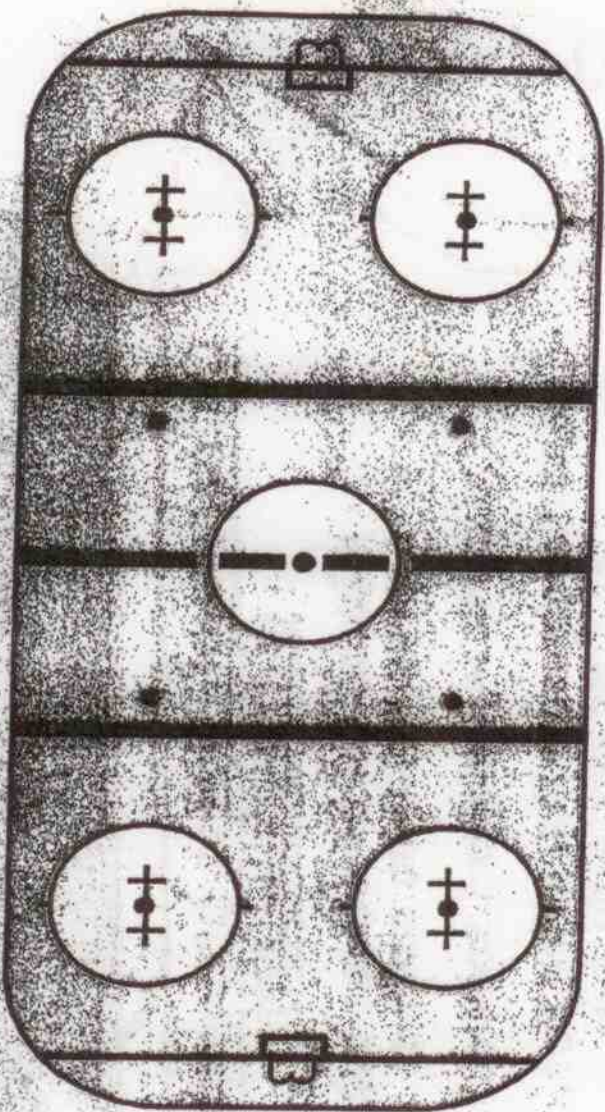


Stage Entraîneur récréation



Module 8

Planifier les entraînements

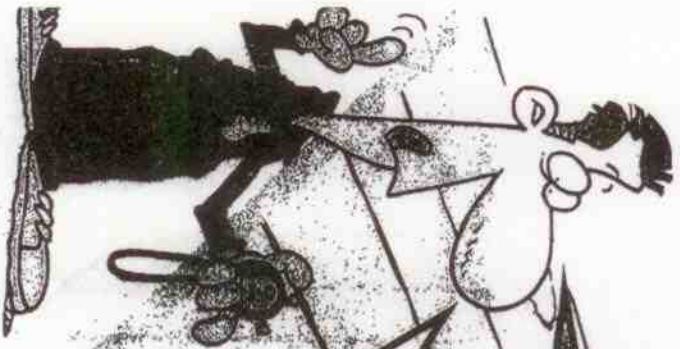
Planifier les entraînements

Petit exercice

Quoi faire pour améliorer mes sessions d'entraînements.

On reconnaît une bonne session d'entraînement;

- Quand les exercices sont appropriés au calibre.
- Quand les joueurs sont actifs.
- Quand l'organisation glâce est optimale et sans perte de temps.
- Quand les exercices font progresser les joueurs.
- Quand l'effort et la satisfaction sont au rendez-vous.



Communication - Entraînement

Responsabilités entraîneur

chef:

Expliquer les exercices

Identifier les objectifs et les consignes

Voir au déroulement global

Gérer le temps et le rythme

Responsabilités adjoints:

Placer le matériel

Encourager les joueurs

Corriger les défauts

Garder les joueurs concentrés

Maintenir l'enthousiasme et la discipline individuelle

Signaux

Endroit de regroupement

Contact visuel lors des explications

Position des adjoints pendant l'explication

Utilisation du tableau:

symboles, position, consignes

Démonstration

Contour visuel des joueurs
répéter consignes

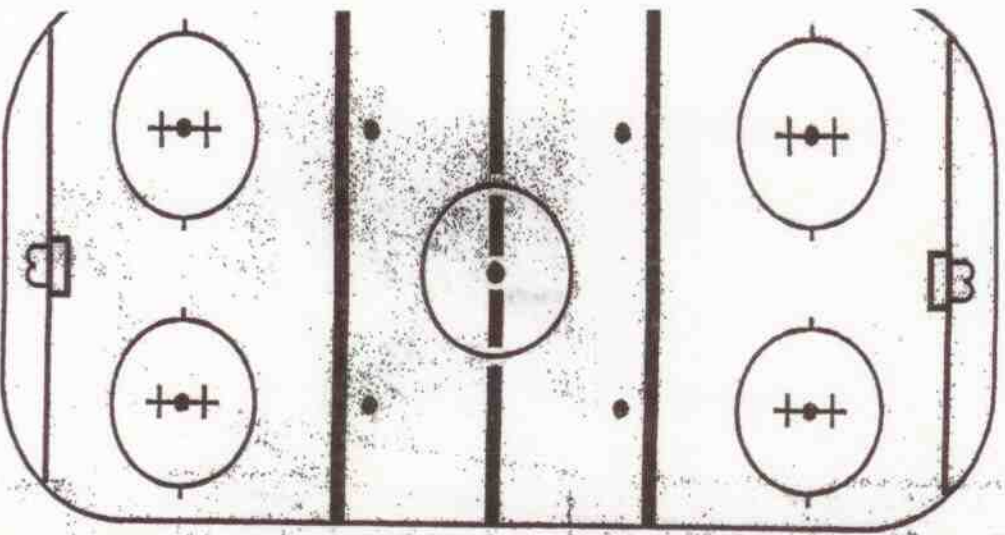
Vérification de la compréhension

Pour planifier l'entraînement

Tenir compte;

- Du total de joueurs.
- Nombre de séances / semaine, durée.
- Des adjoints présents.
- Objectifs (spécifiques ou généraux)
- Nombre d'habiletés à enseigner
- Être précis dans la structure (à la minute près)
- Période de l'année.

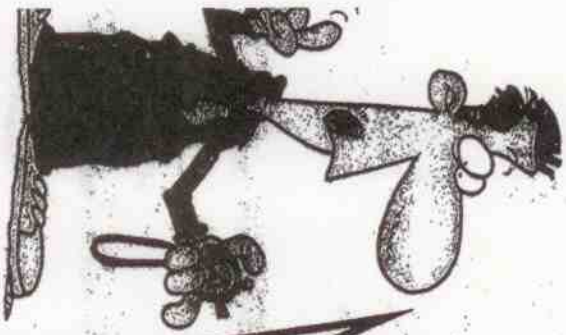
Planifier les entraînements



1. Choisir les priorités
2. Faire le lien avec le match
3. Déterminer objectifs et consignes
4. Choisir les exercices
 - Adaptés aux calibres
 - Progression
 - Engagement moteur
 - Durée
4. Planifier les tâches (qui fait quoi)
5. Prévoir rondelles, tableau, eau, etc...

ORGANISATION

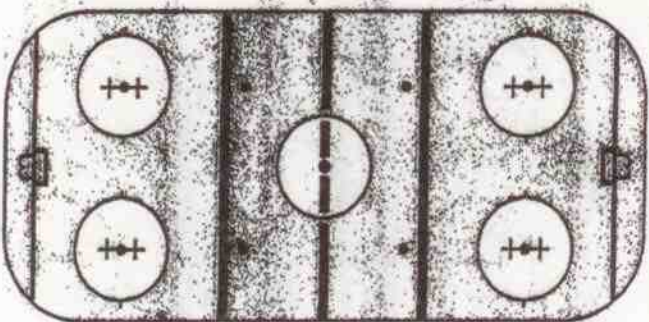
- Travail en sous-groupe
- Intensité (séance/jour)
- Passer du plus simple au plus compliqué
- Offrir de la variété dans le choix des exercices
- Répéter les exercices plusieurs fois
- Favoriser le plaisir (le hockey est un jeu)
- Faire des compétitions
- Explications (minutes)
- Répéter les mots clés
- Démonstration (qui)
- Rétroaction (verbal/non verbal)



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

DÉROULEMENT SUR LA GLACE :

- 1- PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT (5 à 10 min.)
 - Échauffements
 - Étirements
 - Flexibilité
 - Gardien
- 2- PREMIER VRAI EXERCICE (5 à 10 min.)
 - Patinage
 - Passes
 - Tirs
 - Contrôle de rondelle
 - Exercice servant à augmenter l'intensité



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (SUITE)

-NOUVEAUX (10 à 15 min.)

Tactiques individuelles ou collectives

Les joueurs sont disposés et attentifs

La concentration est élevée

Effort faible à moyen

-TRAVAIL EN ATELIER (5 à 10 min.)

Technique ou tactique

Atelier pas trop long

Enseignement avec progression

Un effort moyen à élevé

-JEU DIRIGÉ (10 à 15 min.)

Permet au joueurs de mettre en pratique les éléments déjà enseignés

Intervention des entraîneurs durant le jeu (mais pas trop)

Même intensité que lors d'une partie

