balle qui a été roulée ou frappée en sa direction. Une fois repéré, il doit la capter en appliquant les techniques de bases.
- À tour de rôle, le joueur s'installe dos à l'entraîneur. Au signal de l'entraîneur, celui-ci se retourne et doit repérer la balle qui a été roulée ou frappée en sa direction. Une fois repéré, il doit la capter en appliquant les techniques de bases.
- À tour de rôle, le joueur s'installe à plat ventre face à l'entraîneur et ferme les yeux. Au signal de l'entraîneur il se doit de se lever en ouvrant les yeux et repérer la balle frappée ou roulée en sa direction. Une fois repéré, il doit la capter en appliquant les techniques de bases.
- À tour de rôle, le joueur s'installe à plat ventre dos à l'entraîneur. Au signal de l'entraîneur il se doit de se lever en se tournant et repérer la balle frappée ou roulée en sa direction. Une fois repéré, il doit la capter en appliquant les techniques de bases.
- Vous avez toujours l'option de le faire avec ou sans gant.
- Si vous jugez favorable de rendre le tout plus compétitif, vous pouvez toujours jouer à l'élimination.

Observations et rétroaction

À Chaque séance, donner à chaque joueur au moins une rétroaction positive. Durant la séance d'entraînement, prenez une liste de vos joueurs et assurez vous de donner au moins une rétroaction positive a tous. Ceci comprend des félicitations, de l'encouragement, des petites tapes dans le dos et des signes que tout va bien. Il suffit de récompenser les progrès. Essayer d'éviter les comparaisons entre joueurs