

Etre fort dans la tête

Le hockey sur glace demande de l'engagement et de la volonté. Il faut oser aller au contact de l'adversaire, dans les limites toutefois admises par le règlement et jugées par le corps arbitral.

Tâches pour l'entraîneur:

Evaluer la situation

Comment? Se pencher sur des thèmes tels que la discipline, le respect, la motivation, la volonté.

Par exemple:

- De quelle manière vous comportez-vous – se faire violence, dominer – lors des exercices de la page 9?
- Sanctionner les fautes commises lors de l'entraînement ou de jeux, même si elles ne sont pas sifflées par un arbitre «officiel».
- Laisser les joueurs s'arbitrer.

Remarque: Apprendre aux joueurs à comprendre les tâches d'un arbitre.

Tâches pour les joueurs:

But obligatoire

Comment? Le joueur attaque jusqu'à ce qu'il ait marqué un but. Il doit toujours rester concentré sur son objectif, ne pas s'énerver, ni baisser les bras.

Sandwiches

Comment? Les joueurs se trouvent à une distance d'un ou deux mètres de la bande et sont séparés d'environ 5 mètres l'un de l'autre. L'un d'entre eux patine le long de la bande et subit les mises en échec (toujours correctes!).

Pourquoi? Exécuter et subir des mises en échec correctes.

Jacques a dit...

Comment? Organiser des formes de jeu «uniques et spontanées». Par exemple: tirer un penalty à un moment donné, mener à terme une action 2 contre 0, etc.

Statistiques

Comment? Lors d'un exercice (p.ex. situation de 2 contre 1), comptabiliser le nombre d'attaques, de tirs au but, de buts, etc. Combien d'actions ont été victorieuses ou annihilées? Egalement applicable avec les exercices des pages 4 à 7.