

À QUEL MOMENT UN ENTRAINEUR DOIT-IL CHANGER D'EXERCICE AU COURS D'UNE PRATIQUE?

La perte d'intérêt au cours d'une pratique est quelque chose de très contagieux, ça commence par 2-3 joueurs et soudainement c'est toute l'équipe qui montre des signes de perte de régime dans la dynamique de l'exercice.



Cé ben platte!!


Lorsqu'il y a une baisse du rythme d'exécution (" tempo ") soit que ça fait déjà trop longtemps que l'exercice dure, soit que l'exercice est mal compris...et ça se voit par un désintéressement de la part des joueurs qui se traduit par une perte de désir de bien réussir le jeu comme par exemple tirer au but sans conviction OU faire des passes molles et insouciantes.

La fatigue peut aussi être un facteur déterminant. Un joueur fatigué ne peut pas donner le meilleur de lui-même, il peut manquer de coordination, chuter sur la glace alors que ce n'est pas le cas en temps normal.

CE QU'IL FAUT FAIRE?

Changer d'exercice car s'il n'y a plus de concentration chez les joueurs, il n'y a plus d'apprentissage et le désir de bien faire n'y est plus.

Par contre, si vous voulez mettre l'emphase sur les sorties de zone puisqu'il s'agit d'une grande lacune de votre équipe, vous pouvez continuer à travailler cet aspect du jeu mais **prévoir 2 - 3 variantes dans vos exercices** afin de déjouer la monotonie et poursuivre le travail sur les sorties de zone qui seront effectuées sous des angles différents



Ça cé bon ...