

OBJECTIFS DU GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

Ce Guide de l'entraîneur a pour objectif de vous fournir des outils pratiques incluant des cartes de pointage, des écussons et des DVD pour vous aider, en tant que nouvel entraîneur, à apprendre le jeu du Ballon sur glace. Vous y trouverez des renseignements généraux, de l'information sur les habiletés, des exercices que vous pouvez utiliser, et des jeux amusants. Ayez du plaisir avec le programme Attache tes souliers. Amusez-vous !

PHILOSOPHIE DU PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

Selon le Programme national de certification des entraîneurs, entraîner consiste à aider les autres à s'améliorer et atteindre leurs objectifs reliés au sport, et à créer un environnement sécuritaire pour le pratiquer.

Le but de PNCE est de:

- Fournir à chaque participant d'un programme sportif une expérience positive.
Chaque personne qui choisit de participer à un sport doit avoir la chance de vivre une expérience positive. Les avantages et la satisfaction qu'ils en tirent doivent avoir pour résultat de les motiver à continuer.
- Fournir l'occasion aux participants de réaliser leur plein potentiel grâce au sport. Chaque personne a ses propres intérêts, habiletés et talents. Il faut fournir à chaque participant une chance égale d'explorer leurs intérêts et de développer leurs habiletés. Les programmes sportifs doivent avoir pour but de pousser les participants en fonction de leurs objectifs et de leurs capacités.
- Utiliser le sport comme moyen de développement personnel.

Le sport peut fournir un environnement qui permet aux participants de se développer et d'aider les autres à se développer.

TABLE DES MATIÈRES

Objectifs du Guide de l'entraîneur	p. 3
Philosophie du Programme national de certification des entraîneurs	p. 4
Apprendre à jouer au ballon sur glace	p. 7
Historique du ballon sur glace	p. 7
Pourquoi jouer au ballon sur glace ?	p. 9
Le jeu du ballon sur glace	p. 9
L'équipement du ballon sur glace	p. 9
Zones de jeu du ballon sur glace	p. 10
Équipement requis pour mettre en place un programme Attache tes souliers	p. 10
Qu'est-ce que le programme Attache tes souliers ?	p. 11

Contenu des 5 niveaux du programme	p. 13
Niveau « écusson blanc »	p. 15
Niveau « écusson bleu pâle »	p. 28
Niveau « écusson vert »	p. 40
Niveau « écusson bleu foncé »	p. 52
Niveau « écusson rouge »	p. 66
Termes et acronymes utilisés au ballon sur glace	p. 78
La santé et le ballon sur glace	p. 80
Plan type d'une pratique de ballon sur glace	p. 82
Jeux et exercices amusants	p. 84
Site internet du ballon sur glace	p. 92

APPRENDRE À JOUER AU BALLON SUR GLACE

Le ballon sur glace ressemble beaucoup au hockey, mais se joue sans patins. Quoiqu'il ait commencé comme un simple loisir, il est devenu un sport sérieux, joué par un grand nombre de Canadiens et dans 16 pays à travers le monde.

HISTORIQUE DU BALLON SUR GLACE

Le ballon sur glace n'est pas un nouveau sport. Nous croyons qu'il a commencé au Canada au début du 20e siècle. Il demeure difficile, cependant, d'en vérifier les origines. Peut-être vient-il, comme le prétendent certains historiens, de travailleurs du chemin de fer imaginatifs, qui se divertissaient ainsi au début des années 1900.

À la même période, vers 1909, en Saskatchewan, des gens ont commencé à jouer au ballon sur glace durant les mois d'hiver sur des étangs, des lacs ou des rivières glacées. Terre-Neuve et le Québec ont suivi en 1910. À Montréal, des employés du système de tramway organisaient de compétitions amicales. Ils jouaient avec un ballon de soccer no. 7 et des balais de paille qui servaient en fait à nettoyer les rails de la neige et de la boue.

Plus tard, les employés ont commencé à jouer les longues journées d'hiver pour se divertir le midi; ils jouaient sur la place publique. Peu après la fin de la Première Guerre mondiale, le jeu est devenu un passe-temps régulier. Le concept de balais et d'un ballon - incluant la grosseur du ballon - était en ligne avec la largeur des rails de tramway et les poteaux de but étaient mesurés conformément.

À Barrie, en Ontario, on relate qu'entre les années 1903 et 1905, des citoyens se sont regroupés sur le lac Simcoe pour une compétition amicale entre hommes. En réalité nous croyons que les tribus aborigènes y jouaient déjà et que les pionniers l'ont appris grâce à leurs contacts amicaux avec eux.

Ailleurs au Canada, le sport a commencé comme activité récréative, jouée lors des carnivals d'hiver dans différentes municipalités et dans les bases des forces armées. Très peu d'équipement était utilisé : les joueurs portaient des bottes d'hiver et utilisaient des balais de paille ordinaires coupés ou gelés pour en augmenter la rigidité. Le ballon était habituellement un ballon de soccer. Sa popularité – tant pour son aspect compétitif que récréatif – en a fait le sport qu'on connaît aujourd'hui.

Une forme de ballon sur glace a continué à être jouée dans diverses parties du Canada jusqu'au début des années 60, lorsque la compétitivité du sport a mené à la création de ligues communautaires. Le niveau d'habiletés du jeu s'est amélioré de façon importante et au milieu des années 60 le soulier de ballon sur glace a été introduit, suivi de balais et ballons fabriqués spécifiquement.

Au cours des années 70, on a commencé à jouer à l'intérieur, à l'abri du froid et de la neige qui affectaient souvent le jeu. Les équipes ont commencé à se déplacer pour participer à des joutes et des tournois. Le besoin de règles harmonisées s'est fait sentir. Les « Western Canadian Broomball Championships » ont été introduits durant la saison 1970-71. Les Championnats canadiens de ballon sur glace ont vu le jour en 1977. À la fin des années 70, toutes les provinces avaient mis sur pied une association provinciale pour aider à harmoniser les règlements et mettre en place des championnats provinciaux.

En 1976, la première réunion de la FCBG a eu lieu, avec des représentants des associations provinciales. À l'issue de cette réunion, les premiers championnats canadiens masculins ont été organisés et tenus à Calgary en avril 1977. Une catégorie féminine a été introduite en 1978. En 1980, les Championnats nationaux ont accueilli la première équipe des Territoires du NO, pour en faire un événement d'envergure vraiment nationale.

Vous connaissez la suite...

Quelles qu'en soient les origines, plus de 100 ans plus tard, des hommes, des femmes et des enfants s'amuse encore à pratiquer cet excitant sport d'hiver. C'est une activité familiale qui permet à des enfants de jouer avec leurs parents, des maris avec leurs femmes. Le ballon sur glace est un rassemblement social combiné à l'activité physique, au travail d'équipe et à l'esprit sportif.

Le ballon sur glace a évolué sur la scène nationale avec la mise en place de la FIABG. Des équipes du monde entier participent à un tournoi international tous les deux ans.

Le ballon sur glace a beaucoup évolué du temps où il était joué dans les rues et durant les carnivals d'hiver de communautés canadiennes, au lancement du programme Attache tes souliers en 2013. Nous sommes sur notre lancée!

POURQUOI JOUER AU BALLON SUR GLACE?

- N'importe qui peut jouer – pas besoin de patins
- Amusant et excitant
- Rapide
- Sport abordable exigeant un investissement initial minime
- Permet d'élargir son cercle d'amis
- Bon exercice

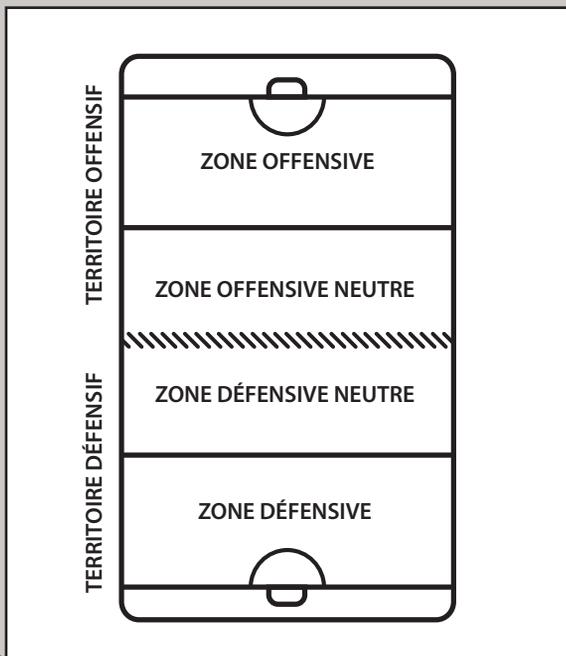
LE JEU DE BALLON SUR GLACE

Chaque équipe compte 6 joueurs durant le jeu, un gardien de but et cinq joueurs. Une partie réglementaire compte deux périodes de 18 minutes chacune, et l'objectif est de compter plus de buts que son adversaire. Comme au hockey, des pénalités sont données pour contrevenir aux règlements, comme balai élevé et rudesse.

L'ÉQUIPEMENT DE BALLON SUR GLACE

Tout ce dont vous avez besoin pour commencer à jouer au ballon sur glace consiste d'un balai, de souliers à semelles de caoutchouc, et un casque avec masque facial complet, approuvé par la CSA. Les gardiens de buts doivent aussi porter des équipements de protection corporelle.

ZONES DE JEU DU BALLON SUR GLACE



ÉQUIPEMENT REQUIS POUR METTRE EN PLACE UN PROGRAMME ATTACHE TES SOULIERS

- Ballons – un par personne si possible
- Balais – chaque joueur devrait avoir son propre balai de la bonne longueur
- Buts – au moins deux filets
- Cônes – autant que possible
- Sifflet – l'entraîneur devrait avoir un sifflet
- Ruban adhésif – pour marquer des cibles sur les panneaux
- Des bouteilles de lait en plastique ou autre contenant (4 ou 5) peuvent servir de cibles

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME ATTACHE TES SOULIERS ?

L'apprentissage fondamental pour les joueurs de 5 à 12 ans

Le Programme Attache tes souliers s'adresse spécifiquement aux jeunes joueurs de ballon sur glace. Les joueurs participent à des activités structurées qui combinent la pratique et le jeu. Ils progressent sur 5 niveaux d'habiletés. À chaque niveau, ils reçoivent un écusson de couleur différente (blanc, bleu pâle, vert, bleu foncé et rouge). Le programme Attache tes souliers est conforme aux exigences des étapes « S'amuser grâce au sport » et « Apprendre à s'entraîner » du programme de développement à long terme des athlètes (PDLTA).

OBJECTIFS

- Créer un environnement de ballon sur glace amusant, tant pour les enfants que pour les adultes.
- Apprendre aux joueurs les habiletés, règlements et stratégies.
- Développer l'esprit sportif en donnant l'exemple.
- Promouvoir et améliorer l'estime de soi chez les jeunes athlètes.

AVANTAGES

- Augmenter les occasions d'apprentissage individuel en petits groupes.
- Développer des mécanismes appropriés, tels que les déplacements sur la glace et la manipulation du balai.
- Transmettre la connaissance du jeu et des stratégies.
- Développer les habiletés de façon structurée.
- Fournir du matériel d'entraînement pour permettre aux entraîneurs d'améliorer l'apprentissage de chaque jeune joueur de façon efficace.

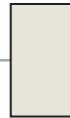
Pourquoi les jeunes joueurs devraient-ils participer à ce programme?

- Environnement amusant
- Apprendre les habiletés, règlements et stratégies du ballon sur glace
- Développer l'esprit sportif
- Améliorer l'estime de soi
- Réaliser des objectifs personnels

Il serait aussi souhaitable de s'inscrire à BGP2, qui veut dire « ballon sur glace pour le plaisir ». Pour ce faire, aller sur www.broomball.ca, puis allez à la section réservée à BGP2 (à la gauche de l'écran). Ouvrez ce lien puis cliquez sur le lien pour s'inscrire. Voici le lien direct : <http://www.broomball.ca/modules.php?name=BF2>

Une fois inscrit, vous recevrez de la documentation additionnelle.

**LES PAGES QUI SUIVENT
EXPLIQUENT LES ÉTAPES DE CHACUN DES 5 NIVEAUX**



Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Posture de base assumée en tout temps.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

La posture de base du ballon sur glace est importante pour maintenir l'équilibre sur la glace.



POINTS À RETENIR

- Les genoux sont légèrement fléchis
- Les pieds sont placés à la largeur des épaules
- Le poids est réparti également sur les deux pieds
- Le corps penche légèrement vers l'avant
- Le poids est réparti sur la surface entière de la semelle
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- Le balai est tenu à deux mains, devant le corps et près de la surface de la patinoire

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Poser le balai sur la glace devant vous. Lorsqu'une commande est donnée, comme « prendre position ». Prendre le balai et assumer la posture de base. Répéter plusieurs fois de suite. Le jeune athlète comprendra rapidement ce qu'est la posture de base par la répétition.

Maniement du balai et du ballon

HABILETÉ

Posture de base assumée en tout temps.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Améliorer le maniement du balai.

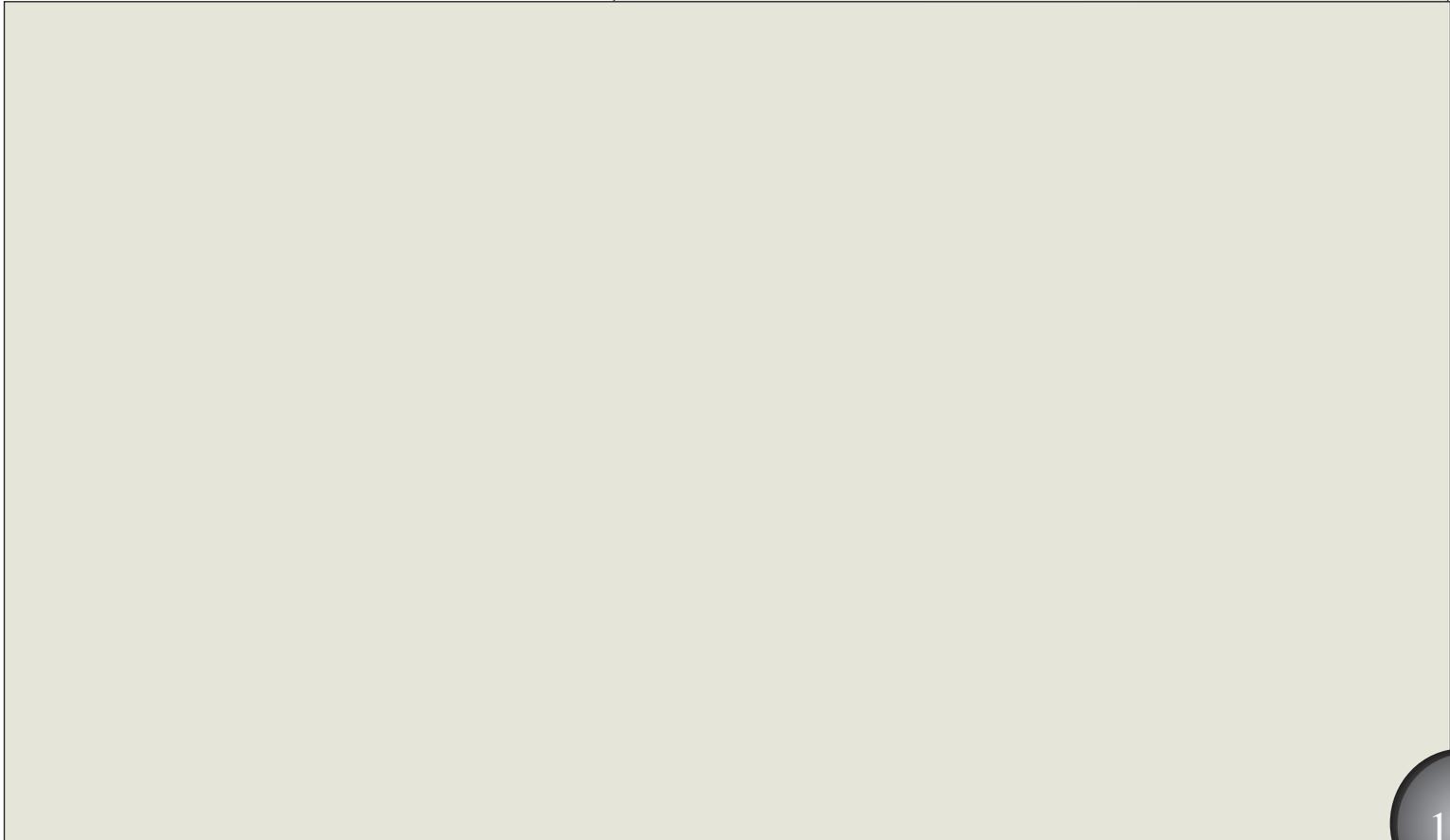


POINTS À RETENIR

- Assumer la posture de base.
- Tenir le balai avec la paume supérieure vers le bas et la paume inférieure vers le haut
- Les mains devraient être placées confortablement de 15-30 centimètres l'une de l'autre, environ à la largeur des épaules
- Le balai repose sur la glace, sur le bord le plus étroit, à un angle de 45 degrés
- Les coudes demeurent près du corps

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Poser le balai sur la glace devant vous. Lorsqu'une commande est donnée, comme « prendre position ». Prendre le balai et assumer la posture de base. Répéter plusieurs fois de suite. Le jeune athlète comprendra rapidement ce qu'est la posture de base par la répétition. Surveiller de près la façon de tenir le balai.
2. Alors que l'athlète tient le balai correctement, le faire avancer et arrêter sur commande, en démontrant la posture de base.
3. Alors que l'athlète tient le balai correctement, le faire courir vers l'avant lentement, et arrêter sur commande, en démontrant la posture de base. Augmenter la vitesse graduellement.



NIVEAU ÉCUSSON BLANC

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Avancer et reculer d'une bande à l'autre.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Se déplacer sur la glace efficacement en avançant et en reculant.



POINTS À RETENIR

- La semelle des souliers repose à plat sur la glace
- Le balai est tenu à deux mains
- La tête est haute
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Les orteils pointent vers l'avant

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Avancer et reculer d'une bande à l'autre.
2. Suivez le guide, en avançant et en reculant, en suivant différentes lignes et différents cercles sur la patinoire. Commencer en marchant, puis ajouter graduellement la course.
3. Quelle heure est-il M. le Loup? Un joueur se tient devant le reste du groupe. La personne est dos au groupe de sorte qu'il/elle ne peut pas voir les autres joueurs. Tout le groupe marche derrière lui/elle en demandant quelle heure il est. Le Loup répond en donnant une heure (p.ex. 2h). Lorsque le Loup répond « c'est l'heure du souper », il ou elle se retourne et poursuit les autres joueurs, en essayant d'en attraper le plus possible avant qu'ils ne touchent la bande de la patinoire (la zone de sécurité). Au début, les joueurs poursuivis n'ont le droit de se déplacer qu'en marchant, puis graduellement on leur permet de courir. Le Loup reprend ensuite sa place devant le groupe et le jeu recommence. Ceux qui ont été attrapés par le Loup l'aident à en attraper d'autres. Le jeu se termine quand tous les joueurs ont été attrapés. Le Loup peut changer plusieurs fois afin de permettre à d'autres d'être guides.

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Ralentir et s'arrêter correctement.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

S'arrêter de façon efficace en se déplaçant sur la glace.



POINTS À RETENIR

Arrêt avant

- Abaisser le centre de gravité
- Les pieds sont décalés
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- Garder les deux mains sur le balai autant que possible, prêt à recevoir une passe

Arrêt latéral

- Abaisser le centre de gravité
- Tourner le corps de côté
- Les pieds sont légèrement décalés
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- La tête du balai est maintenue devant le corps, aussi près de la surface de la glace que possible, prêt à recevoir une passe

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Arrêter et repartir sur commande, d'abord verbale, puis en réponse à un signal visuel. Commencer sans balai ni ballon, incorporer le balai graduellement, puis le ballon.

HABILETÉ

Dribler en marchant.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Garder le contrôle du ballon en se déplaçant.



POINTS À RETENIR

- Assumer la posture de base
- Le balai est tenu à deux mains, éloignées environ de la largeur des épaules
- La prise est ferme, mais les poignets et les bras sont détendus
- Effectuer une série de petits coups successifs de chaque côté du ballon, sans en perdre le contrôle
- Utiliser la vision périphérique pour surveiller le ballon
- Il faut garder la tête haute afin de ne pas perdre de vue l'ensemble du jeu

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Si possible, chaque joueur a son ballon. Il dribble d'un côté à l'autre de la patinoire ou du gymnase, sans effectuer de passes. S'il n'y a pas assez de ballons pour tout le monde, les joueurs peuvent travailler deux par deux et dribbler tour à tour d'un côté à l'autre. Le joueur peut commencer en marchant, puis la vitesse peut augmenter. Les lignes et cercles du gymnase ou de la glace peuvent aussi servir pour s'entraîner.

Maniement du balai et du ballon

HABILETÉ

Passes balayées jusqu'à la bande à partir de 2m.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Peut passer le ballon sur une courte distance avec précision par un mouvement de poussée.

Utiliser une poussée de l'avant-bras pour passer le ballon.



POINTS À RETENIR

COUP DROIT

- Les mains sont placées comme pour le drible
- La tête du balai est en contact avec le ballon
- Le ballon est derrière le pied arrière et le corps est tourné
- Le poids du corps est en grande partie sur la jambe arrière
- Les yeux repèrent la cible, alors que le ballon demeure dans la vision périphérique
- Les mains tiennent fermement le balai
- Les bras poussent le ballon vers l'avant, devant le pied planté fermement
- Le poids est transféré du pied arrière au pied avant, alors que le corps effectue une rotation vers la cible

PASSE SUR LE REVERS

- La technique est la même que pour le coup droit

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Passes balayées avant sur un mur ou la bande. Commencer à environ 1 mètre et augmenter la distance graduellement, jusqu'à 2 mètres.
2. Lorsque l'athlète est prêt, échanger des passes balayées avec un coéquipier. Augmenter la distance légèrement.

Maniement du balai et du ballon

HABILETÉ

Recevoir correctement 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Être capable de recevoir des passes en utilisant le balai et éventuellement diverses parties du corps.



POINTS À RETENIR

- Être conscient de la position de l'adversaire
- Garder les yeux sur le ballon jusqu'à ce que le contact soit fait
- Amortir l'impact du ballon

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Recevoir des passes sous le niveau des genoux avec les mains, les jambes ou le balai, avec un partenaire. Le premier joueur passe le ballon au deuxième, qui contrôle le ballon en appliquant une technique appropriée avant de le retourner au premier joueur.

NOMS DE L'ENTRAÎNEUR ET DES COÉQUIPIERS

Il est important d'établir comment les jeunes vous appelleront. Ça pourrait être très formel comme Monsieur, Madame, Mademoiselle ou quelque chose comme Entraîneur Bob.

On peut faire jouer des jeux dans le vestiaire pour aider les joueurs à apprendre les noms de leurs coéquipiers, surtout s'il s'agit de joueurs provenant de différentes écoles ou communautés. Il est possible d'utiliser des surnoms, mais il faut s'assurer que les joueurs à qui ils s'adressent l'acceptent. Les joueurs doivent faire preuve de respect l'un envers l'autre et envers l'entraîneur. Le jeu peut être aussi simple que de pointer des joueurs tour à tour et demander qu'on nomme leur nom.

SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE

Se relever après une chute peut s'avérer difficile surtout sur une surface glacée. Lorsqu'un joueur tombe, il doit rétablir son équilibre en utilisant son corps et son balai pour se relever. Se placer à genou sur la glace et tenir le balai devant le corps à deux mains. Relever le genou d'une seule jambe jusqu'à ce que le pied soit complètement à plat sur la glace. Pousser sur cette jambe pour se relever en utilisant le balai pour l'équilibre. Le balai devrait être tenu un peu comme pour la posture de base, avec la tête du balai qui touche à la surface de la patinoire.

Pour se pratiquer à tomber, le joueur peut descendre sur les genoux, un après l'autre, puis se relever. Cela peut se faire sur place et il faut rappeler aux joueurs de faire attention de ne pas tomber sur les deux genoux en même temps. Ils devraient aussi porter des genouillères et des jambières.

Les équipements obligatoires pour le ballon sur glace sont :

1. Un casque approuvé par la CSA (toutes les vis et pièces doivent être en place et les courroies attachées), muni d'un masque facial complet (sans craque ou égratignure importantes) doit être porté;
2. Le balai de ballon sur glace comporte un manche en bois ou en aluminium et doit avoir été fabriqué commercialement pour le ballon sur glace (on peut le couper pour le raccourcir à condition de demeurer à l'intérieur des longueurs réglementaires);
3. Des souliers conçus spécifiquement pour le ballon sur glace, bien ajustés et dont la semelle est en bon état, doivent être portés sur la patinoire;
4. Des coudières bien ajustées et qui ne glissent pas doivent être portées;
5. Les genouillères devraient s'ajuster solidement sur la rotule;
6. Les pantalons ne devraient pas être en tissu toute saison (glissant) pour des raisons de sécurité;
7. Le chandail d'équipe complète la tenue du joueur de ballon sur glace.

Les gardiens de but doivent porter un plastron protecteur bien ajusté, qui couvre du cou aux hanches et est bien attaché. Ils peuvent aussi utiliser un bloqueur qui n'a aucune déchirure sur la paume; le bout des doigts ne devrait pas arriver complètement au bout du gant.

Équipements additionnels possibles :

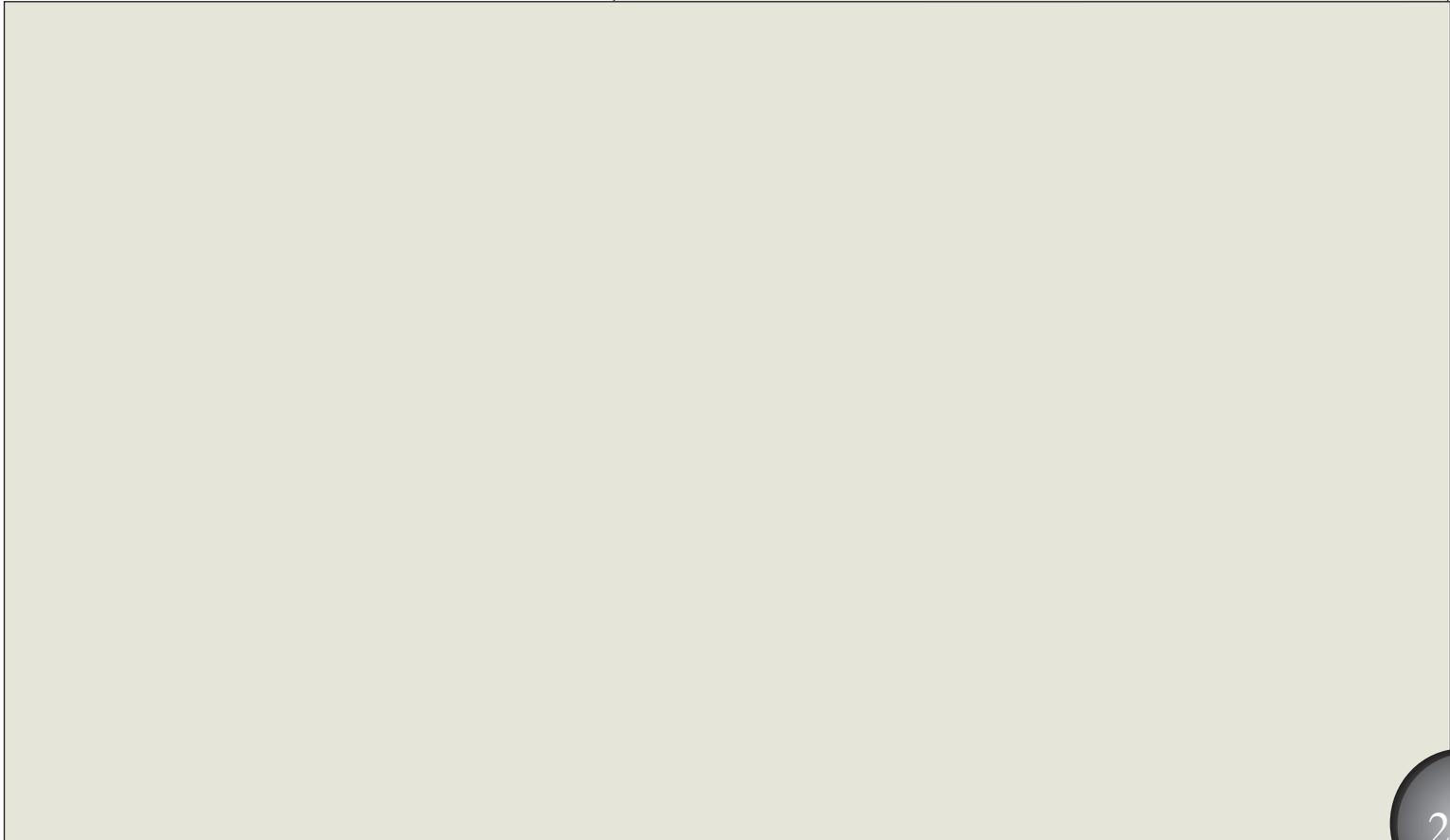
1. Des gants assez petits et légers pour maintenir le contrôle et la motricité sont recommandés, mais ne sont pas obligatoires (tels que des gants de hockey ou de ringuette);
2. Un protecteur athlétique est recommandé, particulièrement pour les garçons;
3. Des jambières sont recommandées, mais ne sont pas obligatoires;
4. Un protecteur buccal peut aussi être porté pour protéger les dents.

RÈGLEMENT

Si un balai se brise, on doit le laisser tomber sur la glace immédiatement. Garder en main une partie d'un balai brisé résultera en une pénalité de deux minutes. Les arbitres se chargent d'enlever les débris de balai, et non les joueurs.

Niveau "écusson blanc"





NIVEAU ÉCUSSON BLANC

Déplacements sur la glace

HABILITÉ

Courir lentement vers l'avant et à reculons, et effectuer des arrêts.

OBJECTIF DE L'HABILITÉ

Se déplacer efficacement sur la glace, vers l'avant et à reculons, en courant lentement et en utilisant une technique d'arrêt appropriée.



POINTS À RETENIR

Courir vers l'avant et à reculons

- Les pieds doivent être à plat sur la glace
- Le balai est tenu à deux mains
- La tête est haute
- Les genoux sont fléchis
- Les orteils pointent vers l'avant

Arrêt avant

- Abaisser le centre de gravité
- Les pieds sont décalés
- Utiliser au maximum la surface des semelles
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- La tête est haute et le regard est dirigé sur le jeu
- Garder les deux mains sur le balai autant que possible, prêt à recevoir une passe

Arrêt latéral

- Abaisser le centre de gravité
- Tourner le corps de côté
- Les pieds sont légèrement décalés
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- Utiliser au maximum la surface des semelles
- La tête est haute et le regard est dirigé sur le jeu
- La tête du balai est devant le corps, aussi près de la surface de la patinoire que possible, prêt à recevoir une passe

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les joueurs font face à l'entraîneur. Sur commande, verbale ou par des signes de la main, les joueurs courent lentement vers l'avant et à reculons. Lorsque le signal est donné, verbalement ou en levant les deux mains pour signaler l'arrêt, les joueurs doivent s'arrêter en démontrant la technique appropriée. Les joueurs assument la posture de base lorsqu'ils s'arrêtent de sorte qu'ils soient toujours prêts à faire ou recevoir une passe. On arrête graduellement la commande verbale, de sorte que les joueurs doivent garder la tête haute et regarder devant pour réagir aux signes de la main seulement. La rapidité augmente au fur et à mesure que les joueurs s'améliorent.
2. Le miroir – Les coéquipiers se placent face à face et l'un d'eux tente d'imiter les actions de l'autre. On commence par identifier un des joueurs pour diriger l'action (l'autre tentera de l'imiter), puis on inverse les rôles. Les joueurs se placent à une certaine distance l'un de l'autre. Leur rappeler que dans un miroir tout est inversé. Si le joueur qui dirige avance, celui qui imite recule, et vice-versa.
3. Des exercices de départ arrêt peuvent être faits, avec ou sans balai. S'assurer d'utiliser les deux types d'arrêts (avant et latéral). Bon exercice de réchauffement. On peut augmenter la rapidité avec la maîtrise des mouvements.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Suivre le joueur de tête en effectuant des virages fréquents vers la gauche et vers la droite
2. Au son du sifflet, tourner vers la gauche ou vers la droite, en gardant la tête haute et en prenant note de la position des autres joueurs.
3. Combiner les virages à gauche et à droite avec les déplacements vers l'avant ou l'arrière et les arrêts. Au début, utiliser des commandes verbales et des signes de la main, puis éliminer les commandes verbales. Les joueurs apprendront à garder la tête haute et à regarder devant eux pour voir ce qu'ils doivent faire. Augmenter la vitesse quand les joueurs maîtrisent les tâches. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace entre les joueurs afin qu'ils ne se heurtent pas l'un à l'autre.

HABILETÉ

Faire preuve d'aptitudes à bien tenir le balai en se déplaçant entre une série de 6 cônes.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Garder le contrôle du balai en tout temps.



POINTS À RETENIR

- Assumer la posture de base
- Tenir le balai avec la paume supérieure vers le bas et la paume inférieure vers le haut; les mains devraient être placées environ à la largeur des épaules
- Le balai repose sur la glace, sur le bord le plus étroit, à un angle de 45 degrés
- Les coudes demeurent assez près du corps
- Garder la tête haute et regarder devant
- Relever légèrement le balai afin qu'il ne touche pas la surface de la patinoire en courant (toujours prêt à envoyer ou recevoir une passe, balayée ou du poignet)

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Commencer avec 3-4 cônes placés à distance égale. Il est préférable que plusieurs groupes puissent pratiquer en même temps, selon le nombre de joueurs et de cônes disponibles. Cela évite que des joueurs demeurent inactifs trop longtemps. Le premier joueur court entre les cônes en zigzaguant, suivi du second, puis d'un troisième... jusqu'à ce que tout le groupe l'ait fait. Puis tout le groupe refait l'exercice en sens inverse. Encourager les joueurs à se déplacer lentement en tenant le balai correctement. (Ne pas utiliser de ballons à ce stade-ci.)
2. Ajouter des cônes et augmenter la vitesse à mesure que les joueurs s'améliorent.
3. On peut aussi faire l'exercice en navette. Par exemple, avec un groupe de 4 joueurs, on place 2 joueurs à chaque bout de la série de cônes. Un premier joueur fait le trajet, et quand il/elle arrive à l'autre bout, un des deux joueurs qui s'y trouvent fait le trajet dans l'autre direction, et ainsi de suite. Il est préférable de commencer cet exercice en marchant, puis en courant.

HABILETÉ

Pouvoir échanger des passes balayées avec un coéquipier et les recevoir correctement 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Échanger des passes balayées avec un coéquipier de façon constante.



POINTS À RETENIR

Passes balayées – avant et revers

- Placer les mains comme pour dribler
- La tête du balai est en contact avec le ballon
- Le ballon est derrière le pied arrière et le corps est tourné
- Le poids est principalement sur la jambe arrière
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Les mains tiennent le balai fermement
- Les bras poussent le ballon devant le pied
- Le poids est transféré du pied arrière au pied avant alors que le corps se tourne vers la cible
- La technique est la même pour la passe avant que pour le revers

Recevoir une passe

- Être conscient de la position de l'adversaire
- Garder les yeux sur le ballon jusqu'à ce que le contact soit fait
- Amortir l'impact du ballon
- Recevoir des passes sous le niveau des genoux avec les mains, les jambes ou le balai

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Passer en revue la technique pour faire et recevoir une passe balayée. Les coéquipiers se pratiquent à faire des passes, en amortissant le ballon chaque fois avant de la retourner au coéquipier. Ils devraient se tenir à environ 2 mètres l'un de l'autre, puisque le but est de pratiquer des passes courtes et précises.
2. Placer 2 cônes à environ 2 mètres l'un de l'autre. Un des joueurs sera rapproché de la bande, et fera des passes balayées à un joueur qui court à partir d'un point désigné pour se retrouver entre les deux cônes, prêt à recevoir la passe. C'est le début de l'apprentissage qui vise à faire une passe vers l'endroit où le joueur cible sera, et non où il se trouve, pour qu'ils apprennent à se positionner dans un espace ouvert. Ne pas faire cet exercice avant que les joueurs aient d'abord maîtrisé l'échange de passes en restant sur place.

HABILETÉ

Effectuer des passes du poignet à 2 mètres de la bande et les recevoir correctement 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Échanger des passes du poignet avec un coéquipier de façon constante.



POINTS À RETENIR

Passes du poignet – avant et revers

- Placer les mains comme pour dribler
- Effectuer les passes en demeurant sur place ou en se déplaçant
- Le ballon est près du joueur, soit devant ou à son côté
- Le balai garde le contact avec le ballon
- Le poids du corps peut être sur une seule jambe, ou sur les deux
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Effectuer un fouetté des poignets pour passer le ballon
- La technique est la même pour la passe avant que pour le revers

Recevoir une passe

- Le balai se déplace dans la direction de la cible
- Être conscient de la position de l'adversaire
- Garder les yeux sur le ballon jusqu'à ce que le contact soit fait
- Amortir l'impact du ballon
- Recevoir des passes sous le niveau des genoux avec les mains, les jambes ou le balai

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. En utilisant la bande, les joueurs se servent de la passe du poignet pour s'échanger le ballon. Les joueurs doivent utiliser une technique appropriée pour arrêter le ballon avant de le pousser sur la bande à nouveau. Les joueurs devraient se tenir à environ 2m de la bande, mais ils peuvent se tenir plus près au début, s'ils n'ont pas assez de force. À mesure que les joueurs s'améliorent, on pourra augmenter la distance pour atteindre 2m. Il s'agit d'une passe courte et rapide, alors les joueurs ne devraient pas être à une distance trop grande de la bande.

LES PRINCIPALES POSITIONS DE JEU DU BALLON SUR GLACE

Une équipe de ballon sur glace compte habituellement un gardien de but et deux ou trois lignes de jeu. Une ligne consiste de trois joueurs avant (un centre, un ailier gauche et un ailier droit) et deux joueurs à la défensive (un défenseur gauche et un défenseur droit). Un maximum de six joueurs par équipe peut être sur la glace en même temps.

RESPONSABILITÉS DE CHAQUE POSITION

Le gardien de but fait tout ce qu'il/elle peut pour empêcher le ballon de pénétrer dans le filet, pour que l'autre équipe ne puisse pas marquer un point. Le gardien de but est aussi bien placé pour voir la position de tous les joueurs sur la glace et peut donc aider à diriger ses coéquipiers en défensive.

Le joueur de centre se charge de la mise au jeu, qui débute ou relance la partie. Il doit toujours tenter de se positionner pour faire ou recevoir des passes des ailiers ou des défenseurs. Ce joueur doit tenter de marquer un but chaque fois que l'occasion se présente.

Les ailiers gauche et droit doivent tenter de se positionner pour faire ou recevoir des passes, surtout en zone offensive, afin de créer des occasions de marquer des buts ou de lancer le ballon sur le filet, lorsque possible. Ils doivent aussi tenter d'empêcher l'équipe en défensive de retourner le ballon à l'autre extrémité de la glace.

Deux défenseurs sont sur la glace. Ils sont responsables d'empêcher les joueurs offensifs adverses de trop s'approcher du but et donc de pouvoir marquer des buts. Les défenseurs doivent s'assurer que les deux ailiers de l'équipe adverse ne puissent s'insérer dans un espace libre pour recevoir le ballon, et donc réduire les possibilités de compter des buts. Les défenseurs aident le gardien de but à garder le ballon hors de la zone de but; ils aident aussi à repousser le ballon de la zone défensive à la zone offensive pour créer des occasions de compter.

RÈGLEMENTS ET CONNAISSANCES DE BASE

MISES EN ÉCHEC / CONTACTS CORPORELS

Les mises en échec ne sont permises que dans certaines catégories. La mise en échec se produit lorsqu'un joueur frappe un adversaire avec l'épaule ou la hanche pour lui faire perdre le contrôle du ballon. Cela peut se produire dans une situation un à un, si le joueur adverse a la tête penchée ou si le porteur du ballon est près de la bande, du filet ou de la ligne de centre.

Il est permis à des joueurs qui convergent sur le ballon d'entrer en contact si un des joueurs est en possession du ballon. Dans les parties/catégories où la mise en échec n'est pas permise, le contact accidentel est permis.

CINGLER

Action de frapper avec son balai, tenu à une ou à deux mains, un joueur adverse ou son balai, dans le but de nuire à sa progression. La pénalité est de deux minutes.

FAIRE TRÉBUCHER

Action menée par un joueur qui place son balai, son genou, son pied, son bras, sa main ou son coude de façon à faire tomber son adversaire. La pénalité est de deux minutes.

BALAI ÉLEVÉ

Action d'utiliser son balai pour frapper l'adversaire au-dessus de la hauteur des épaules OU l'action d'utiliser son balai pour toucher le ballon au-dessus de la hauteur de ses épaules. La pénalité est de deux minutes.

HORS-JEU

Action, pour un joueur se lançant à l'attaque, de précéder le ballon dans le territoire offensif (défini par la ligne rouge). La position des espadrilles est le facteur qui détermine si un joueur devance le ballon en territoire offensif. Un joueur n'est pas hors-jeu tant que l'une de ses espadrilles touche encore le bord extérieur de la ligne de centre. Le hors-jeu ne survient toutefois pas tant que le ballon n'a pas complètement traversé la ligne rouge centrale.

HABILETÉ

Accélérer la course.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Avancer et reculer sur la glace de façon efficace, en accélérant et en utilisant des techniques d'arrêt appropriées.



POINTS À RETENIR

Courir vers l'avant et à reculons

- Les pieds doivent être à plat au sol
- Le balai est tenu à deux mains
- La tête est haute
- Les genoux sont fléchis
- Les orteils pointent vers l'avant

Arrêt avant

- Abaisser le centre de gravité
- Les pieds sont décalés
- Utiliser au maximum la surface des semelles
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- La tête est haute et le regard est dirigé sur le jeu
- Garder les deux mains sur le balai autant que possible prêt à recevoir une passe

Arrêt latéral

- Abaisser le centre de gravité
- Tourner le corps de côté
- Les pieds sont légèrement décalés
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- La tête du balai est maintenue devant le corps, aussi près de la surface de la glace que possible, prêt à recevoir une passe

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les joueurs se placent en files de trois derrière la ligne bleue. Le premier joueur de chaque ligne court jusqu'à la ligne rouge, s'arrête en utilisant la technique de l'arrêt avant, court jusqu'à la prochaine ligne bleue, effectue à nouveau un arrêt avant. Le deuxième joueur se met à courir lorsque le premier a rejoint la ligne rouge. Lorsque tous les joueurs ont atteint la ligne bleue, ils se retournent et refont l'exercice dans la direction opposée. On peut en faire une compétition amicale. On peut utiliser la même approche pour faire pratiquer l'arrêt latéral.
2. En groupes de deux ou trois, les joueurs se placent à un cercle. La première personne de chaque groupe commence au bas du cercle et court à reculons jusqu'au haut du cercle. Lorsque la première personne s'arrête au haut du cercle, la deuxième démarre, et ainsi de suite. Lorsque le groupe a terminé, l'exercice recommence dans l'autre sens. On peut aussi faire de cet exercice une compétition amicale.
3. Ultérieurement, lorsque les joueurs ont pris confiance dans leurs déplacements sur la glace, ces exercices peuvent être faits avec un ballon.

HABILETÉ

Pouvoir pivoter sur 180 degrés en courant vers l'avant ou à reculons.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Pivoter rapidement sur 180 degrés, pour passer de la course avant à la course à reculons, et de la course à reculons à la course avant.



POINTS À RETENIR

- Ralentir en réduisant la foulée
- Le pied pivot pointe légèrement dans la direction du virage
- Le poids est transféré au pied pivot alors que le centre de gravité est abaissé
- La rotation est alors complétée alors que la jambe libre et le corps tournent de 180 degrés pour faire face à la direction opposée
- Pour augmenter la vitesse de rotation, il faut garder les bras et le balai près du corps

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les joueurs se placent le long de la ligne bleue. Ils commencent à courir vers l'avant vers le bout de la patinoire. Lorsqu'un coup de sifflet est donné, les joueurs pivotent et courent de reculons. Au prochain coup de sifflet, les joueurs se retournent à nouveau pour courir vers l'avant, et ainsi de suite. Une fois qu'ils ont atteint la ligne bleue opposée, on recommence dans l'autre direction.
2. Diviser les joueurs en groupes de trois ou quatre, derrière la ligne bleue, faisant face à la ligne rouge. Le premier joueur commence à courir vers l'avant, à mi-chemin entre la ligne bleue et la ligne rouge, il pivote et court à reculons jusqu'à la ligne rouge. À la ligne rouge il se retourne pour courir vers l'avant, à mi-chemin entre la ligne rouge et la ligne bleue, il pivote et court à reculons jusqu'à la ligne bleue, et s'arrête de reculons à la ligne bleue. Le deuxième joueur commence dès que le premier joueur a effectué son premier pivot, et ainsi de suite pour les joueurs suivants. Lorsque tout le groupe a terminé, on recommence l'exercice dans l'autre direction, mais cette fois, les joueurs commenceront par courir à reculons. Les joueurs pivotent toujours vers la bande.

Variante : Cet exercice peut aussi être fait en faisant pivoter les joueurs vers le centre de la patinoire.

HABILETÉ

Pouvoir accélérer la vitesse de course en driblant entre 12 cônes.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Garder le contrôle du ballon en se déplaçant rapidement.



POINTS À RETENIR

- Assumer la posture de base.
- Le balai est tenu à deux mains, éloignées environ de la largeur des épaules
- La prise est ferme, mais les poignets et les bras sont détendus
- Effectuer une série de petits coups successifs de chaque côté du ballon, sans en perdre le contrôle
- Utiliser la vision périphérique pour surveiller le ballon
- Il faut garder la tête haute afin de ne pas perdre de vue l'ensemble du jeu

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Chaque joueur a un ballon. Ils se déplacent en driblant, lentement d'abord, puis ils accélèrent graduellement le drible et la vitesse de déplacement.
2. On place une série de 10 à 12 cônes en ligne, et les joueurs doivent zigzaguer entre les cônes en driblant. On peut former des groupes de trois ou quatre. Un joueur commence, puis le deuxième se met en mouvement quand le premier a fait la moitié du trajet, et ainsi de suite. Lorsque tous les joueurs ont atteint l'autre bout de la patinoire, ils recommencent en sens inverse. *Variante* : Dribler en faisant le tour de chaque cône avant de passer au suivant.
3. Chaque joueur a un ballon, dans un espace limité, comme le cercle central par exemple. Les joueurs driblent tous leur ballon à l'intérieur de cet espace. Ils doivent tenter d'éviter leurs coéquipiers et protéger le ballon. *Variante* : On peut faire le même exercice avec au moins quatre joueurs en cercle dans un espace limité. L'espace alloué est réduit graduellement.

HABILETÉ

Pouvoir échanger des passes du poignet avec un coéquipier correctement 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Échanger des passes du poignet avec un coéquipier de façon constante.



POINTS À RETENIR

Passer du poignet

- Placer les mains comme pour dribler
- Effectuer les passes en demeurant sur place ou en se déplaçant
- Le ballon est près du joueur, soit devant ou à son côté
- Le balai garde le contact avec le ballon
- Le poids du corps peut être sur une seule jambe, ou sur les deux
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Effectuer un fouetté des poignets pour passer le ballon
- La technique est la même pour la passe avant que pour le revers

Recevoir une passe

- Le balai suit la direction de la cible
- Être conscient de la position de l'adversaire
- Garder les yeux sur le ballon jusqu'à ce que le contact soit fait
- Amortir l'impact du ballon
- Recevoir des passes sous le niveau des genoux avec les mains, les jambes ou le balai

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Pratiquer des passes du poignet avec un coéquipier en envoyant le ballon sur la bande ou au mur, pour être reçue par le coéquipier qui en prend le contrôle sur le rebond.
2. S'échanger le ballon aller-retour en utilisant des passes du poignet; s'assurer d'immobiliser le ballon avant de faire le retour. On peut augmenter un peu la distance, mais il faut rappeler aux joueurs qu'il s'agit d'une passe rapide.
3. Placer un banc ou autre objet similaire de 20-30 cm de hauteur, placé dans le sens de la largeur au milieu de la glace ou du gymnase. Placer un joueur de chaque côté pour qu'ils échangent des passes du poignet. Les joueurs devraient être placés de un à deux mètres du banc. Quand l'exercice devient plus facile, éloigner les joueurs du banc.

Maniement du balai et du

HABILETÉ

Pouvoir échanger des passes levées avec un coéquipier et les recevoir d'une main correctement 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Faire monter le ballon dans les airs pour effectuer une passe courte.



POINTS À RETENIR

- Placer les mains comme pour dribler
- La tête du balai est placée derrière le ballon et légèrement sous celui-ci
- Le ballon peut être placé devant le joueur ou légèrement de côté
- Le poids du corps est réparti sur les deux jambes la plupart du temps, mais il peut arriver qu'il soit mis sur la jambe avant
- Le tronc est légèrement incliné vers l'avant et les genoux sont fléchis
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Les mains se resserrent fermement sur le balai au moment de la passe
- Le ballon est soulevé par l'action des avant-bras et la flexion des coudes (comme pour pelleter de la neige)
- On note aussi une légère extension des jambes lors du transfert du poids sur le pied
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Avec un coéquipier, se placer de chaque côté de la ligne bleue, face à face (en restant sur place), faire passer le ballon par-dessus la ligne en utilisant la passe levée. La distance qui sépare les joueurs peut varier, mais devrait être de 2 à 3 mètres environ.

Variante : Faire des passes levées avant et sur le revers.

2. Même exercice que le précédent, mais avec les joueurs en mouvement. Dribler le ballon vers la ligne bleue, faire une passe levée, puis retourner au point de départ en courant à reculons.
3. Même exercice, mais la réception du ballon est effectuée avec le balai, le pied, la jambe, ou la main si le ballon monte plus haut pour repousser le ballon vers les pieds.
4. Placer les joueurs en cercle avec un ballon. Placer une boîte ou un panier au centre. À l'aide d'une passe levée courte, les joueurs tentent d'envoyer le ballon dans le contenant. Les joueurs continuent aussi longtemps que l'entraîneur le souhaite.

Variante : Faire plusieurs cercles simultanément et en faire une compétition amicale. Les joueurs gardent le compte du nombre de fois où le ballon est entré dans le contenant.

FAIRE PREUVE D'APTITUDES À TRAVAILLER EN PARTENARIAT AVEC L'ÉQUIPE (COLLABORATION, ATTITUDE POSITIVE)

Il n'y a rien comme le travail d'équipe!

Un partenaire, c'est quelqu'un avec qui on pratique une certaine activité; une équipe, c'est un groupe de personnes possédant des habiletés différentes qui travaillent ensemble dans le but d'accomplir une tâche. La collaboration et la coordination des efforts permettent à l'équipe d'atteindre un but commun. Un joueur d'équipe travaille volontairement avec les autres et apprécie les efforts des autres. En travaillant en équipe, on peut réaliser bien plus qu'on ne le ferait seul. Chaque joueur a un rôle à jouer selon ses forces. En s'encourageant l'un l'autre, on obtient de bons résultats.

La collaboration assure le succès de l'équipe. En travaillant ensemble, on obtient des résultats qui profitent à tous. Cela peut affecter tous les aspects de la vie, développer l'optimisme et la confiance. Avec l'optimisme et la confiance, les joueurs s'attendent toujours aux meilleurs résultats possibles, et seront donc motivés à réussir. Individuellement, les joueurs en retirent le plaisir d'échanger socialement, de garder la forme et de demeurer en santé.

Faire preuve d'une attitude positive aide le joueur à obtenir ce qu'il souhaite tirer d'une activité et de la vie en général, en ayant du plaisir et en étant capable de rire.



L'IMPORTANCE DE GARDER LE CONTRÔLE DE SES MOUVEMENTS ET DE SON BALAI

Le ballon sur glace appelle plusieurs habiletés différentes, de complexité croissante.

Au ballon sur glace, l'équilibre et la stabilité sont une composante majeure de toutes les habiletés. L'équilibre et la stabilité dépendent principalement de la position du centre de gravité. Pour le corps humain, le centre de gravité se trouve habituellement dans le tronc, près du nombril. Par contre, ce n'est pas un point fixe, puisque le centre de gravité se déplace selon la position du corps.

Ainsi, chaque habileté doit être décortiquée en composantes. Chaque composante du mouvement est importante pour maintenir le contrôle sur le corps.

La position et l'utilisation du balai contribuent aussi à l'équilibre et à la stabilité pour toutes les habiletés. Le contrôle du balai est aussi nécessaire pour s'assurer que les passes et les tirs atteignent leur destination.

Le contrôle des mouvements et du balai joue un rôle important pour éviter que les joueurs ne reçoivent des pénalités. Les mises en échec mal contrôlées peuvent mener à des pénalités, tout comme faire trébucher ou donner des coups de coude, etc. Le balai élevé et cingler sont deux exemples d'infractions impliquant le balai.

FAIRE TRÉBUCHER

Dans la plupart des cas, faire trébucher résulte en pénalité mineure. Il s'agit de frapper un adversaire dans les genoux ou sous les genoux, pour le faire tomber. (Tout joueur qui place son genou sur la glace ou se penche très bas, dans le but de faire trébucher le joueur adverse.)

Une pénalité majeure sera donnée si l'action a pour résultat de blesser l'adversaire.

Une pénalité de match sera donnée s'il y a une tentative intentionnelle de blesser l'adversaire.

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Accélère davantage la course et les pivots.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Effectuer un pivot rapide de 180 degrés, pour passer de la course avant à la course à reculons, et du reculons à la course avant.



POINTS À RETENIR

- Ralentir en réduisant la foulée
- Le pied pivot pointe légèrement dans la direction du virage
- Le poids est transféré au pied pivot alors que le centre de gravité est abaissé
- La rotation est complétée alors que la jambe libre et le corps tournent de 180 degrés pour faire face à la direction opposée
- Pour augmenter la vitesse de rotation, il faut garder les bras et le balai près du corps

SUGGESTIONS D'EXERCICES

Ces exercices sont les mêmes que pour le niveau « écusson vert », mais les joueurs les exécutent plus rapidement, tout en maintenant le contrôle.

1. Les joueurs se placent le long de la ligne bleue. Ils commencent à courir vers l'avant vers le bout de la patinoire. Lorsqu'un coup de sifflet est donné, les joueurs pivotent et courent de reculons. Au prochain coup de sifflet, les joueurs se retournent à nouveau pour courir vers l'avant, et ainsi de suite. Une fois qu'ils ont atteint la ligne bleue opposée, on recommence dans l'autre direction.
2. Diviser les joueurs en groupes de trois ou quatre, derrière la ligne bleue, faisant face à la ligne rouge. Le premier joueur commence à courir vers l'avant, à mi-chemin entre la ligne bleue et la ligne rouge, il pivote et court à reculons jusqu'à la ligne rouge. À la ligne rouge il se retourne pour courir vers l'avant, à mi-chemin entre la ligne rouge et la ligne bleue, il pivote et court à reculons jusqu'à la ligne bleue, et s'arrête de reculons à la ligne bleue. Le deuxième joueur commence dès que le premier joueur a effectué son premier pivot, et ainsi de suite pour les joueurs suivants. Lorsque tout le groupe a terminé, on recommence l'exercice dans l'autre direction, mais cette fois, les joueurs commenceront par courir à reculons. Les joueurs pivotent toujours vers la bande.

Variante : Cet exercice peut aussi être fait en faisant pivoter les joueurs vers le centre de la patinoire.

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Démontrer de bonnes aptitudes à courir vers l'avant, s'arrêter, et repartir de reculons.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Courir efficacement vers l'avant et à reculons pour se déplacer avec ou sans le ballon. Ralentir et s'arrêter en utilisant les techniques d'arrêt avant et latéral.



POINTS À RETENIR

Courir vers l'avant et à reculons

- La semelle des souliers repose à plat sur la glace
- Le balai est tenu à deux mains
- La tête est haute
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Les orteils pointent vers l'avant

Arrêt avant

- Abaisser le centre de gravité
- Les pieds sont décalés
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- Garder les deux mains sur le balai autant que possible, prêt à recevoir une passe

Arrêt latéral

- Abaisser le centre de gravité
- Tourner le corps de côté
- Les pieds sont légèrement décalés
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- La tête du balai est maintenue devant le corps, aussi près de la surface de la glace que possible, prêt à recevoir une passe

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les joueurs font face à l'entraîneur. Sur commande, verbale ou par des signes de la main, les joueurs courent lentement vers l'avant et à reculons. Lorsque le signal est donné, verbalement ou en levant les deux mains pour signaler l'arrêt, les joueurs doivent s'arrêter en démontrant la technique appropriée. Les joueurs assument la posture de base lorsqu'ils s'arrêtent de sorte qu'ils soient toujours prêts à faire ou recevoir une passe. On arrête graduellement la commande verbale, de sorte que les joueurs doivent garder la tête haute et regarder devant pour réagir aux signes de la main seulement. La rapidité augmente au fur et à mesure que les joueurs s'améliorent. On peut ajouter le dribble pour augmenter la difficulté.
2. Suivez le guide, en faisant des arrêts fréquents et en alternant fréquemment entre la course avant et de reculons.
3. Suivez le guide en suivant différents cercles. Courir vers l'avant autour du premier cercle puis à reculons autour du deuxième cercle. Se déplacer en courant vers l'avant jusqu'au prochain cercle (centre) et tracer le cercle en courant à reculons. Se déplacer à nouveau en courant vers l'avant jusqu'au quatrième cercle et tracer le cercle en courant à reculons. Le dernier cercle peut être tracé en courant vers l'avant. Le guide peut arrêter le groupe à volonté en criant « stop » puis « go ». On pourra éventuellement faire cet exercice avec le ballon.

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Maîtrise les déplacements latéraux.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Se déplacer rapidement de gauche à droite, avec ou sans le ballon, de façon sécuritaire.



POINTS À RETENIR

Mouvements latéraux vers la gauche et vers la droite

- Fléchir les genoux
- Placer les pieds à la largeur des épaules
- Garder la tête haute
- Répartir le poids également sur les deux pieds
- Faire un grand pas de côté (sur la gauche ou sur la droite)
- Continuer à passer d'un côté à l'autre
- Le regard est sur le jeu
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- Les genoux demeurent fléchis

Arrêts efficaces

- Abaisser le centre de gravité
- Les pieds sont à la largeur des épaules et légèrement décalés
- Les genoux et les hanches sont fléchis
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- La tête est haute et le regard se dirige sur le jeu
- Garder les deux mains sur le balai autant que possible, prêt à recevoir une passe

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les joueurs font face à l'entraîneur. Sur commande, verbale ou par des signes de la main, les joueurs courent lentement vers l'avant et à reculons. Lorsque le signal est donné, verbalement ou en levant les deux mains pour signaler l'arrêt, les joueurs doivent s'arrêter en démontrant la technique appropriée. Les joueurs assument la posture de base lorsqu'ils s'arrêtent de sorte qu'ils soient toujours en contrôle et prêts à faire ou recevoir une passe. Ajouter à cet exercice les mouvements latéraux. On arrête graduellement la commande verbale, de sorte que les joueurs doivent garder la tête haute et regarder devant pour réagir aux signes de la main seulement. La rapidité augmente au fur et à mesure que les joueurs s'améliorent.
2. Le miroir – Les coéquipiers se placent face à face et l'un d'eux tente d'imiter les actions de l'autre. On commence par identifier un des joueurs pour diriger l'action (l'autre tentera de l'imiter), puis on inverse les rôles. Les joueurs se placent à une certaine distance l'un de l'autre. Leur rappeler que dans un miroir tout est inversé. Si le joueur qui dirige avance, celui qui imite recule, et vice-versa. Lorsque les mouvements latéraux sont ajoutés, les déplacements de l'image miroir se font dans la même direction. Le joueur qui tente d'imiter doit vraiment se concentrer. Commencer lentement et accélérer. Changer de guide fréquemment.

Maniement du balai et du ballon

HABILETÉ

Pouvoir échanger des passes balayées et du poignet en cours de déplacements rapides.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Avec un coéquipier, faire et recevoir des passes de façon constante en accélérant la course.



POINTS À RETENIR

Passes du poignet

- Placer les mains comme pour dribler
- Effectuer les passes en demeurant sur place ou en se déplaçant
- Le ballon est près du joueur, soit devant ou à son côté
- Le balai garde le contact avec le ballon
- Le poids du corps peut être sur une seule jambe, ou sur les deux
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Effectuer un fouetté des poignets pour passer le ballon
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

Passes balayées

- Placer les mains comme pour dribler
- La tête du balai est en contact avec le ballon
- Le ballon est derrière le pied arrière et le corps est tourné
- Le poids est principalement sur la jambe arrière
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Les mains tiennent le balai fermement
- Les bras poussent le ballon devant le pied
- Le poids est transféré du pied arrière au pied avant alors que le corps se tourne vers la cible
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Les coéquipiers s'alignent sur les lignes bleues et rouge. Un des coéquipiers se tient sur la ligne rouge, près de la bande, face à la bande opposé, l'autre est sur la ligne bleue près de la bande face à la bande opposée. Le joueur sans ballon prend une légère avance et l'autre lui passe le ballon. Il faut se rappeler de passer le ballon un peu devant le coéquipier pour en faciliter la réception. Le joueur qui a fait la passe court alors le long de sa ligne pour recevoir le retour du ballon, un peu devant lui/elle. L'échange continue jusqu'à la bande opposée. Les deux joueurs retournent au point de départ par l'extérieur. Ils recommencent en accélérant la course. Deux groupes peuvent faire l'exercice simultanément, puisqu'il y a une ligne bleue et une ligne rouge aux deux bouts de la patinoire.
2. Un relai navette peut servir à pratiquer des passes en se déplaçant. Assigner des numéros de 1 à 4 aux joueurs. Les joueurs numéro 1 et 3 commencent d'un côté de la patinoire, l'un derrière l'autre, et les joueurs 2 et 4 se placent à l'autre bout. Le joueur 1 commence à se déplacer en driblant le ballon jusqu'à ce qu'il arrive à environ 2 mètres du numéro 2. Le joueur 1 fait une passe du poignet ou une passe balayée au joueur 2, suit la passe et va se placer derrière le joueur 4. Le joueur 2 dribble, fait une passe au joueur 3, la suit et va se placer derrière le 3, et ainsi de suite. L'exercice devrait commencer lentement puis s'accélérer quand les joueurs s'améliorent.
3. Des cônes sont placés à environ 3 mètres de la bande. Les joueurs courent lentement à la périphérie de la patinoire, deux par deux, de chaque côté des cônes, en s'échangeant le ballon en utilisant plusieurs types de passes. Les joueurs changent de couloir lorsqu'ils atteignent l'extrémité de la patinoire.
4. Quatre joueurs forment un rectangle. Un joueur commence avec le ballon dans un coin, passe le ballon dans l'autre coin et suit ce dernier. Le receveur fait ensuite une passe vers le prochain coin. Puis suit le ballon, et ainsi de suite.

Il faut utiliser des passes balayées et des passes du poignet.

S'il y a une perte de contrôle du ballon, les joueurs doivent s'arrêter et recommencer plus lentement.

Maniement du balai et du

HABILETÉ

Pouvoir effectuer des tirs du poignet et avec élan arrière vers la cible (le but) 6 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Effectuer un tir du poignet précis vers le but.



POINTS À RETENIR

Tirs du poignet

- Placer les mains comme pour dribler
- Effectuer les passes en demeurant sur place ou en se déplaçant
- Le ballon est près du joueur, soit devant ou à son côté
- Le balai garde le contact avec le ballon
- Le poids du corps peut être sur une seule jambe, ou sur les deux
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Effectuer un fouetté des poignets pour passer le ballon
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

Pour effectuer un tir

- La précision est le facteur le plus important
- On obtient les meilleurs résultats lorsqu'on utilise une large surface du balai, à l'angle approprié
- Rapidité d'exécution – plus le tir est rapide, plus ce sera difficile pour le gardien de but de réagir
- Rapidité du ballon – la puissance du tir est déterminée par la force des mouvements

L'emplacement du ballon par rapport au filet, au joueur et aux adversaires détermine le choix du tir à utiliser.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Chaque joueur a un ballon et se tient à environ 5 mètres de la bande. Avec un tir du poignet, le joueur tente d'atteindre le point sur la bande qu'il a choisi. Des cibles peuvent être marquées avec du ruban adhésif pour aider les joueurs.
2. Les joueurs ont chacun un ballon et forment un demi-cercle à 2 mètres du filet. Les joueurs lancent au filet tour à tour. Ils reprennent leur ballon et forment à nouveau un demi-cercle, mais prennent une position différente. On peut mettre un gardien de but, ou non.

COMMUNICATION AVEC LES COÉQUIPIERS

Les coéquipiers peuvent communiquer verbalement pour signaler aux autres où ils se trouvent, ou se trouveront, surtout lors d'une passe ou lorsqu'une occasion se présente de marquer un but.

On peut parfois utiliser des signes non verbaux pour communiquer, comme taper sur la glace avec un balai ou pointer le balai dans une certaine direction.



SE DÉPLACER

Lorsqu'on joue au ballon sur glace, qu'il s'agisse d'une mêlée ou d'une réelle partie, il est important d'être au bon endroit. Les joueurs d'offensive doivent être constamment en mouvement afin de distraire les défenseurs pour qu'ils les suivent. L'objectif est de créer des espaces vides devant le filet pour qu'on puisse y faire une passe, tenter un tir, et peut-être compter un but. Il est facile de se défendre contre un joueur immobilisé. Les défenseurs doivent demeurer en mouvement afin de bloquer les passes, et ultimement prévenir les buts. En zone offensive, les défenseurs doivent tenter de demeurer ouverts pour recevoir les longs tirs tout en demeurant conscient de la position des adversaires pour éviter les échappées.



IMPORTANCE DE FAIRE PREUVE DE RESPECT ENVERS LES OFFICIELS

Les officiels sont importants au sport de ballon sur glace. Le RESPECT envers eux est toujours de mise.

Le devoir des officiels est de faire respecter tous les règlements durant une compétition ou activité compétitive. Ils doivent s'assurer que les installations et équipements sont tous sécuritaires dès le début de la partie. Ils doivent pénaliser tout joueur qui agit de façon illégale (drogues, alcool). L'arbitre doit s'assurer que la partie progresse aussi aisément que possible, en créant le moins d'interférence possible.

Conduite antisportive envers les officiels : tout joueur qui, par ses paroles ou ses gestes, conteste une décision ou manque de respect à un arbitre.

Refus d'obtempérer : tout joueur qui, après avoir été averti, refuse de se plier aux directives de l'arbitre.

Menacer un officiel : tout joueur ou responsable d'équipe qui, durant le match, par ses paroles ou par ses gestes, tente d'intimider un officiel.

Agresser un officiel : tout joueur ou responsable d'équipe qui, pendant le match, crache vers ou sur un officiel, le moleste, le bouscule, le frappe ou nuit à son travail.

Menacer hors de la partie : tout joueur ou responsable d'équipe qui, par ses paroles ou ses gestes, tente d'intimider un arbitre ou un entraîneur.

Les entraîneurs doivent être conscients des situations décrites ci-haut. Ils doivent donner l'exemple aux joueurs, et doivent donc eux-mêmes se conduire de façon appropriée. Si l'entraîneur fait preuve de respect envers les officiels, cela encouragera les joueurs à faire de même. Il est important d'établir des règles de base dès le début de la saison et de mettre en place des conséquences lorsqu'il y a des écarts de conduite. Il faut communiquer cette information aux parents aussi.



CHANGEMENTS DE JOUEURS

Il est recommandé que les joueurs, particulièrement les plus jeunes, utilisent les portes pour prendre la place d'un joueur qui sort de la patinoire. On utilise habituellement une porte pour les avants et une autre pour les défenseurs. Ceci n'est pas toujours possible avec des joueurs débutants, puisqu'ils jouent souvent dans les deux positions. Il est important que les joueurs sachent quand effectuer des changements, et avec qui ils changent de position, ainsi que la position qu'ils joueront. Dans ces circonstances, il est d'autant plus important d'avoir de l'aide sur le banc. Les joueurs qui quittent la patinoire doivent avoir une main sur la bande devant le banc de leur équipe avant que le joueur qui le remplace ne saute sur la glace.





NIVEAU ÉCUSSON BLEU FONCÉ

Déplacements sur la glace

HABILETÉ

Peut courir (vers l'avant ou à reculons) ou effectuer des déplacements latéraux ou pivoter de plus en plus rapidement ou en driblant.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Déplacements efficaces par diverses techniques, en driblant, en accélérant et en utilisant des techniques d'arrêt appropriées.



POINTS À RETENIR

Courir vers l'avant et à reculons

- Les pieds doivent être à plat sur la glace
- Le balai est tenu à deux mains
- La tête est haute
- Les genoux sont fléchis
- Les orteils pointent vers l'avant
- Mouvements latéraux vers la gauche et vers la droite
- Fléchir les genoux
- Placer les pieds à la largeur des épaules
- Garder la tête haute
- Répartir le poids également sur les deux pieds
- Faire un grand pas de côté (sur la gauche ou sur la droite)
- Continuer à passer d'un côté à l'autre
- Le regard est sur le jeu
- Maximiser l'utilisation de toute la surface de la semelle
- Les genoux demeurent fléchis
- LES PIEDS NE SE CROISENT PAS

POINTS À RETENIR

Pivoter

- Ralentir en réduisant la foulée
- Le pied pivot pointe légèrement dans la direction du virage
- Le poids est transféré au pied pivot alors que le centre de gravité est abaissé
- La rotation est complétée alors que la jambe libre et le corps tournent de 180 degrés pour faire face à la direction opposée
- Pour augmenter la vitesse de rotation, il faut garder les bras et le balai près du corps

Dribler

- Assumer la posture de base.
- Le balai est tenu avec les deux mains distancées environ de la largeur des épaules
- La prise est ferme, mais les poignets et les bras sont détendus
- Effectuer une série de petits coups successifs de chaque côté du ballon, sans en perdre le contrôle
- Utiliser la vision périphérique pour surveiller le ballon
- Il faut garder la tête haute afin de ne pas perdre de vue l'ensemble du jeu

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Suivre le guide, en courant vers l'avant, à reculons, par des pas de côté et en pivotant, sans ballon. Changer de guide souvent. Le guide passe à l'arrière de la file, et le joueur suivant devient le guide chaque fois que l'entraîneur crie « Changement de guide ».
2. Suivre le guide en utilisant les mêmes méthodes de déplacement, mais en driblant le ballon. Il faut commencer lentement et accélérer graduellement. Continuer à faire des changements de guide comme ci-haut.

Variante : Effectuer des changements de direction sur des signes de la main. L'entraîneur se tient un peu plus loin.

Maniement du balai et du ballon

HABILETÉ

Pouvoir échanger (recevoir et contrôler) des passes levées avec un coéquipier 7 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Faire monter le ballon dans les airs pour effectuer une passe. Cette passe peut servir à dégager une zone ou à faire une passe plus longue vers un coéquipier.



POINTS À RETENIR

Placer les mains comme pour dribler

- La tête du balai est placée derrière le ballon et légèrement sous celui-ci
- Le ballon peut être placé devant le joueur ou légèrement de côté
- Le poids du corps est réparti sur les deux jambes la plupart du temps, mais il peut arriver qu'il soit mis sur la jambe avant
- Le tronc est légèrement incliné vers l'avant et les genoux sont fléchis
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Les mains se resserrent fermement sur le balai au moment de la passe
- Le ballon est soulevé par l'action des avant-bras et la flexion des coudes (comme pour pelleter de la neige)
- On note aussi une légère extension des jambes lors du transfert du poids sur le pied
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

Passes levées plus longues

- L'exécution est identique à celle de la passe levée avant
- On applique plus de force pour que le ballon se rende plus loin

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Placer une boîte ou un panier au centre d'un des cercles sur la glace ou du gymnase. À l'aide d'une passe levée courte, les joueurs tentent d'envoyer le ballon dans le contenant. À mesure que les joueurs s'améliorent, la distance peut être augmentée.
2. Deux joueurs s'échangent des passes levées. Ils se placent à une distance l'un de l'autre équivalent à la distance entre la ligne rouge et la ligne bleue. Ils peuvent se pratiquer à arrêter le ballon avec le balai, le pied, le genou, ou la main pour prendre contrôle du ballon avant de le retourner au coéquipier. Rappeler aux joueurs que si le ballon est à la hauteur de la taille ou plus élevée, ils doivent se servir de leur main pour pousser le ballon vers le bas, et non de leur balai.
3. Cinq ou six joueurs se placent en cercle sur la glace ou dans le gymnase. Ils se servent de diverses techniques de passe pour faire circuler le ballon, mais ils ne passent jamais le ballon au joueur qui est directement à ses côtés. Il faut encourager les joueurs à utiliser une variété de passes, aussi rapidement que possible, mais en maintenant le contrôle en tout temps.

Maniement du balai et du

HABILETÉ

Pouvoir échanger des passes balayées et du poignet 8 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Passer le ballon à un coéquipier rapidement et avec précision.



POINTS À RETENIR

Passes du poignet – avant et revers

- Placer les mains comme pour dribler
- Effectuer les passes en demeurant sur place ou en se déplaçant
- Le ballon est près du joueur, soit devant ou à son côté
- Le balai garde le contact avec le ballon
- Le poids du corps peut être sur une seule jambe, ou sur les deux
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Effectuer un fouetté des poignets pour passer le ballon
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

Passes balayées – avant et revers

- Placer les mains comme pour dribler
- La tête du balai est en contact avec le ballon
- Le ballon est derrière le pied arrière et le corps est tourné
- Le poids est principalement sur la jambe arrière
- Le regard est sur la cible, le ballon dans la vision périphérique
- Les bras poussent le ballon devant le pied
- Le poids est transféré du pied arrière au pied avant alors que le corps se tourne vers la cible
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Des coéquipiers se font face, un à la ligne bleue, l'autre à la ligne rouge. Ils échangent 10 passes du poignet, puis 10 passes balayées. L'objectif est une précision de 8 fois sur 10.

HABILETÉ

Pouvoir effectuer des lancers frappés, avec semi élan arrière et élan arrière complet, en se déplaçant vers la cible, 6 fois sur 10.

OBJECTIF DE L'HABILETÉ

Réussir des tirs au but précis, en effectuant des lancers frappés, avec semi élan arrière et élan arrière complet, en se déplaçant.



POINTS À RETENIR

Le tir avec semi-élan arrière

- Cette passe est puissante et précise
- À l'amorce de l'élan arrière, la main inférieure glisse vers la main supérieure
- Les pieds sont perpendiculaires à la cible
- Le ballon doit être à la hauteur du pied avant, afin de permettre un meilleur transfert de poids
- Lors de l'élan, le balai ne doit pas dépasser la hauteur de la taille
- Localiser la cible
- Les yeux demeurent fixés sur le ballon jusqu'au moment du contact avec le balai.
- Si le joueur est en déplacement et s'arrête, la jambe avant lui servira de pivot après le transfert de poids
- Le transfert du poids de la jambe arrière à la jambe avant se fait rapidement
- La force maximale est produite lorsque les hanches, le tronc et les épaules font une rotation vers la cible
- En fin de mouvement, les épaules feront face à la cible
- Le balai poursuit sa trajectoire en direction de la cible

Le tir avec élan arrière complet

- Cette passe s'effectue de la même façon que le tir avec semi-élan arrière
- L'élan arrière est complet et le balai passera au-dessus du niveau de la tête

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Former quatre groupes de joueurs. Deux groupes se placent face à face sur l'une des lignes bleues, les deux autres font de même sur l'autre ligne bleue. Chaque joueur a un ballon. Le premier joueur du groupe A court le long de la ligne bleue avec un ballon, puis pivote et court entre deux cônes vers le but, puis effectue un tir au but. Le joueur reprend son ballon et court se placer derrière le groupe B. Dès que le premier joueur du groupe A a effectué son tir, le premier joueur du groupe B commence. Après son tir, il reprend son ballon et va se placer derrière le groupe A. Lorsqu'il reprend son ballon, le tireur doit s'assurer de ne pas obstruer le but pour ne pas nuire au prochain tireur.

Variante : Cet exercice se déroule comme ci-haut, sauf que chaque joueur court le long de la ligne bleue, sans ballon, passe entre les cônes, et reçoit une passe de l'entraîneur ou d'un autre joueur dans le coin.

STRATÉGIES

Il est recommandé de commencer tôt à développer les habiletés tactiques et de prises de décision. Pour ce faire, mettez les joueurs en situations spécifiques au sport pour qu'ils utilisent leur sens de l'observation, analysent la situation, et proposent des solutions possibles.



ESPRIT SPORTIF

Quatre groupes de personnes sont impliqués dans une compétition sportive : les athlètes, leurs parents, les entraîneurs et les officiels. Les interactions entre ces différents groupes et leur façon de se comporter l'un envers l'autre, avant, durant et après chaque compétition/activité auront un impact important, positif ou négatif, sur la qualité de l'expérience de chaque participant face au sport.

Exemples de comportements reliés à l'esprit sportif :

- Respecter tous les règlements et ne jamais tenter délibérément de contrevenir à l'un de ceux-ci
- Refuser de tricher
- Faire preuve de respect envers les officiels (ne jamais crier après eux ou les harceler de quelque façon)
- Faire preuve d'un bon contrôle de soi
- Reconnaître les bonnes performances des adversaires; on peut tirer le meilleur de nous même quand les adversaires jouent au meilleur de leurs capacités. Encourager son équipe sans insulter les adversaires.
- Encourager tous les coéquipiers de façon positive
- Toujours faire preuve de respect envers tous les entraîneurs et tous les autres officiels



S'AMUSER

Éviter les jeux ou les activités qui éliminent des participants; les joueurs ayant le plus besoin de pratique risquent d'être les premiers à sortir du jeu.

Lorsque les activités mettent les participants en opposition, mettre ensemble des joueurs présentant un niveau d'habileté similaire, de sorte qu'ils puissent se pousser l'un l'autre et que chacun ait une chance de réussite équivalente.

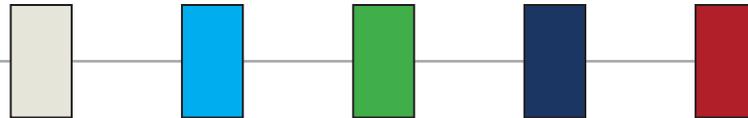
Toujours s'assurer que la base du ballon sur glace est maîtrisée avant d'introduire des techniques plus avancées.

Assurez-vous d'introduire un élément de PLAISIR – trouver le moyen de développer les habiletés par le biais de jeux ou d'activités que les athlètes ont du plaisir à pratiquer. Leur demander quelles activités ils préfèrent : se servir de celles-là le plus souvent, ou des variantes de celles-ci, pour atteindre des objectifs spécifiques.

Faire preuve de créativité quand les athlètes doivent effectuer de nombreuses répétitions. Cela peut parfois être nécessaire pour corriger des mouvements. Éviter la monotonie en utilisant différents jeux et activités qui demandent le même mouvement. Trouver de nouvelles façons amusantes de les mettre en pratique.



AUTRES RENSEIGNEMENTS UTILES...



TERMES ET ACRONYMES UTILISÉS AU BALLON SUR GLACE

BGP2 : Ballon sur glace pour le plaisir – programme s’adressant aux nouveaux joueurs, entraîneurs, officiels et bénévoles

CSA: Canadian Standards Association

PNCE : Programme national de certification des entraîneurs

DLTA : Modèle de développement à long terme des athlètes

Équipe – Une équipe compte un maximum 20 joueurs et un minimum de 11.

- Chaque équipe peut avoir un maximum 6 (5 plus un gardien de but) et un minimum de 4 joueurs sur la glace en tout temps (les prolongations sont différentes)

Durée - 2 périodes de 18 minutes à temps arrêté (15 minutes dans le cas du BGP2), un temps d’arrêt de 2 minutes entre les périodes est prévu.

Buts – Le ballon peut être poussé dans le filet avec le balai d’un joueur en attaque, ou peut dévier dans le filet après avoir heurté une partie du corps ou les souliers d’un joueur d’attaque ou d’un défenseur.

- Le ballon ne peut être volontairement poussé dans le filet par un joueur d’attaque autrement qu’avec son balai.
- Un but ne sera pas accordé si un attaquant frappe le ballon au-dessus de la hauteur des épaules (pénalité), s’il marque avec son pied, sa main ou toute autre partie de son corps, ou si le ballon rebondit directement dans le filet après avoir heurté un arbitre.

Prolongation - Temps de jeu additionnel si le score est nul à la fin du temps réglementaire.

Passe - Une passe légale est faite avec le balai ou le pied. Les joueurs peuvent utiliser la main pour passer le ballon à un coéquipier en zone défensive seulement.

Mises au jeu – On fait une mise au jeu chaque fois qu’un but est compté, au début de chaque période et après chaque arrêt de jeu.

- Le ballon doit toucher la glace avant qu’un joueur puisse y toucher.

Hors-jeu- Un attaquant ne doit pas précéder le ballon dans la zone offensive (traverser la ligne rouge).

Dégagement- Il s’agit de lancer le ballon de son propre territoire au-delà de la ligne de but adverse, sans qu’il y ait d’action interférente de la part des joueurs adverses.

PÉNALITÉS DU BALLON SUR GLACE

Substitutions - Il est permis de substituer des joueurs en tout temps durant un arrêt de jeu, à condition que ça ne retarde pas le jeu.

- Des substitutions peuvent aussi être effectuées durant le jeu, mais les joueurs ne peuvent pas sauter sur la glace tant que le joueur qu'il/elle remplace ait une main sur la bande se trouvant face à son banc d'équipe.

Balai élevé - Le balai ne peut entrer en contact avec le ballon plus haut qu'à la hauteur des épaules. Il en résultera une pénalité de deux minutes.

Pénalités

- Les joueurs ne doivent pas volontairement immobiliser, porter, soulever le ballon, ou fermer les mains sur celui-ci.
- Les gardiens de but ne doivent pas s'avancer au-delà de la ligne rouge
- Retarder le jeu : 1. Deux dégagements refusés consécutifs par la même équipe sans essayer de jouer; 2. Lancer, frapper, ou jeter délibérément le ballon hors de la surface glacée; 3. Déloger intentionnellement le filet de sa position.
- Il est interdit de jouer avec un balai cassé.
- Aucune conduite antisportive n'est tolérée.
- Interférence: 1. Action d'entraver l'avance d'un adversaire qui n'est pas en possession du ballon; 2. Action d'enlever le balai des mains de l'adversaire; 3. Il est interdit de faire contact un gardien de but qui se trouve dans la zone de but.
- Il n'est pas permis de retenir un joueur à l'aide de ses mains ou de son balai, etc.
- Il est interdit de faire trébucher un adversaire avec sa main, son coude, son bras, son pied, son genou ou son balai.
- Il n'est pas permis de retenir un adversaire à l'aide de son corps ou de son balai.
- Il est interdit de frapper un adversaire ou son balai avec son propre balai.
- Il n'est pas permis de frapper un adversaire avec le genou ou le coude.
- Il est interdit de faire un assaut (s'élaner ou se précipiter) sur un adversaire.
- Il est interdit de pousser un adversaire dans le dos en utilisant une force excessive.
- Il est interdit de mettre en échec un joueur adverse en tenant son balai plus élevé que la hauteur des épaules.
- Il est interdit de tenter de blesser un adversaire délibérément .
- Les doubles-échecs sont interdits.
- La rudesse et les bagarres ne sont pas permises.

LA SANTÉ ET LE BALLON SUR GLACE

TÂCHE *PORTEZ LA MAIN À VOTRE FRONT. QU'EST-CE QUE VOUS SENTEZ?*

Q. Pourquoi suons-nous?

R. Quand on fait de l'exercice, la température de notre corps s'élève. L'humidité traverse notre peau pour nous refroidir.

Q. Comment remplacer le liquide perdu par notre corps lorsqu'on sue?

R. Boire de l'eau aide à se réhydrater.

TÂCHE *PENSEZ À LA QUANTITÉ D'OXYGÈNE QUE VOUS INHALEZ PRÉSENTEMENT. COMPAREZ-LA À CE QUE C'ÉTAIT AVANT LE RÉCHAUFFEMENT.*

Q. Pourquoi respirons-nous plus rapidement et plus fort durant l'exercice et après?

R. Nous allons chercher plus d'oxygène dans l'air. Le sang transporte ensuite cet oxygène pour nourrir nos muscles qui travaillent fort.

Q. Comment pouvons-nous augmenter la quantité d'oxygène absorbée par notre corps?

R. En faisant du sport et de l'exercice régulièrement, on peut habituer nos poumons à absorber plus d'oxygène.

TÂCHE *COUREZ 20 MÈTRES AUSSI RAPIDEMENT QUE POSSIBLE.*

Q. Au début de la course, quels muscles ont travaillé le plus fort?

R. Les muscles de vos jambes ont travaillé fort.

Q. Comment augmenter votre vitesse?

R. En faisant de l'exercice régulièrement, vous pouvez renforcer vos muscles.

TÂCHE *APRÈS UN RÉCHAUFFEMENT, SENTEZ LA CHALEUR QUI ÉMANE DE VOS JAMBES ET DE VOS BRAS. ILS SE RÉCHAUFFENT SUITE À L'EXERCICE.*

Q. Pourquoi les athlètes se réchauffent-ils?

R. Pour éviter les blessures.

Pour préparer leur corps à l'exercice.

Pour fournir plus de sang à leurs muscles, et donc plus d'oxygène.

Pour se préparer aussi bien mentalement que physiquement pour l'exercice.

TÂCHE *PENSEZ À LA QUANTITÉ D'ÉNERGIE UTILISÉE LORSQUE VOUS VOUS RÉCHAUFFEZ.*

Q. Comment remplacer cette énergie dépensée?

R. Cette énergie sera remplacée en mangeant et en buvant au prochain repas.

Q. Est-ce que certains aliments sont meilleurs que d'autres?

R. Oui, mais il est important d'avoir un régime équilibré qui inclut des fruits et des légumes.

TÂCHE *METTEZ LA MAIN SUR VOTRE COEUR... BAT-IL PLUS RAPIDEMENT QUE LORSQUE VOUS AVEZ COMMENCÉ?*

Q. Que fait votre cœur?

R. Lorsque vous êtes actif, vos muscles ont besoin de plus de sang, votre cœur travaille donc plus fort pour pomper du sang dans votre corps.

TÂCHE *SERREZ LE POING ET PORTEZ-LE À VOTRE ÉPAULE.*

Q. Pourquoi vos muscles sont-ils si importants? Que font-ils?

R. Ils maintiennent le squelette (stabilité) et entraînent le mouvement.

Q. Quand vous pliez votre bas, qu'arrive-t-il aux muscles pour le faire plier?

R. Les muscles raccourcissent (se contractent).

Plan type d'une pratique

Temps requis	Étape	Points principaux et conseils
Variable	Introduction	Avant le début de la pratique: <ul style="list-style-type: none">• Arriver tôt• Inspecter les installations• Préparer l'équipement• Accueillir chaque participant à l'arrivée, se faire une idée de leur humeur
2-3 min		Pour commencer la pratique: <ul style="list-style-type: none">• Commencer à l'heure• Demander aux participants de se rassembler devant vous• Expliquer brièvement les objectifs de la pratique• Donner des directives de sécurité claires• Enfin, lancer le cri de rassemblement de l'équipe
5-10 min	Réchauffement	Réchauffement général: <ul style="list-style-type: none">• Exercices et jeux généraux pour augmenter la température du corps• Étirements
8-15 min		Réchauffements spécifiques: <ul style="list-style-type: none">• Courtes activités que les participants connaissent déjà, et qui imitent les mouvements prévus à l'objectif principal de la pratique• Augmenter l'intensité graduellement, mais ne pas laisser les participants se fatiguer Ne jamais passer par-dessus ou escamoter les réchauffements. Cela pourrait causer des blessures.

Plan type d'une pratique

Temps requis	Étape	Points principaux et conseils
15-30 min	Objectif principal	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir trois activités (ou plus, selon le temps et la préparation requise), dans un ordre progressif• Autant que possible, utiliser des jeux collaboratifs• Éviter les activités qui éliminent des joueurs, parce qu'il en résulte que les joueurs ayant le plus besoin de pratique sortent les premiers (p.ex. si tu perds le ballon, tu sors)• Si des parents sont disponibles pour assister, mettre en place des groupes de pratiques pour minimiser les temps morts• Viser à améliorer les habiletés motrices des enfants• Viser à améliorer les habiletés sportives de base• Jouer des petites parties ; les participants aiment jouer ce sport !
5-10 min	Refroidissement	<ul style="list-style-type: none">• Réduire l'intensité graduellement• Finir avec des étirements
2-3 min	Conclusion	<ul style="list-style-type: none">• <i>Fournir de brefs commentaires sur ce qui a bien été, ce qui a besoin d'amélioration</i>• <i>Terminer avec le cri de rassemblement de l'équipe</i>• <i>S'assurer que personne ne quitte les lieux frustré ou d'humeur agressive</i>

JEUX ET EXERCICES AMUSANTS

1. Circuit de cibles (Passes)

Installer une série de cibles. Le nombre dépendra de l'espace disponible. Les joueurs passent d'une cible à l'autre tout au long du circuit. Chaque joueur garde son propre compte du nombre de fois où la cible est atteinte.

2. Ballon au panier (Passes)

Placer un panier de 3 à 8 mètres des joueurs et les faire pousser le ballon dans le panier.

3. Saute-mouton et passe (Passes)

Faire des équipes de 4 ou 5 joueurs. Les joueurs se placent en file, le premier joueur de 3 à 8 mètres d'une cible, que les joueurs tenteront d'atteindre avec le ballon. La cible peut consister de n'importe quel objet incassable de la grandeur d'un frisbee. Le dernier joueur saute par-dessus les joueurs devant lui/elle et passe le ballon jusqu'à ce qu'il atteigne la cible. Le joueur replace le ballon à son point de départ et reste au-devant de la file.

4. Intercepteur dans le triangle (Passes)

Trois joueurs forment un triangle. Placer un joueur à l'intérieur du triangle, comme intercepteur. Les joueurs qui forment le triangle s'échangent le ballon à l'intérieur du triangle, et le joueur au centre tente d'intercepter le ballon. S'il réussit, le joueur dont la passe a été interceptée prend la place de l'intercepteur. Créer une compétition amicale en comptant le nombre de passes interceptées dans une certaine période (1 minute, 2 minutes, etc.)

5. Quatre coins – Cinq joueurs (Passes)

Cinq joueurs se placent dans les coins d'un carré de 3 à 8 mètres. Deux joueurs se tiendront dans le même coin. Le ballon partira du coin qui compte deux joueurs. Le premier joueur passe le ballon dans l'autre coin (mais pas en diagonale), et se rend lui-même à l'autre coin en suivant le ballon. Le joueur qui a reçu la passe envoie le ballon à l'autre coin, et suit le ballon à son tour. Ajouter un élément de compétition en tenant compte du nombre de tours du carré complétés à l'intérieur d'une période déterminée.

6. Traverser les lignes ennemies (Passes)

Les joueurs forment un cercle, un triangle, un carré, ou deux lignes qui se font face. Deux ou trois autres joueurs prennent place dans l'espace ainsi formé. Les joueurs tentent de faire passer le ballon de l'autre côté (traverser les lignes ennemies). Si le tir d'un joueur est intercepté, celui-ci se joint à l'ennemi (zone centrale). Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un joueur. Augmenter la difficulté en ajoutant deux ou trois ballons.

7. Pousser la boîte (Tirs)

Former deux équipes de 5 à 10 joueurs. La moitié des joueurs de chaque équipe sont des tireurs, et l'autre moitié sont des rapporteurs. L'objet du jeu est de frapper une boîte avec le ballon pour la pousser vers les adversaires.

8. Trois dans un (Maniement du ballon)

Cet exercice peut être joué dans un espace aussi restreint qu'une des trois zones de la glace, ou aussi vaste que la patinoire au complet. Former deux équipes de 5 à 10 joueurs. Un petit but ou un cône peut servir de cible.

Partie 1. Se joue sans ballon. Les joueurs doivent être debout pour pouvoir jouer. Tous les joueurs doivent faire des passes réglementaires. Si un joueur tombe, il doit aller toucher une zone de pénalité avant de revenir au jeu.

Partie 2. Ne pas arrêter la partie 1, simplement poursuivre. Le ballon doit être poussé uniquement avec le pied. Les autres règles demeurent les mêmes.

Partie 3. Se déroule comme la partie 2.

9. Ballon Borden (Déplacements/Passes)

Peut être joué dans un espace aussi restreint qu'une zone, ou aussi vaste que la patinoire complète. Former deux équipes de 5 à 10 joueurs. Un joueur se tient dans un carré de 3 mètres carrés marqué par des cônes, qui fera office de but. Un but est compté lorsqu'il/elle attrape le ballon. Une équipe garde le contrôle du jeu tant qu'aucun joueur n'échappe le ballon, ne fait plus de 3 pas, ou que les adversaires n'interceptent pas le ballon. Un joueur a trois minutes pour passer le ballon. Lorsqu'une équipe marque un but, l'équipe adverse prend le contrôle du ballon. Les contacts corporels ne sont pas permis. Il est interdit de s'approcher à moins d'un mètre du joueur qui a possession du ballon. Des modifications peuvent être apportées. Utiliser un ballon de hockey sur glace plutôt qu'un ballon régulier.

L'équipe en défensive peut intercepter seulement avec les pieds. Une passe est considérée comme réussie si elle ne rebondit pas du balai (d'autres changements pourraient d'abord être nécessaires). Si un adversaire dévie une passe, la première équipe à toucher le ballon en prend possession.

10. Soccer sur glace (Déplacements)

Peut être joué dans un espace aussi restreint qu'une zone, ou aussi vaste que la patinoire complète. Former deux équipes de 5 à 10 joueurs. Pour marquer un but, on frappe le ballon avec le pied pour atteindre un cône placé dans une zone de but de 3 mètres carrés. On joue comme au soccer, mais sans hors-jeu.

11. Les ballons diminuent (Déplacements/Maniement du ballon)

Se joue dans un espace de la grandeur d'une zone, avec 10 à 20 joueurs. Tout le monde a un ballon sauf un. Le joueur qui n'a pas de ballon, tente d'en enlever un à un autre joueur, puis le dribble jusqu'à la zone de but et l'envoie dans le filet. Le joueur qui s'est fait voler le ballon peut tenter de le reprendre avant qu'il n'ait pénétré la zone de but. Lorsqu'un joueur perd son ballon, il se joint aux autres joueurs sans ballon pour tenter d'en voler un à un des joueurs qui en a encore un. La dernière personne avec un ballon l'emporte.

12. Embouteillage (Maniement du balai)

Ce jeu se déroule dans un espace qui consiste de deux cercles de mise au jeu et de l'espace entre ceux-ci, ou d'un espace marqué par des cônes. Former deux équipes de 5 à 10 joueurs. Chaque joueur a un ballon. Chacune des équipes prend place dans un des cercles. Au début de chaque ronde, tous les joueurs se déplacent à l'intérieur de leur propre cercle, manipulant le ballon avec le balai. Sur un signal, les équipes changent de cercle. L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs se retrouvent dans l'autre cercle toujours en possession du ballon. Les joueurs terminent en assumant la posture de base, le ballon sur le balai devant lui. On peut en faire une série 4 sur 7.

13. Relais (Habilités variées)

Chaque équipe compte au maximum six joueurs. Le couloir de chaque équipe peut être de quatre mètres ou toute la longueur de la patinoire, selon l'âge des participants. Utiliser des exercices de réchauffement et des habiletés déjà connues des joueurs. On peut se concentrer sur une seule habileté ou une variété, selon l'âge des participants. La clé est de commencer avec un relais simple puis d'en augmenter la complexité. Il ne devrait pas prendre plus de quinze à vingt secondes à expliquer. Il est recommandé de former quatre équipes, ce qui permet de faire des jumelages. Si requis, changer les joueurs pour équilibrer les équipes.

14. Homme au centre (Passes/Déplacements)

Ce jeu peut se jouer à l'intérieur d'un cercle de mise au jeu, ou dans un espace plus vaste marqué par des cônes. De quatre à six joueurs placées en périphérie de la zone s'échangent le ballon, mais non au joueur directement à leur droite ou à leur gauche. Un joueur placé au centre tente d'intercepter le ballon. Lorsqu'il réussit, le joueur qui a initié la passe le remplace au centre. On peut créer une compétition amicale en chronométrant quel joueur évitera de prendre le centre le plus longtemps, ou qui demeure au centre pour le nombre de passes le moins élevé. On peut intercepter les passes avec le balai, le pied, les mains, ou en glissant.

15. Passe et suit (Passes)

Cet exercice prend place dans un espace marqué par quatre cônes espacés de six à dix mètres. Un joueur prend place à chaque cône. Le ballon est passé dans une direction prédéterminée. Le joueur qui effectue la passe suit le ballon. On note le temps requis pour revenir à la position de départ. L'équipe qui fait le meilleur temps l'emporte.

16. Tag drapeau (Déplacements)

On peut jouer ce jeu dans n'importe quel espace, en établissant des lignes claires sur la glace. Chaque joueur (sauf le « chasseur ») place une étoffe d'environ un mètre à dans la taille de son pantalon (dans le dos). Le chasseur prend le drapeau d'un joueur qu'il arrive à attraper. Ce joueur devient aussi chasseur. Le gagnant est le dernier joueur à perdre son drapeau.

17. La chaîne (Déplacements)

L'espace requis est le même que pour le tag drapeau. Deux chasseurs sont désignés. Chacun tente de toucher d'autres joueurs, qui doivent alors se tenir par la main (corde ou balai) et se déplacer en chaîne pour tenter d'attraper les joueurs libres. Seuls les joueurs aux extrémités peuvent faire « tag ». La personne qui est pourchassée n'a pas le droit de briser la chaîne. Le gagnant peut être l'équipe qui forme la plus longue chaîne ou le dernier joueur libre.

18. Accélération (Déplacements)

Pour cette activité, l'espace requis et le nombre de joueurs sont variables. C'est une bonne activité pour changer de rythme, pour motiver, ou pour une dépense rapide d'énergie. Il est important de bien émettre les défis. 1. Mentionner ce qui doit être fait; 2. Nommer le défi; 3. Dès que le dernier joueur revient, lancer un nouveau défi. Par exemple : 1. Allez toucher et revenez à votre place... Quelque chose de rouge, GO; 2. Quelque chose de rond, GO! ; 3. Sautez par-dessus quelque chose et revenez à votre place... Quelque chose de rose, GO (un objet rose aura discrètement été déposé sur la glace).

19. Esquive (Déplacements)

Ce jeu se joue dans un espace équivalent à un cercle de mise au jeu. De six à huit joueurs se placent en périphérie. Ils lancent le ballon vers quelqu'un dans le centre, qui tente de l'esquiver. Chaque joueur reste au centre durant une minute, au cours de laquelle les joueurs en périphérie obtiennent 10 points pour chaque « touche » et le joueur du centre obtient 5 points chaque fois qu'un ballon sort du cercle.

20. Défi (Contrôle du ballon et déplacements)

Cette activité se déroule dans un espace équivalent à une zone. Former deux équipes de six à huit joueurs. On assigne un numéro à chaque joueur. Les équipes forment deux lignes qui se font face, à environ dix mètres l'une de l'autre. Sur un signal, le joueur de chaque équipe avec le numéro désigné se rue vers le centre pour récupérer le ballon. Celui qui y parvient le rapporte dans son territoire en driblant. L'équipe qui a rapporté le ballon le plus souvent quand tous les joueurs de chaque équipe ont eu un tour.

21. Ballon poussé (Tirs)

L'espace requis peut être aussi restreint qu'une zone, et aussi vaste qu'une patinoire. On forme deux équipes de dix à vingt joueurs. Un ballon est frappé vers le but adverse, qui est de 3 à 4 mètres de large, et de la hauteur de la bande; augmenter la largeur du but de 3 mètres pour chaque gardien additionnel. On ne peut frapper le ballon qu'avec la main, et le joueur doit demeurer debout avant et après la frappe. S'il y a une infraction, le contrôle du ballon passe à l'autre équipe, et le joueur fautif doit courir jusqu'à une marque de pénalité avant de revenir au jeu. Le jeu devrait être spontané et non interrompu, et tous les joueurs sont inclus.

22. Le défi des partenaires (Habilités variées)

N'importe quel des exercices de réchauffement peut servir à une compétition amicale (p.ex. meilleure série de 3 ou de 5). On inscrit les résultats du défi en ordre décroissant du meilleur au pire résultat, sur une grille de type échelle. On change d'échelon si on réussit un défi.

(On ne peut tenter de gravir plus de deux échelons à la fois.)

23. Baseball sur glace (Contrôle du ballon et déplacements)

Ce jeu peut être joué dans l'une des trois zones de la patinoire. Former deux équipes de six à dix joueurs. Le frappeur se place au marbre avec deux ballons. Il en frappe un vers le champ et dribble l'autre autour de deux cônes, puis revient en position. Les voltigeurs doivent récupérer le ballon et le faire passer entre les jambes de chaque joueur avec le balai, avant que le frappeur ne soit retourné au marbre, pour éviter un « retrait ».

24. Garder l'écart (Passes et feintes)

Les joueurs forment un cercle et tentent de garder le ballon à l'écart d'un intercepteur placé au centre. Si l'intercepteur l'intercepte de façon réglementaire, le dernier joueur à avoir passé le ballon prend la place de l'intercepteur. L'intercepteur peut intercepter le ballon qu'il soit à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle. On peut augmenter le niveau de difficulté en imposant la règle que le ballon ne doit être touché qu'avec le balai et aucune partie du corps.

25. Relais de maniement du ballon (Maniement du ballon)

La moitié des joueurs de chaque équipe forment une ligne et se font face. À « go », le premier joueur de chaque ligne dribble le ballon tout autour des défenseurs, et retourne le ballon au prochain joueur qui commence sa manoeuvre de dribble. Les défenseurs peuvent botter le ballon lorsqu'il passe devant ou derrière eux, à condition de garder un pied au sol. La première équipe à compléter l'exercice remporte un point. Pour la deuxième étape du relais, les défenseurs et les dribbleurs changent de position. La difficulté peut être augmentée pour les dribbleurs en réduisant la distance entre les joueurs défensifs.

26. Un-Deux-Trois (Maniement du ballon)

On peut jouer ce jeu dans la zone centrale de la patinoire, entre les deux lignes bleues.

X joueurs forment une ligne d'un côté, et Y joueurs de l'autre côté.

1. Extraire trois joueurs de chaque ligne (des extrémités opposées). Tenter de créer des groupes homogènes de sorte que les meilleurs joueurs jouent contre les meilleurs.
2. Commencer avec une mise au jeu ou lancer tout simplement le ballon sur la glace.
3. L'équipe qui prend le ballon commence une séquence de contrôle du ballon.

On marque des points d'une des façons suivantes : i) une passe complète jusqu'à la ligne de jeu ou à partir de la ligne de jeu compte pour un point; ii) une passe complète à un joueur sur la zone de jeu compte pour deux points; iii) une interception du ballon compte pour trois points.

Les joueurs sur la ligne de jeu doivent demeurer derrière la ligne bleue. Les joueurs au centre ne peuvent pas dépasser la ligne bleue. Ils peuvent utiliser toute la surface entre les deux lignes bleues pour se placer en position de faire ou de recevoir une passe.

Les trois joueurs de l'équipe qui n'a pas le contrôle du ballon doivent mettre en échec les trois membres de l'équipe qui a la possession du ballon pour tenter d'intercepter le ballon ou de leur faire échapper.

Ce jeu fonctionne bien avec 18 joueurs (9 par équipe). Les joueurs jouent des périodes de deux minutes. Noter le pointage, car les points peuvent s'additionner assez rapidement.

27. Ballon échappé (Déplacements, Drible, Tirs levés)

Placer les joueurs deux par deux. L'entraîneur lance autant de ballons que possible sur la glace. Idéalement au moins un ballon par joueur. Au signal, le premier joueur de la paire court et prend un ballon libre. Il dribble le ballon jusqu'à un seau ou une boîte, et effectue un tir levé pour y faire entrer le ballon. Lorsque le ballon est dans le contenant, le joueur court jusqu'à son coéquipier et le touche. Ce dernier et exécute le même exercice. Quand les ballons se font rares, on vide contenants.

Garder le compte de combien de ballons peut être récupérés par une équipe par chaque équipe de deux en deux ou trois minutes, ou quelle équipe réussit à récupérer vingt ballons le plus rapidement.

Durant cet exercice, observer de près. Les joueurs se trouveront plusieurs façons d'améliorer leurs résultats et de nuire à leurs adversaires

28. Relai navette (Habilités variées)

- Chaque équipe compte au moins 3 joueurs.
- Au départ, le ballon est du côté qui compte deux joueurs.
- Les joueurs doivent suivre une passe, etc. jusqu'à l'autre bout de la glace.

Les défis peuvent consister au nombre de passes, etc. qu'une équipe peut compléter en trente secondes ou quelle équipe sera la première à compléter 20 passes.

29. Exercices en cercle (Passes et déplacements)

Former des cercles d'un maximum de sept joueurs.

1. Les joueurs passent le ballon à un autre joueur du cercle, sauf aux joueurs immédiatement à leur gauche ou à leur droite.
2. Les joueurs passent le ballon à un autre joueur du cercle, sauf aux joueurs immédiatement à leur gauche ou à leur droite, puis suivent le ballon jusqu'à sa position.
3. Les joueurs passent le ballon à un autre joueur du cercle, sauf aux joueurs immédiatement à leur gauche ou à leur droite, puis courent jusqu'à la position de ce joueur par l'extérieur du cercle.

Ces exercices peuvent être modifiés selon l'imagination de l'entraîneur.

30. Les 3 pas (Passes et déplacements)

Lorsqu'un joueur prend possession du ballon, il peut faire trois pas avant de passer le ballon à un coéquipier. Cet exercice apprend aux joueurs à se placer dans une zone libre pour recevoir une passe ou à se déplacer vers le ballon si le passeur est entouré. Les défenseurs ne peuvent pas faire de mises en échec, mais peuvent intercepter les passes. Cet exercice doit prendre place dans un espace restreint, tel qu'une zone de glace. Un but modifié peut être utilisé. Un point est marqué lorsque le ballon dépasse la ligne de but.

Si un joueur de l'équipe X fait une passe à un coéquipier à l'intérieur de la ligne de but, l'équipe marque un point. Si le joueur de l'équipe X se trouvant dans la zone de but perd le contrôle du ballon, l'équipe O prend possession du ballon à l'endroit où le joueur de l'équipe X se trouvait. Le ballon ne peut pas être porté au-delà de la ligne de but.

Utiliser toute la surface de la patinoire, cinq contre cinq, ou six contre six. Ne pas surcharger l'espace de jeu. Si les joueurs courent sur une trop grande distance, mettre en place une limite de 3-5 pas.

SITE INTERNET DU BALLON SUR GLACE

Pour tout renseignement additionnel sur le ballon sur glace et sur nos différents programmes, ou si vous souhaitez vous inscrire pour devenir membre du groupe BGP2, obtenir la trousse BGP2 et courir la chance de gagner de l'équipement, consultez notre site web. Vous serez surpris de tout ce que vous découvrirez.



www.Ballon sur glace.ca