

PLAN SPÉCIFIQUE 1

A. Échauffement (5 min)

B. Positionnement (10 min)

1. La posture des mains sur le bâton de hockey (5 min)

- Droitier (main gauche collée sur le haut du manche du bâton et main droite au milieu du bâton)
- Gaucher (main droite collée sur le haut du manche du bâton et main gauche au milieu du bâton)

2. Posture de base (5 min)

- Dos légèrement penché
- La palette du bâton bien accotée au sol
- Garder la tête haute

Pratiquez cette posture en avançant et en reculant

C. La Passe (15 min)

1. Introduction à la passe (10 min)

- Les participants devront se pratiquer à balayer leur bâton pour pousser la balle ou rondelle vers leur coéquipier. Bien important de garder le pied

dominant un peu plus en avant pour garder une certaine stabilité lors de la passe (Droitier = pied droite et gaucher = pied gauche).

- La finition du geste est importante, car elle dicte la direction de la balle ou la rondelle
2. Pratiquez les passes en mouvement pour ajouter de la difficulté, en avançant et en reculant (5 min)

D. Lancer du poignet (10 min)

1. Introduction au lancer du poignet
- Pour un lancer du poignet efficace, il faut balayer le bâton vers le filet. Plus que le balayement est rapide, plus le tir va être rapide. Pour faire un lancer levé, les participants doivent mettre plus de force au milieu du bâton avec la main dominante lors de balayement. Toujours finir le geste vers la direction voulue du tir

E. Partie (30 min)

- Essayez d'appliquer tout ce que vous avez vu depuis le début
- N'imposez pas trop de règlements (ne pas pousser, pas de coups de bâton,

Style de jeu : 4 vs 4 (selon votre gradeur de surface) avec les buts déposés par terre pour ajouter de la difficulté, pas de gardien de but.

Donnez des explications concises et claires

PLAN SPÉCIFIQUE 2

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement de la balle (15 min)

1. Pratiquez le maniement de balle, partez d'un bout du gymnase ou patinoire et traverser la surface en alternant de gauche à droite (10 min)
2. Ensuite, les participants se mettent en pair et font le même exercice en se passant la balle l'un à l'autre (5 min)

C. Révision (25 min)

1. Lancer du poignet (15 min)
 - Un après l'autre, les participants se mettent en ligne devant le filet et reçoivent une passe pour ensuite tirer au filet
 - Les participants alternent avec la position du passeur et du tireur
2. La Passe (10 min)

- Mettez de l'emphase sur la précision des passes
- N'oubliez jamais que la passe va toujours plus vite qu'un joueur, alors jouez en équipe pour le bien de tous

D. Partie (15 min)

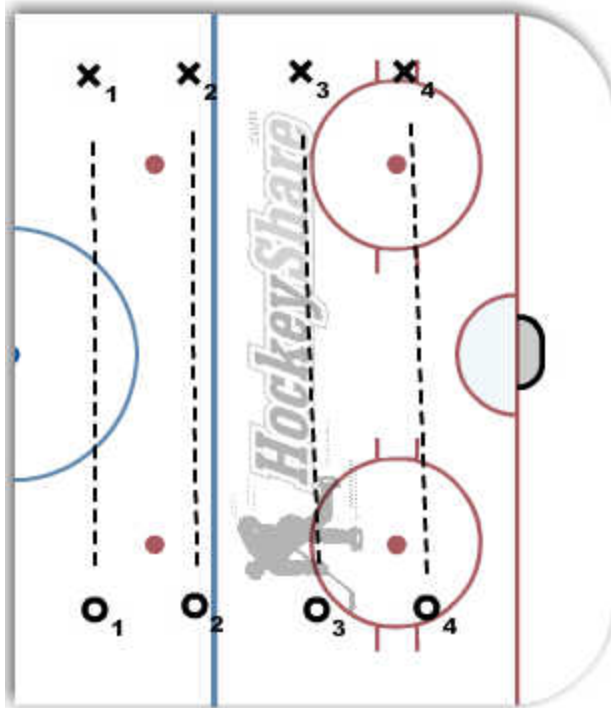
1. Style de jeu : 4 vs 4 avec les buts renversés, pratiquez l'espace et le jeu d'équipe

PLAN SPÉCIFIQUE 3

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement (10 min)

1. Passes au coéquipier (5 min)
 - En équipe de deux, les participants se place aux extrémités en largeur du gymnase ou de la patinoire et se font des passes (exemple ci-dessous)



2. Tirs au filet (5 min)

- Lancer du poignet en face du filet (deux lignes, une ligne de passeur et une ligne de tireur)

C. Gardien du but (15 min)

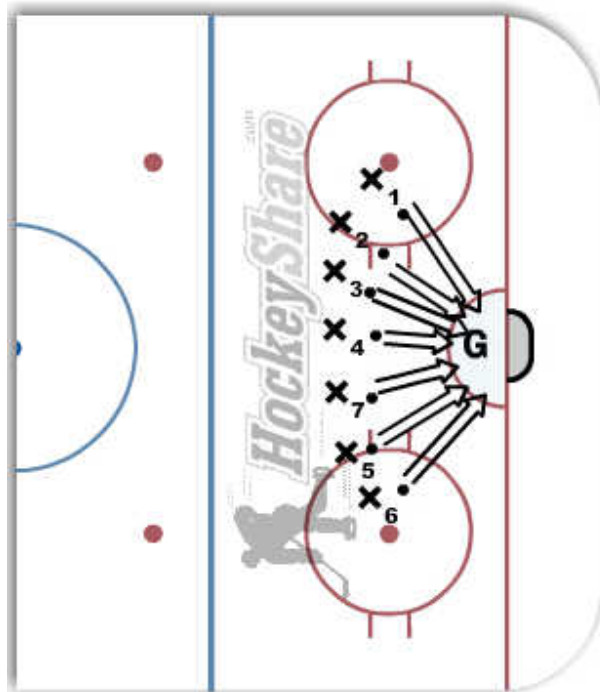
1. Positionnement (5 min)

- Le gardien de but doit être en face de la balle toute en surveillant ses angles de but. Lorsque la ball est derrière son but, il est fortement recommandé de coller le poteau respectif tout en regardant l'action

- Pour sécuriser la balle, il doit couvrir celle-ci avec sa mitaine
- La posture propre à un gardien de but est la suivante : Les genoux fléchis, les fesses sorties, le bâton accoté au sol

2. Pratique de tir (10 min)

- Les participants se mettent à 20 pieds du gardien de but en demi-cercle. Chacun leur tour, ils font un lancer du poignet en direction du gardien, qui doit les arrêter



D. Jeu (10 min)

1. Divisez les participants en deux équipes. Chaque participant aura une chance de déjouer le gardien avec un échappé (seul contre le gardien). L'équipe marque le plus de buts, gagne le jeu

E. Partie (25 min)

1. Style de jeu : 4 vs 4 (selon la grandeur de gymnase) avec gardien

PLAN SPÉCIFIQUE 4

A. Échauffement (5 min)

B. Tirs au filet (15 min)

1. Lancer poignet (5 min)
2. Lancers avec réception de passe (10 min)
 - Par deux, un passeur et un tireur, les participants pratiquent leurs cohésion et ils alternent chacun leur tour

C. Exercices (20 min)

1. Deux contre zéro (5 min)
 - Deux participants contre le gardien, les passes sont la cible de cet exercice
2. Trois contre zéro (5 min)

3. Deux contre un (5 min)

- Deux attaquants contre un défenseur
- Le défenseur veut empêcher la passe et le gardien se concentre sur la balle

4. Trois contre deux (5 min)

D. Partie (20 min)

- Style de jeu : 5 vs 5 (selon la grandeur de la surface) avec un gardien sur chaque équipe
- Mettez de l'emphase sur les passes et le jeu d'équipe
- Deux périodes de dix minutes

PLAN SPÉCIFIQUE 5

A. Échauffement (5 min)

B. Mise en jeu (5 min)

1. Pratiquez les mises au jeu du hockey traditionnel

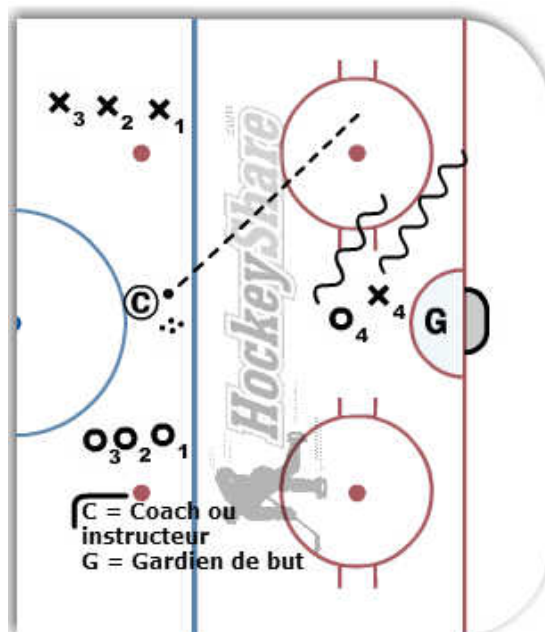
- Divisez les participants en deux groupes
- Une personne par groupe vient au centre de la surface pour exécuter la remis en jeu

- La bonne technique est de renverser la main dominante sur le bâton et de tenter de ramener la balle derrière vous
- Avec le bon mouvement, votre équipe aura possession de la

C. Démarquage (10 min)

1. Pratiquer le démarquage 1 vs 1

- Diviser les participants en deux groupes
- Prenez un participant de chaque groupe et placer les l'un devant l'autre
- Assigner un des participants qui sera le joueur offensif
- Le but est que le joueur offensif se démarque de son couvreur pour qu'il puisse recevoir la passe
- Une fois que le joueur offensive à la balle, il tente de marquer contre le gardien (exemple ci-dessous)



2. Explication des positions (10 min)

1. Défenseur (5 min)

- En situation 5 vs 5, il y a deux défenseurs sur le jeu en tout temps
- Leurs objectif principal est d'empêcher l'autre équipe de marquer, donc ils restent plus en replie et aide le gardien de but
- Le défenseur fait toujours face au jeu

2. Attaquant (5 min)

- Le but premier de l'attaquant est de marquer des buts
- Il joue d'une manière offensive tout en repliant pour aider son équipe en défense
- Les participants qui possède une bonne rapidité et qui ont des tirs précis sont favorable à jouer cette position

3. Partie (30 min)

1. 3 périodes de dix minutes (5 vs 5 avec gardien)

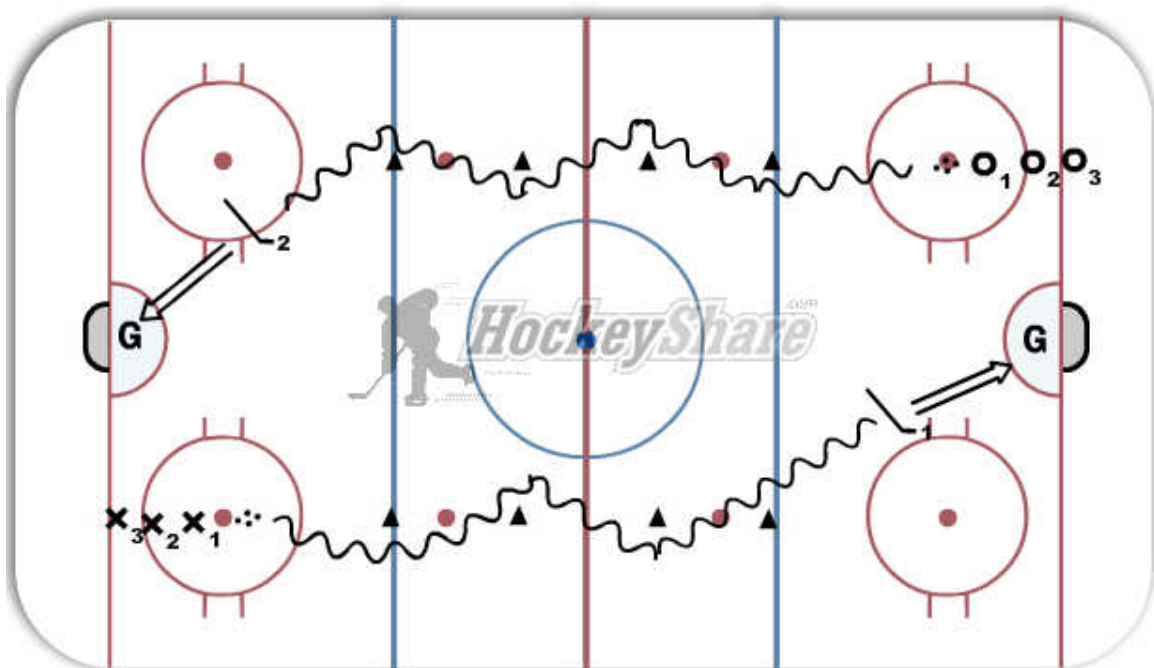
- Jouez une partie en imposant une position respective aux participants
- Demandez leurs de travailler en équipe

PLAN SPÉCIFIQUE 6

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement de balle ou rondelle + tirs aux buts (15 min)

1. Pratiquez le maniement de balle pour ensuite habituer les participants à enchaîner avec un tir au filet
 - Divisez les participants en deux groupes, un groupe à chaque extrémité de la surface
 - Chacun leur tour, ils devront faire la longueur de la surface du terrain et finaliser avec un tir au but contre le gardien, ensuite ils se mettent derrière l'autre groupe
 - Le but est de mettre à l'aise les participants avec la balle entre les cônes et avec le tir ensuite
 - Répétez cet exercice plusieurs fois (exemple ci-dessous)



C. Défensive « homme à homme » (15 min)

1. Expliquez le type de défense « homme à homme » (5 min)
 - Le but de ce type de défensif est de garder un joueur de l'autre équipe toujours à l'œil
 - Chaque joueur défensif devra garder un joueur cible à l'offensive
 - Cette défensive limite les passes des adversaires en plus de leurs donner une tâche plus ardue lorsqu'ils manient la balle

2. Pratiquez le type de défense « homme à homme » (10 min)
 - Utilisez la moitié de la surface
 - 3 vs 3, dites à vos participants qu'ils utilisent ce type de défensive

D. Partie (30 min)

1. 5 vs 5 avec gardien (selon votre grandeur de surface), 3 périodes de 10 minutes. Imposez à vos participants le type de défense « homme à homme »

PLAN SPÉCIFIQUE 7

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement de balle (10 min)

1. Maniement entre les cônes et tir au but (Plan spécifique 6-B)

- Placez quatre cônes des deux côtés du gymnase (8 en tous)
- Divisez les participants en deux groupes, dans les coins du gymnase ou patinoire opposés
- Les participants doivent manier la balle entre les cônes
- Une fois avoir franchi les cônes, les participants prennent un tir sur le gardien à la fin du parcours

C. Exercice (15 min)

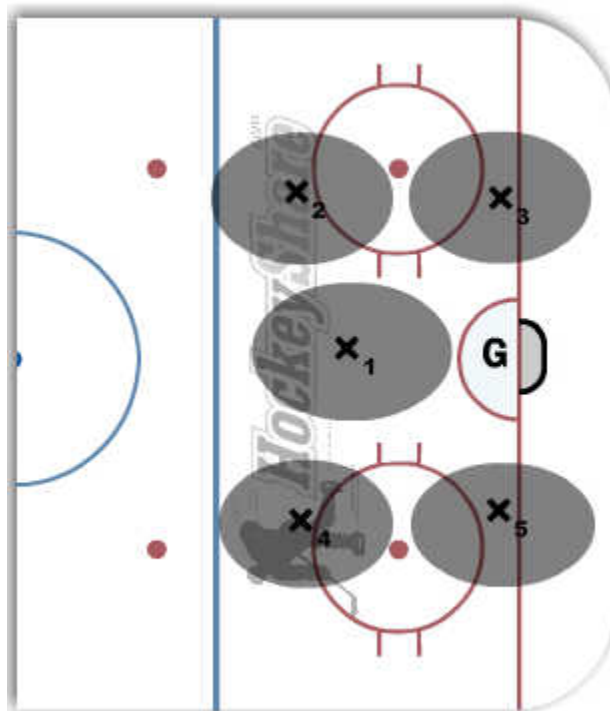
- 1. 1 vs 1 avec gardien (5 min)**
- 2. 2 vs 2 avec gardien (5 min)**
- 3. 3 vs 2 avec gardien (5 min)**

D. Défensive de zone (10 min)

1. Expliquez la défensive de zone

- Contrairement au type de défense « homme à homme », la défense de zone consiste à surveiller une partie du terrain en milieu défensif
- Les cinq joueurs s'approprient une zone respective et la surveillent
- Cette défense est utilisée surtout lors de situation en désavantage numérique (lorsque votre équipe écope d'une pénalité)

(Exemple ci-dessous)



E. Partie (20 min)

1. 5 vs 4 avec gardien, 2 périodes de dix minutes
 - Faite pratiquer les jeunes en situation de désavantage
 - Chaque équipe à une période en désavantage numérique

- L'équipe qui marque le plus de buts en avantage numérique (5 joueurs), remporte la partie

PLAN SPÉCIFIQUE 8

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement de balle (5 min)

1. Maniement de balle entre les cônes et tir au but

(Plan spécifique 6-B)

C. Échappés contre le gardien (10 min)

1. Un contre le gardien

- Les participants partent du centre du terrain et filent seul devant le gardien
- Un tireur à la fois
- Cet exercice est parfait pour pratiquer ses feintes

- Le gardien fait face à tous les participants

D. Le Revers (15 min)

1. Exercice de tir du revers

- Divisez les participants en deux groupes, chaque groupe sur un côté du terrain avec un gardien de but
- Les participants doivent faire un demi-cercle à une distance de 10 à 15 pieds du gardien de but
- Chacun leur tour, il prenne un tir du revers au filet
- Répétez cet exercice plusieurs fois

E. Partie (30 min)

1. 5 vs 5 avec gardien (3 période de 10 min)

- Imposez le type de défense de zone
- Appelez les pénalités commises pour pratiquer les avantages et désavantages numériques

Le meilleur moyen de s'améliorer en tant que joueur est de jouer le plus souvent possible, laissez les jeunes jouer

PLAN SPÉCIFIQUE 9

A. Échauffement (5 min)

B. Passes (10 min)

1. Pratiquez la précision des passes

- Placez les participants par deux à environ 15 pieds
- Pratiquez d'abord les passes de palette à palette
- Ensuite les participants doivent utiliser leurs revers pour faire la passe
- Ceci développera leur dextérité avec la balle

C. Tirs au filet (15 min)

1. Tir du poignet (15 min)

- Assurez-vous de bien déplacer votre poids sur votre bâton lors du lancer
- Le tir du poignet est meilleur en matière de précision

D. Partie (30 min)

1. 3 périodes de 10 minutes

- 1^{ière} : Équipe A évolue à 5 joueurs/ Équipe B évolue à 4 joueurs
- 2^{ième} : Équipe B évolue à 5 joueurs/ Équipe A évolue à 4 joueurs
- 3^{ième} : Les deux équipes jouent à 5 joueurs

PLAN SPÉCIFIQUE 10

A. Échauffement (5 min)

B. Maniement de balle + tirs (15 min)

1. Pratiquez le maniement de balle pour ensuite habituer les participants à enchaîner avec un tir par la suite (Plan Spécifique 6-B)
 - Divisez les participants en deux groupes, un groupe à chaque extrémité de la surface
 - Chacun leur tour, ils devront faire la longueur de la surface du terrain et finaliser avec un tir au but contre le gardien, ensuite ils se mettent derrière l'autre groupe
 - Le but est de mettre à l'aise les participants avec la balle entre les cônes et avec le tir ensuite
 - **Cette fois-ci mettez un défenseur à la fin des cônes, le joueur offensif devra déjouer le joueur défensif ainsi que le gardien de but**

C. Avantage numérique (15 min)

1. Pratiquez l'avantage numérique
 - Utilisez la moitié de la surface et placer 7 joueurs et un gardien de but
 - 4 joueurs en offensive et 3 en défensive

- Le but est que l'équipe de 4 marque un but
- N'oubliez pas que l'équipe en offensive à toujours quelqu'un de plus, donc prônez la passe avec les coéquipiers, c'est la formule gagnante!
- Prenez des tours et échanger les équipes de situation

D. Partie

1. Appliquez tous ce que nous avons vu pendant les 10 derniers cours
 - 3 périodes de 10 minutes
 - Un gardien dans chaque équipe et 5 joueurs de chaque équipe sur le terrain (peut avoir moins de joueurs dépendamment de l'espace de jeu)

Amusez—vous!

Vincent Poliquin