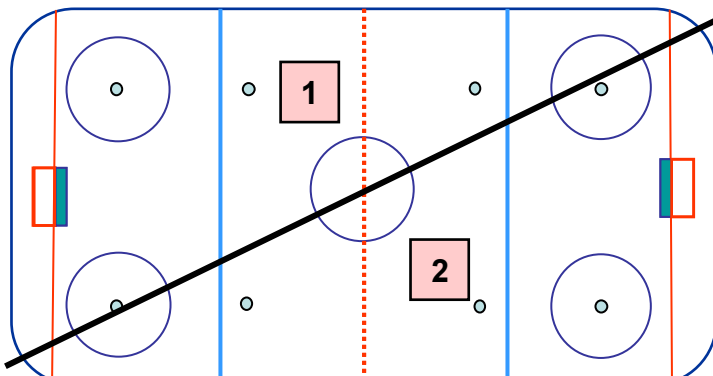
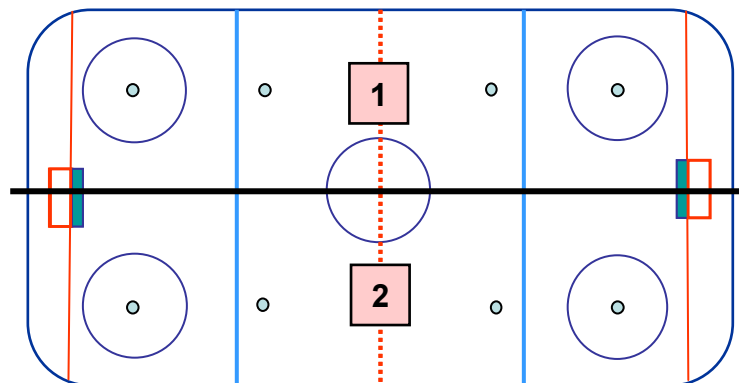
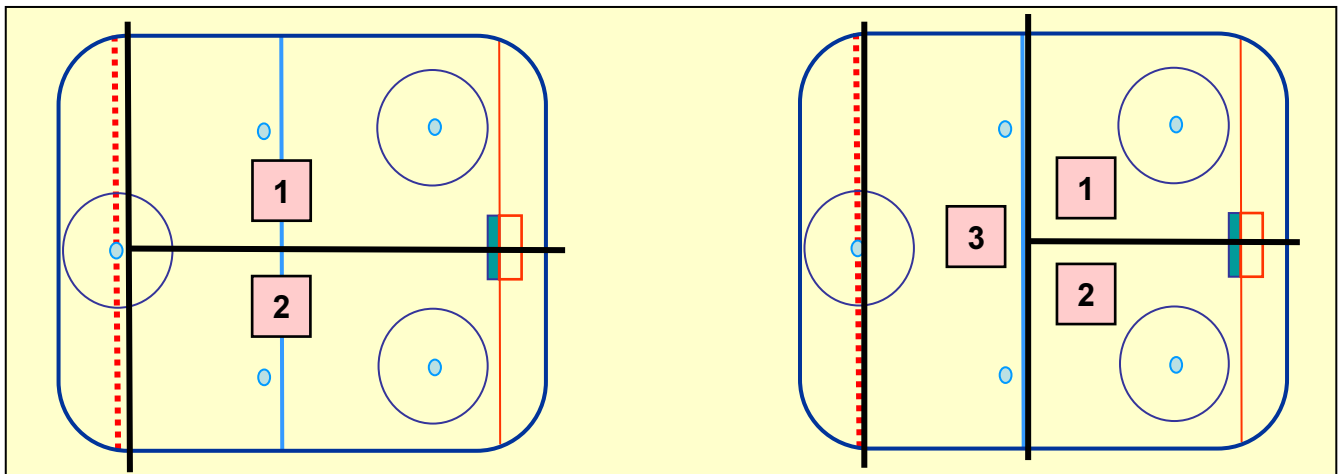
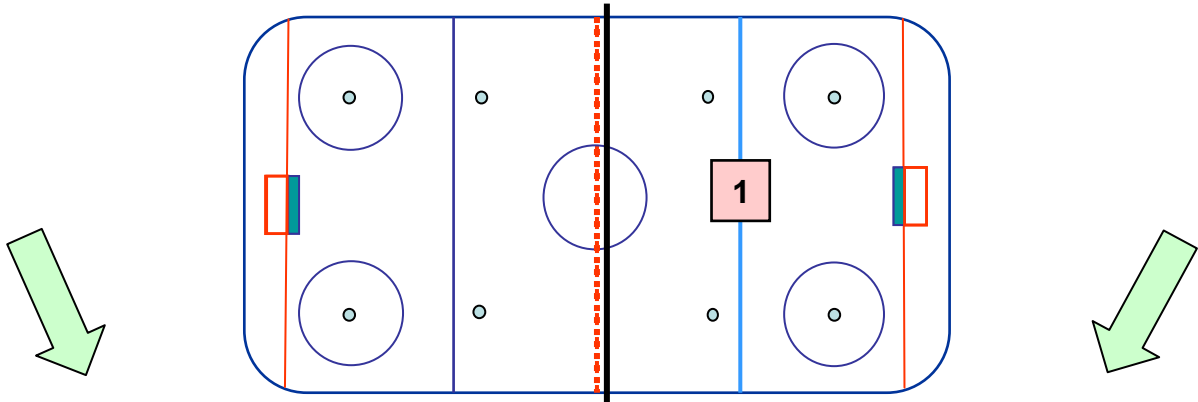
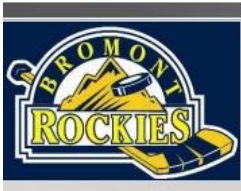


DIFFÉRENTS SCÉNARIOS DE DIVISION DE LA PATINOIRE ET PARTICULIÈREMENT LA DEMI GLACE

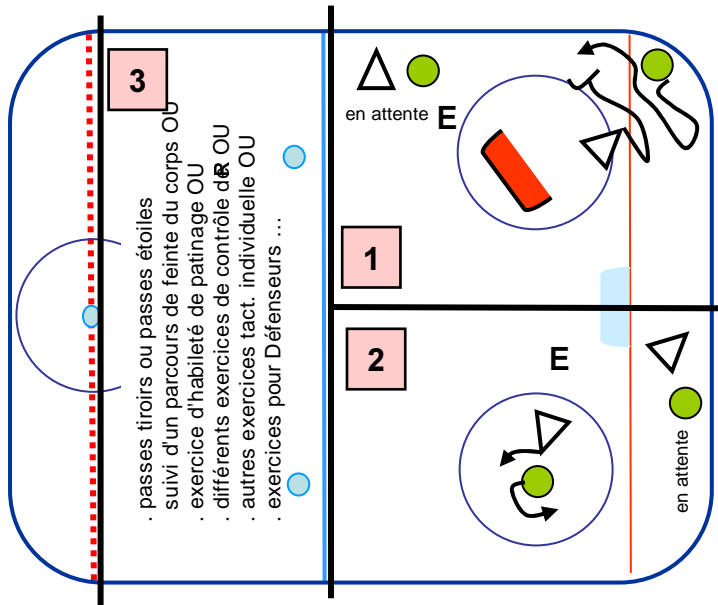
AUGMENTATION DU TEMPS D'ACTION POUR UNE SÉANCE DE PRATIQUE





DIFFÉRENTS SCÉNARIOS DE DIVISION DE LA PATINOIRE

AUGMENTATION DU TEMPS D'ACTION POUR UNE SÉANCE DE PRATIQUE



Pour que tous vos joueurs profitent au maximum de leur pratique, il faudrait qu'ils soient le plus souvent en action qu'au repos pour une plus grande efficacité d'entraînement.

VOUS AVEZ DES ASSISTANTS ENTRAÎNEURS, ALORS UTILISEZ-LES!

La page précédente suggère différentes façons de diviser la patinoire. En voici un exemple et voyez tout ce qui peut être fait.

Diviser votre demi glace en 3 secteurs de travail 1-2 et 3 comme le hors glace en gymnase. Former des groupes de joueurs suffisants pour avoir des joueurs en action et des joueurs au repos.

Pour chacun des exercices en 1 et 2, **la durée du jeu est de 20 à 30 sec** et on change de joueurs.

On pourra changer de station après 5 minutes environ ce qui devrait prendre environ 15 minutes pour compléter le tour des 3 stations.

Voici ce qui peut être fait dans chacun des secteurs :

1

JEU du 1vs1

Modifier la règle du jeu → Placer un filet sur le point de mise en jeu, départ du jeu avec le porteur dans le coin et le joueur défensif devant son filet.

Au signal, le joueur défensif va quitter le devant de son filet en direction du porteur sans se précipiter vers lui mais en contrôle de sa vitesse d'approche de façon à "CONTENIR" le porteur et réduire son espace de manœuvre tel que
Quant au porteur, il protège la R avec son corps et va tenter de venir compter un but.

→ Si le joueur défensif récupère la R, il doit la lancer dans le coin pour continuer le jeu. Le même joueur offensif va récupérer la R et tenter à nouveau de compter en essayant de déjouer le même joueur défensif pour la durée du jeu **20-30 secondes**. S'il y a but, l'E lance aussitôt une R vers le coin pour assurer une continuité de l'exercice avec un minimum d'arrêt. Le joueur défensif ne laisse aucune chance à l'attaquant et il doit le harceler pour toute la durée de l'exercice.

points clés :

Joueur OFF : protéger la R – feintes – changement de vitesse – changements de directions – jeux de vitesse ...

Joueur DÉF : position corporelle en défensive en tout temps i.e. entre le porteur et le filet → **CORRIGER** – tenue du bâton – attaquer OU contenir – intensité soutenue pour la durée de l'exercice

2

PROTECTION DE LA R AVEC LE CORPS

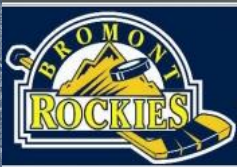
Choisir l'exercice qui sera le plus approprié selon les connaissances et les habiletés de vos joueurs

3

Exercice de PATIN puis de CONTRÔLE DE R suivi d'un exercice ou un parcours de FEINTE DU CORPS si vous en avez le temps Ou tout autre exercice que vous jugerez nécessaire!!

Lorsque vous avez terminé avec les stations, vous pouvez poursuivre avec la même disposition en 3 secteurs avec 3 exercices différents OU rediviser la glace à votre guise selon ce que vous voulez pratiquer.

Cette approche permet de toucher à plusieurs aspects du hockey tout en permettant à vos joueurs d'être plus souvent actifs alors que le temps d'attente sera le temps nécessaire à récupérer son souffle pour aussitôt retourner dans l'action.



Les Rockies de Bromont