



PRATIQUES INTÉRESSANTES

Comment faire des pratiques intéressantes?

1. une bonne préparation écrite de la pratique avec un choix d'exercices stimulants
2. éviter un temps d'attente trop long sur la glace (réf article : "Différents scénarios de division de la demi-glace" sur le site Web) → réduire le temps d'attente en augmentant le temps de participation.
3. préparer les explications pour qu'elles soient brèves et précises
4. utilisation au maximum des assistants- entraîneurs. Eux aussi doivent être impliqués dans le montage de la pratique et même dans les explications d'un exercice sur la glace ce qui fera une "voix" différente à entendre chez les joueurs.
5. les joueurs aiment manier la rondelle, lancer et compter des buts. Ils aiment les exercices, ils aiment les jeux qui comportent un certain défi. Organisés des minis parties... Le cahier No2 à partir de la page 35 et suivantes vous en suggèrent plusieurs
6. et voici le plus important :
une fois les items 1 à 5 comblés, apportez avec vous une attitude de coaching POSITIVE

Comment?

Ce qui suit va vous paraître drôle ou ridicule, insensé...mais ça marche! L'humain est ainsi fait!

Dans votre auto ou chez vous avant de partir pour l'aréna, regardez-vous dans le miroir (pas de joke!!) et dites-vous ceci :

**" aujourd'hui, c'est une belle journée pour faire du hockey,
aujourd'hui, on va avoir du fun! "**

Répéter 3 fois... fort, assez fort, faut pas se gêner, FORT. Si votre épouse vous demande si tout va bien, dites lui oui !

Si le risque de passer pour fou est trop élevé à la maison, alors attendez d'être dans l'auto.

Il se peut que votre garçon ou votre fille soit l'unique témoin...

Que ce soit à la maison ou dans l'auto, quand vous allez vous mettre à sourire, vous aurez vaincu le stress... Arrivez à l'aréna et donnez le ton, c'est super contagieux même chez vos assistants.

Encouragez, souriez beaucoup... être super enthousiasme sans toutefois avoir l'air du bonhomme Carnaval... vous avez une belle pratique de préparer et tout le monde devrait aimer ça.

En fait, l'idée me vient d'une lecture d'un volume dont je me souviens seulement du titre : "EFFECTIVE COACHING". On y donnait toutes sortes de trucs provenant d'entraîneurs de niveau universitaire et professionnel de différentes disciplines sportives Football – Basketball – Baseball – Soccer, Golf ... sur comment être un entraîneur efficace. Ce truc là m'avait frappé.

d'autres trucs ici et là :

- . demander aux joueurs quel exercice ils préfèrent le plus ?
- . pour éviter que les joueurs entendent toujours la même voix, les entraîneurs impliquent leurs assistants pour expliquer soit un exercice – meeting d'équipe ...
- . utilisation de matériel vidéo – tableau et craie – dans la chambre en utilisant les bottes des joueurs par terre pour expliquer une sortie de zone ...
- . au Baseball, les lanceurs utilisaient un ballon de football en guise d'échauffement

Si j'ai déjà essayé de crier qu'on va avoir du fun?

Oui

et ça marche.

Étonnant!