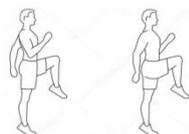


Echauffement :

A FAIRE AVANT CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Sur une dizaine de mètre, faire les exercices suivants :

- 2X Courir en montant les genoux



- 2X Courir en tapant les talons aux fesses



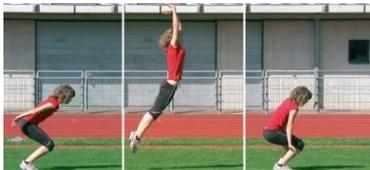
- 4X Pas chassés (2X de chaque côté)



- 4X Pas chassés croisés (2X de chaque côté)



- 2X Sauts de grenouille



- 2X Imitation de déplacement d'un animal à choix. Par exemple un lion (déplacement à 4 pattes sur les pieds et les mains)
- 2X Sprint
- 2X Prends sa canne à 2 mains en la tenant devant soi. Essayer de passer par-dessus sa canne sans la lâcher

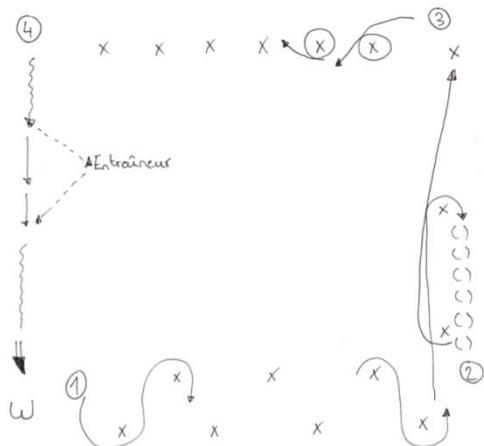
Échauffement des articulations de la tête aux pieds :

- ➔ Tête, épaules, coude, poignets, hanches, genoux, chevilles

Séance 1

Observer le schéma ci-dessous et lire les explications qui suivent.

X = cône



Chaque poste s'effectue sur une dizaine de mètres. Si vous n'avez pas la possibilité de faire les exercices dans la disposition telle que montrée, faire un exercice après l'autre pendant 7-8 minutes. Les exercices s'effectuent avec une canne de hockey et une balle de street hockey (balle orange) ou avec canne et balle de unihockey (balle à trous)

Le but de chaque exercice est de réussir à garder tout le temps le contrôle de la balle. Il ne faut pas aller trop vite. On accélère seulement une fois que

l'on maîtrise bien un poste.

Poste 1 :

Se déplacer avec une balle et faire un slalom en passant à l'extérieur des cônes.

- Quand je tourne à gauche et que l'on est gaucher (main gauche en bas) je conduis la balle avec le backhand (revers). Quand je tourne à droite, je conduis la balle avec le forehand (coup droit ou bon côté). C'est l'inverse si l'on est droitier (main droite en bas).

Poste 2 :

Partir en courant en avant en conduisant la balle jusqu'au deuxième cône. Revenir en courant en arrière jusqu'au premier cône et repartir en courant en avant jusqu'au bout.

Poste 3 :

Partir et faire à chaque fois le tour complet du cône avant de passer au prochain. Même remarque que pour le poste 1 concernant la conduite de la balle pour les droitiers et les gauchers.

Poste 4 :

Partir en conduisant la balle, faire une passe à « l'entraîneur », continuer de courir et « l'entraîneur » fait une passe retour. Réceptionner la balle et tirer au but. Le but peut être une petite cible, un cerceau qui est positionné au sol ou légèrement surélevé

Pour terminer, petit challenge qu'il est possible de faire après chaque entraînement en essayant à chaque fois de battre son record.



- Faire rebondir la balle sur sa palette le plus longtemps possible.
- Développant la coordination œil-main.
- Les plus habiles peuvent dribbler se déplaçant (marcher) ou en conservant les pieds au même endroit et en bougeant simplement le bâton (en avant)
- Difficulté supplémentaire : faire l'exercice sur une jambe. Ne pas oublier de faire sur les deux jambes.

Séance 2

Faire 2X chaque poste ci-dessous pendant 2'30". Les exercices s'effectuent avec une canne de hockey et une balle de street hockey (balle orange) ou avec canne et balle de unihockey (balle à trous)

Poste 1 :



- Bouger la balle devant soi en douceur en utilisant seulement les mains et les poignets
- Très peu de mouvement des bras, se concentrer sur la rapidité de mouvement des mains et poignets
- Plus vous avez de la facilité, plus vous pouvez accélérer le mouvement de la balle d'un côté à l'autre de la palette

- Il s'agit de la base de tout mouvement de maniement. Si ceci n'est pas acquis, rien ne sert de passer aux étapes suivantes. Vous devez d'abord maîtriser ce geste.

Poste 2 :



- Sauter sur une seule jambe en dribblant la balle. Possibilité de se déplacer pour avoir plus de difficulté.
- Changer de jambe toute les 30 secondes (droite et gauche).
- Garder le corps droit et la tête haute.

- Un multitâche plus complexe puisque l'équilibre est en jeu (comme sur patins).

Poste 3 :



- Placer au sol plusieurs objets différents (bâtons, rondelles, cônes, boîtes, etc.) permettant d'effectuer des déplacements de balle en dribblant simulant des situations lors d'une partie de hockey.
- Dribbler le plus rapidement en gardant le contrôle de la balle tout en contournant les divers objets.

- Développer votre agilité et votre créativité.

Poste 4 :



- Placer sur une ligne droite, une dizaine de rondelle avec le même espace entre chacune d'elles.
- En avançant de chaque côté, dribbler la balle dans l'espace entre les rondelles.
- Possibilité faire le parcours en arrière.

Poste 5 :



- Placer 2 rondelles espacées devant soi.
- Bouger la balle de façon à lui faire dessiner une trajectoire d'un « 8 » en contournant les 2 rondelles.
- Allonger les bras et utiliser toutes les parties de la palette afin de contrôler la balle (bout, revers, talon).
- Faire dans les deux sens.

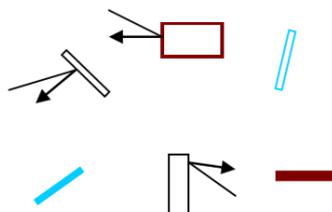
Séance 3

Faire 2X chaque poste ci-dessous pendant 2'30". Les exercices s'effectuent avec une canne de hockey et une balle de street hockey (balle orange) ou avec canne et balle de unihockey (balle à trous)

Poste 1 :

Collectionner les passes

Des objets sont disposés sur le sol (petit banc, caisse, etc.) Le joueur essayent de se faire le plus de passes possible avec un rebond contre un objet. Il est interdit de jouer 2 fois sur le même objet à la suite. Après 1'15" on ose seulement jouer en back-hand.



Poste 2 :

Chaque joueur a 2 balles. Avec la première balle, il essaye de toucher la deuxième (comme au billard). Puis, avec la deuxième, il essaye de toucher la première. A quelle distance maximale le joueur arrive-t-il à touché la balle ? Le but n'est évidemment pas de tirer fort mais d'avoir un maximum de précision en accompagnant la balle comme pour une passe.

Poste 3 :

Essayer de faire tomber les différents objets (balles, cônes, etc.) qui se trouvent sur un banc ou un muret. Distance de plus en plus grande en fonction de l'agilité du joueur.



Poste 4 :

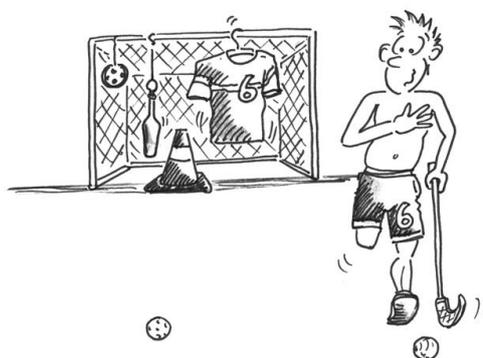
Maniement libre

Dribbler de façon libre en continu. Possibilité d'inventer des dribbles, se passer la balle entre les jambes dribbler de droite à gauche, etc.



Poste 5 :

Un exercice pour améliorer la qualité des tirs: Il faut viser des objets accrochés à un but. Suspendre à l'aide de cordes ou de sautoirs différents objets au cadre du but (t-shirts, chasubles, massues, cerceaux, etc.). Viser les différents objets désignés au préalable.



Séance 4

Faire 2X chaque poste pendant 2'30".

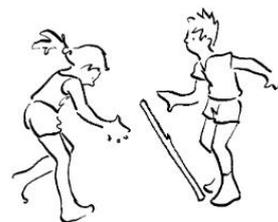
Poste 1 :

Le joueur est debout et quelqu'un se trouve derrière lui avec une balle de tennis. La personne lance la balle de tennis et dès que le joueur voit la balle, il doit la rattraper le plus rapidement possible. On travaille ici la réaction et la vitesse. La personne qui lance est déterminante pour la réussite de l'exercice. Il ne faut pas lancer trop fort, car l'exercice ne sera pas réalisable et il faut lancer quand même assez fort pour que le joueur soit obligé de sprinter.

Poste 2 :

Prendre un bâton ou quelque chose de similaire (une canne de hockey va très bien). Une personne tierce tiens le bâton droit et dès qu'il le lâche le joueur doit le rattraper avant qu'il ne tombe. Pour rendre l'exercice plus difficile, il y a 2 possibilités :

- Placer le joueur plus loin du bâton au départ
- Obliger le joueur à réaliser un mouvement avant de pouvoir attraper le bâton. Par exemple : toucher le sol avec les 2 mains, faire un tour sur soi, faire un saut genoux-poitrine, etc.



Poste 3 :

Faire rebondir successivement le ballon sur les mains, les pieds ou la tête. Réaliser divers mouvements entre les rebonds: se coucher, s'asseoir, marcher, tourner sur soi-même ...



- Combien de ballons le joueur peut-il maintenir en l'air simultanément de la sorte sans qu'aucun d'eux ne touche le sol?

Poste 4 :

Une personne tierce se place devant le joueur avec les bras tendus et une balle de tennis dans chaque main. Dès que la personne lâche une des 2 balles, le joueur doit réussir à la rattraper après un rebond. Si le joueur a de la facilité, il se place plus loin de la personne tierce.

Poste 5 :

Le joueur se déplace en trottinant. Une personne tierce annonce une couleur et le joueur doit à ce moment-là toucher le plus rapidement possible un objet ou quelque chose qui est de cette même couleur.