

RÉPÉTER LES ACTIONS DE JEU DE HAUTE INTENSITÉ À INTERVALLES RAPPROCHÉS JUSQU'À LA FIN DU MATCHER ICI POUR L'ÉDITION

De nombreuses accélérations maximales avec et sans le puck permettent aux joueuses de donner le rythme au jeu. Avec des changements de direction rapides, il est possible de se démarquer de l'adversaire ou de la feinter et de créer des situations de surnombre. Sur la glace, les joueuses sont en mesure de garder une intensité élevée, en alternant de nombreuses accélérations maximales avec des changements de direction rapides. Elles peuvent récupérer complètement lors des changements de ligne pour tenir ainsi jusqu'à la fin du match.

Principes visant à optimiser l'entraînement d'explosivité :

- L'explosivité doit être entraînée au début après un échauffement adéquat.
- Les formes de compétition exigent une intensité maximale de la part des joueuses.
- La récupération prend entre 10 et 20 fois plus de temps selon la durée de l'effort.
- Les formes d'entraînement visant à développer l'explosivité font partie de chaque unité d'entraînement.
- Les mouvements doivent toujours être exécutés avec un engagement maximal. Par conséquent, choisis des exercices que les joueuses maîtrisent.

Dans les sports collectifs, l'entraînement intermittent est une méthode solide pour développer l'endurance. Il convient toutefois d'observer quelques principes pour obtenir un stimulus d'entraînement optimal :

- Veille à la qualité d'exécution (très importante).
- Choisis des formes d'entraînement et des exercices en situation de jeu que les joueuses maîtrisent.
- Commence par des formes plus faciles et prévois des pauses plus longues. Tu peux mettre en place des formes finales plus complexes avec des pauses plus courtes entre les séries et les combiner avec des éléments techniques.
- Adapte les règles (techniques et tactiques) ou prévois des tâches supplémentaires pour les pauses de manière que la vitesse, le rythme et la fréquence cardiaque restent élevés.
- Sache que l'effort total correspond à deux ou trois séries d'au moins 6-8 min d'effort par série.
- Fais des pauses de 2-5 min environ entre les séries. Pendant celles-ci, tu peux faire exécuter des exercices techniques (organisation active des pauses).
- Durant l'exercice, les rapports travail/pause sont généralement les suivants (en secondes) : 20/60, 20/40, 20/20, 15/30, 15/15, 30/60, 30/45, 30/30. À toi d'opter pour la forme d'entraînement la plus appropriée en fonction du contenu et du niveau de formation des joueuses.

COURSE DE VITESSE AVEC PUCK POUR MARQUER LE BUT

Objectifs

Les joueurs/euses accélèrent à partir de la position de départ et après les changements de direction, de sorte qu'ils soient toujours à la vitesse maximale.

Points d'enseignement

- Tenir jusqu'à la fin, accélérer continuellement
- Le temps de pause de 1 : 10 doit être respecté

Explication



Les joueurs/ses sont derrière la ligne bleue et la canne touche la bande. Au coup de sifflet, les deux joueurs / joueuses commencent une course gagner le puck, qui se trouve au milieu. Celui qui prend le puck en premier, attaque le but. L'autre joueur/se tente de l'empêcher (ou d'aller sur le rebond, sinon il y aura un duel éternel).

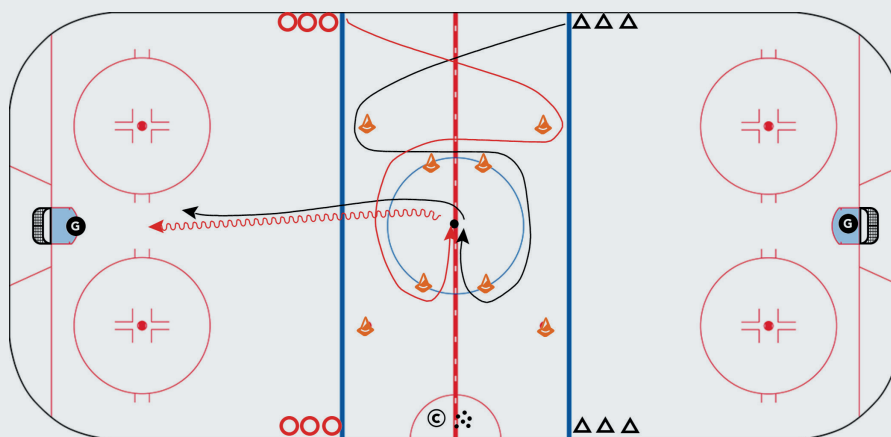


- Patiner autour du cercle



- Introduire un virage canadien ou un stop/start
- Diverses positions de départ (sur le ventre, en arrière)

Esquisser



Questions de développement

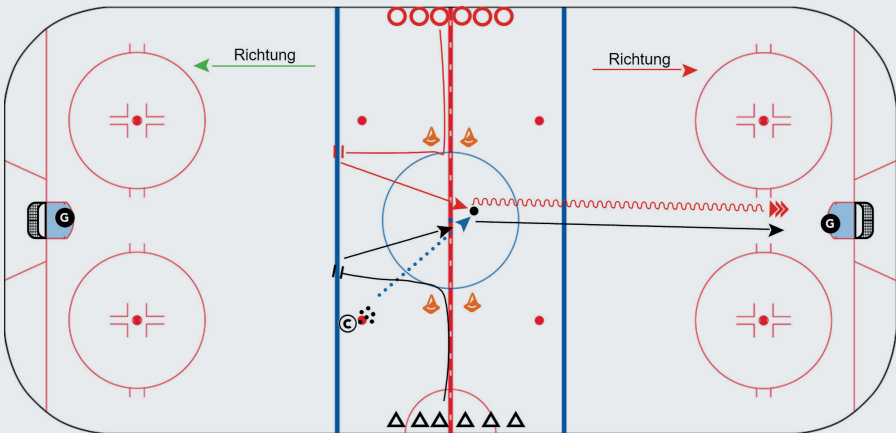
- Comment accélères-tu lorsque tu es debout arrêté ou lorsque tu patines en mouvement ?
- Qu'as-tu ressenti après la course ?

Vidéos



Forme d'entraînement

SPRINT AVEC SIGNAL

Objectifs	Accélérer au maximum depuis un départ statique pour être à vitesse maximale lorsque le signal retentit.
Points d'enseignement	- Démarrage rapide et explosif depuis une position statique - Réaction correcte et rapide au signal (stimulation)
Explication	 Au premier coup de sifflet, une joueuse rouge et une joueuse noire s'élancent vers le centre. Au deuxième (signal), elles sprintent dans une direction (un coup de sifflet = rouge, deux coups de sifflet = vert). Elles se disputent ensuite le droit de tirer : celle qui remporte le duel tire, l'autre prend le rebond.  - Sprinter dans une seule direction (sans réaction à un signal)  - Définir d'autres signaux (p. ex. visuels, tactiles) - Commencer en marche arrière puis sprinter en marche avant
Esquisser	
Questions de développement	- As-tu réussi à accélérer immédiatement après le signal ? - As-tu réussi à conserver la même vitesse du premier au dernier passage ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

SHORT TRACK, RELAIS

Objectifs

Effectuer tous les tours à la vitesse maximale et récupérer pendant les courtes pauses.

Points d'enseignement

- Transmission correcte du relais, selon les consignes
- Envie de tout donner même si on se trouve en dernière position, car tout est possible
- Récupération entre les tours en respirant profondément

Explication



Jeu avec des équipes de trois joueuses. Au coup de sifflet, la première joueuse de chaque équipe effectue un tour à la vitesse maximale. Les joueuses suivantes de chaque équipe se préparent ensuite entre la ligne bleue et la ligne rouge. Pour que le passage de relais soit correct, la première doit taper dans la main de la deuxième ou la pousser entre la première ligne bleue et la ligne rouge. Ensuite, c'est au tour de la troisième joueuse, et ainsi de suite. Toutes les joueuses s'élancent à cinq reprises. Quelle équipe l'emporte ?

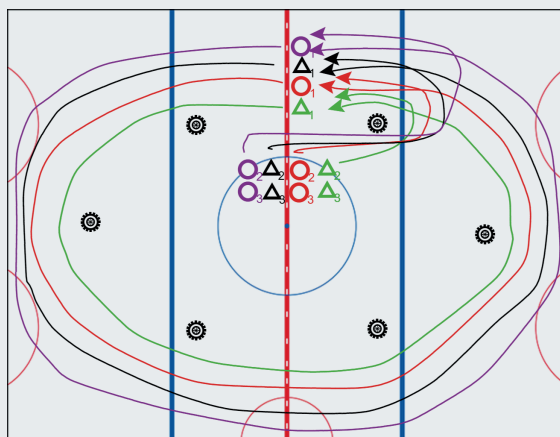


- Prévoir quatre joueuses par équipe (temps de récupération)
- Raccourcir les tours



- Prévoir deux joueuses par équipe
- Rallonger les tours
- Aller en marche arrière

Esquisser



Questions de développement

- Qu'as-tu ressenti après avoir effectué le tour à la vitesse maximale ?
- Comment te sentais-tu, chaque fois, avant d'entamer le tour suivant ?
- Comment te sentais-tu après le dernier tour ?

Vidéos



Forme d'entraînement

RÉPÉTER LES ACTIONS DE JEU DE HAUTE INTENSITÉ À INTERVALLES RAPPROCHÉS JUSQU'À LA FIN DU MATCHER ICI POUR L'ÉDITION

ESTAFETTE

Objectifs

Les joueurs/joueuses peuvent freiner rapidement et accélérer à partir d'une position statique avec des changements de direction à pleine vitesse de sorte qu'ils sont toujours à la vitesse maximale.

Points d'enseignement

- Pour accélérer les 3 premières poussées puissantes
- Après le virage canadien, accélération avec 3 poussées puissantes

Explication



Estafette avec 3 joueurs/joueuses par équipe, chaque équipe fait 4 fois le parcours. Au coup de sifflet, le/les joueurs/euses patinent jusqu'au pneu, stop, reviennent jusqu'à la ligne de but, stop, font un virage canadien, patinent vers le prochain pneu, font un virage canadien de l'autre côté. Ensuite, passer le puck au prochain coéquipier qui part pour le parcours. Quelle équipe gagne après avoir fait 4 fois le parcours ?

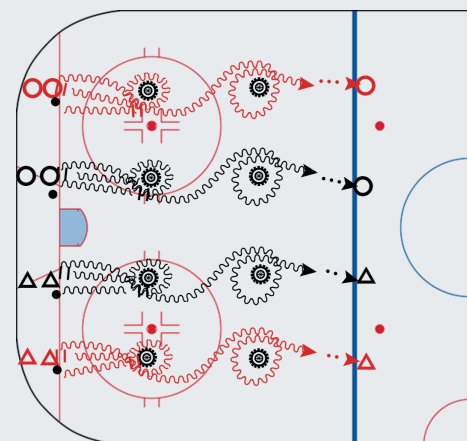


- Avec 4 ou 5 participants par équipe
- Sans puck
- Seulement 1 virage canadien par parcours



- Toujours regarder dans une direction (avant/arrière)

Esquisser



Questions de développement

- Quelle ton état de fatigue après un parcours. Les 4 parcours ont-ils été difficiles ?
- As-tu pu être aussi rapide lors du dernier parcours que lors du premier ?

Vidéos



Forme d'entraînement

1 : 1 DANS LE COIN

Objectifs

Les joueurs/euses améliorent leur endurance grâce à des formes d'entraînement intermittentes et proche du jeu.

Points d'enseignement

- Si l'intensité baisse pendant un engagement, les joueurs/joueuses sont encouragés ou la durée doit être réduite
- Équité
- Chercher rapidement la conclusion en marquant un but

Explication



1 : 1 dans le coin sur 1 but avec 3 joueurs/joueuses par équipe. Si tu as le puck tu peux marquer un but. Après 30 secondes, changement, 2 nouveaux joueurs/joueuses entrent. Chaque joueur/joueuse doit réaliser 6 à 8 répétitions.

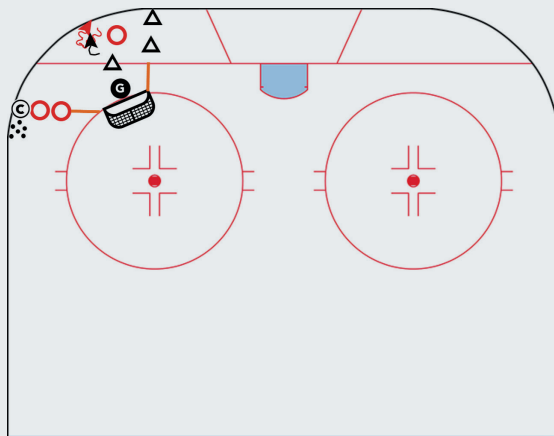


- 4 joueuses/urs par équipe



- 45 secondes de temps de jeu
- Grande zone de jeu

Esquisser



Questions de développement

- Quelle a été l'intensité d'un engagement ?
- Le jeu a-t-il été épuisant ?

Vidéos



Forme d'entraînement

RÉPÉTER LES ACTIONS DE JEU DE HAUTE INTENSITÉ À INTERVALLES RAPPROCHÉS JUSQU'À LA FIN DU MATCHER ICI POUR L'ÉDITION

2:2 DANS UN DEMI-TIERS

Objectifs

Grâce aux formes d'entraînement intermittentes et proche du jeu que les joueurs/ses améliorent leur endurance.

Points d'enseignement

- Si l'intensité diminue pendant un engagement, diminuer légèrement la durée
- Les joueurs/joueuses doivent toujours s'investir pleinement dans la zone de jeu

Explication



2 : 2 sur un demi-tiers avec deux buts. Chaque équipe est composée de six joueuses/rs. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un nouveau puck en jeu. Chaque joueuse doit jouer entre 6 à 8 fois.

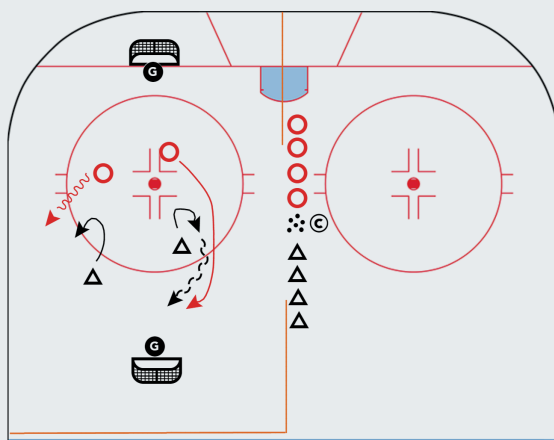


- Rapprocher les buts
- Jeu 3 : 3



- Le but compte seulement si les 2 attaquantes ont passées la ligne imaginaire du milieu

Esquisser



Questions de développement

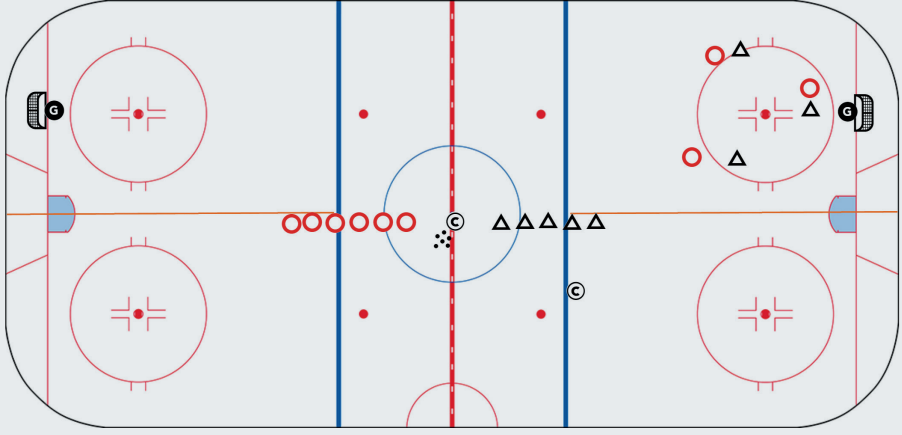
- Quelle a été l'intensité d'un engagement ?
- Le jeu a-t-il été épuisant ?

Vidéos



Forme d'entraînement

3:3 DEMI-GLACE, TOUS PAR-DESSUS LA LIGNE MÉDIANE

Objectifs	Les joueurs/ses améliorent leur endurance grâce à la forme d'entraînement intermittente et proche du jeu.
Points d'enseignement	• Si l'intensité baisse lors d'un engagement, encourager les joueurs/joueuses ou raccourcir légèrement la longueur de l'exercice • Les joueurs/joueuses doivent toujours s'intégrer pleinement dans le jeu
Explication	3 : 3 sur la demi-patinoire, après 1 minute changement des joueurs / joueuses. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un nouveau puck immédiatement en jeu et chaque joueur/se doit jouer six à huit fois.  3 : 3 sur la demi-patinoire, après 1 minute changement des joueurs / joueuses. S'il y a un but ou si le puck quitte la zone, remettre un nouveau puck immédiatement en jeu et chaque joueur/se doit jouer six à huit fois.  • Mettre un but sur la ligne bleue  • Le but compte que si les attaquants/es passent la ligne médiane imaginaire
Esquisser	
Questions de développement	• Quelle a été l'intensité de ton engagement ? • Le jeu a-t-il été épuisant ? • As-tu pu suivre à tout moment le match ? Si non, pourquoi ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

RÉPÉTER LES ACTIONS DE JEU DE HAUTE INTENSITÉ À INTERVALLES RAPPROCHÉS JUSQU'À LA FIN DU MATCHER ICI POUR L'ÉDITION

4 : 4 SUR QUATRE BUTS ET LA MOITIÉ DE LA SURFACE DE JEU

Objectifs

Améliorer l'endurance grâce à la forme d'entraînement en situation de jeu.

Points d'enseignement

- Participation totale des joueurs au jeu

Explication



4 : 4 sur quatre buts (également petits buts sans gardienne) avec huit joueuses de champ par équipe. Chaque équipe peut tirer sur deux buts. Changement de joueuses après une minute. Toutes les joueuses doivent jouer entre six et huit fois.

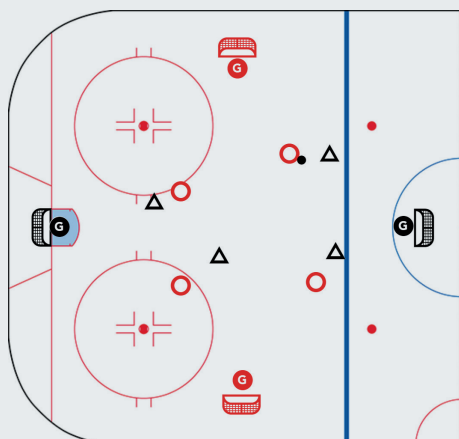


- Jouer dans une seule zone



- Ne compter les buts que si les deux joueuses en attaque sont au-delà de la ligne centrale imaginaire

Esquisser



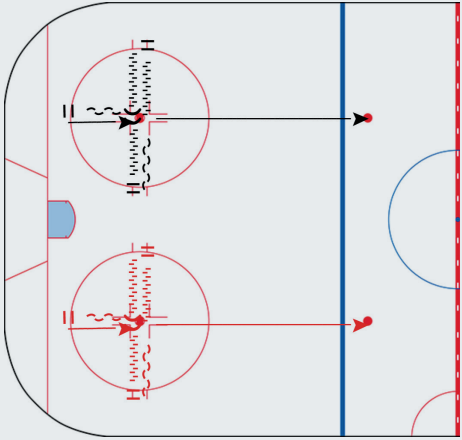
Questions de développement

- À quel point l'engagement a-t-il été intense ?
- À quel point tout l'exercice a-t-il été éprouvant ?
- As-tu réussi à suivre le rythme en permanence ? Si non, pourquoi ?

Vidéos



Forme d'entraînement

SPRINT EN T	
Objectifs	Les joueurs/euses accélèrent toujours à la vitesse maximale à partir de la position arrêtée et pendant les changements de direction.
Points d'enseignement	• Head-up • Accélération continue • Changement rapide du patinage arrière vers le patinage avant et le contraire
Explication	● ● ● Coup de sifflet pour le départ. Sprint vers la gauche - stop, vers la droite - stop, reculer - stop, puis sprinter jusqu'à la ligne bleue en duel avec un/une coéquipier/ère qui est de l'autre côté. Changement de côté, 6-8 sprints par joueur/se, temps de récupération 1 : 10. ● ● ● • Tout l'exercice en avant ● ● ● • Avec puck • Patinage croisé
Esquisser	
Questions de développement	• As-tu réussi à garder la tête haute ? • As-tu pu accélérer immédiatement après le freinage ?
Vidéos	 Forme d'entraînement

RÉPÉTER LES ACTIONS DE JEU DE HAUTE INTENSITÉ À INTERVALLES RAPPROCHÉS JUSQU'À LA FIN DU MATCHER ICI POUR L'ÉDITION

COURSE DE VITESSE AVEC PUCK ET MARQUER LE BUT II

Objectifs

Les joueurs/euses accélèrent à partir de la position arrêtée et patinent de sorte qu'ils soient toujours à la vitesse maximale dans les virages.

Points d'enseignement

- Accélération continue
- Accélération après le stop et après les courbes

Explication



Départ au coup de sifflet sur la ligne bleue, sprinter jusqu'à la ligne rouge (au milieu) stop, sprinter autour des cônes, puis duel pour marquer le but. Le/la vainqueur conclut, le/la perdants/es prend le rebond.

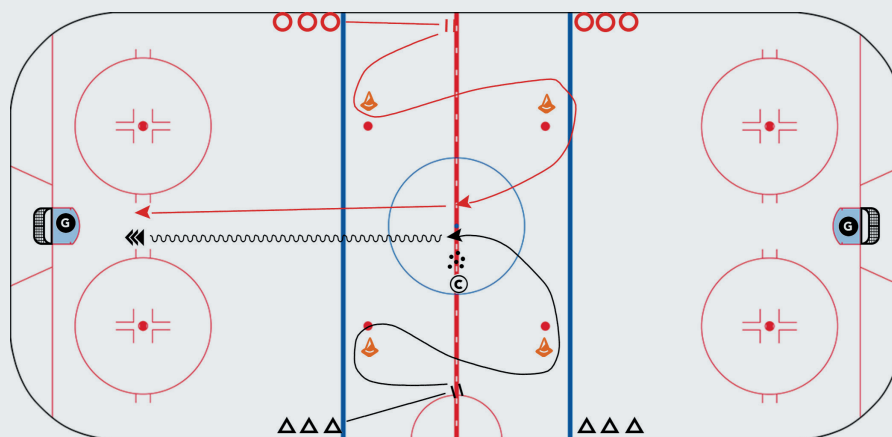


- Raccourcir le tracé



- Toujours regarder dans la direction de patinage (avant/arrière)

Esquisser



Questions de développement

- Comment accélères-tu lorsque tu es au départ ou lorsque tu es en mouvement ?
- Quelle est la meilleure façon d'accélérer dans les virages ?
- Qu'as-tu ressenti après la course ?

Vidéos



Forme d'entraînement

COURSE DE SPRINT AVEC RÉACTION SELON SIGNAL II

Objectifs

Les joueurs/es accélèrent à partir du départ arrêté, de sorte qu'ils sont toujours en mouvement à la vitesse maximale. De plus, ils doivent pouvoir réagir à un signal à grande vitesse et changer de direction.

Points d'enseignement

- Changement de direction explosif après le freinage
- Vitesse dans les virages
- Réponse correcte et rapide au signal du coach (réaction)

Explication



Poussée puissante sur le premier coup de sifflet le long de la ligne bleue et prendre une position basse. Au deuxième coup de sifflet, changement de direction rapide et patiner en slalom entre les cônes et entrer dans le duel pour marquer le but. Le/la vainqueur conclut, le/la perdants/es prend le rebond.

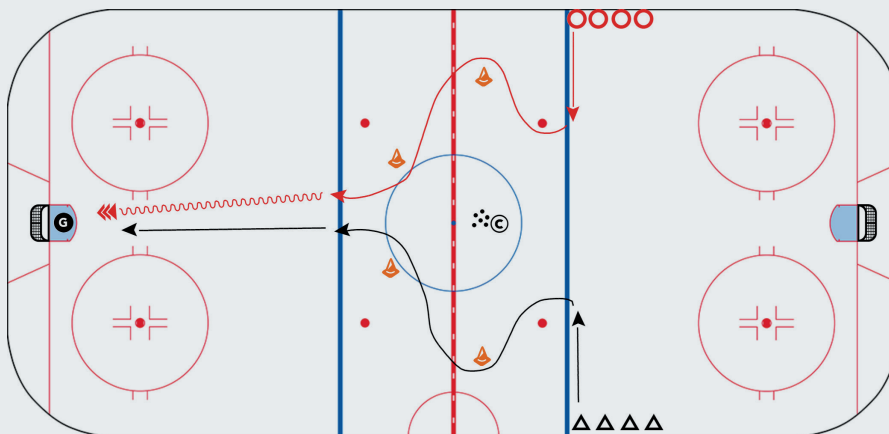


- Direct sans 2ème coup de sifflet



- Après le 2ème coup de sifflet en arrière autour des cônes

Esquisser



Questions de développement

- As-tu réussi à faire demi-tour et à accélérer immédiatement après le signal?
- As-tu pu être aussi rapide dans le dernier passage que dans le premier ?

Vidéos



Forme d'entraînement

96

96

COURSE DE SPRINT PATINAGE AVANT, ARRIÈRE

Objectifs

Les joueurs/euses accélèrent à partir d'un départ arrêté, de sorte qu'ils patinent en avant et en arrière toujours à la vitesse maximale.

Points d'enseignement

- Démarrage rapide et explosif
- Accélération dans les virages
- Passage de la marche arrière à la marche avant

Explication



Former 2 équipes. L'équipe 1 commence sur la ligne bleue, sprint en arrière. L'équipe 2 en avant avec le sprint entre les cônes. L'exercice se termine par un duel 1 : 1 Le/la vainqueurs marque le but, le/la perdant/e prend le rebond.

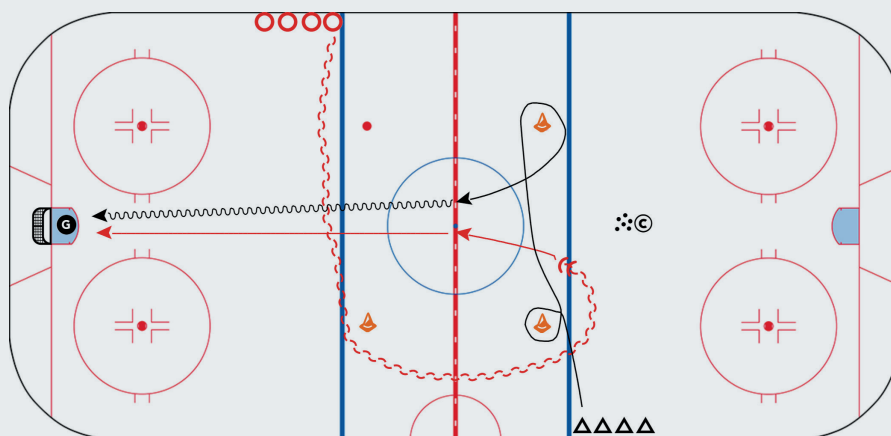


- Courses plus courtes



- Intégrer des stations de passes

Esquisser



Questions de développement

- Que peux-tu faire pour gagner contre tes adversaires ?
- As-tu pu être aussi rapide lors du dernier passage que lors du premier ?

Vidéos



Forme d'entraînement