S'entraîner à la compétition (18-20 ans)

Rappel : Les athlètes arrivés à ce stade s'entraînent souvent seuls, en fonction de leur horaire individuel. Les entraîneurs doivent veiller à ce que les séances d'entraînement soient utiles et focalisées, pas seulement question de «lancer des pierres»

Point focal du programme : Programmes de conditionnement physique propres au sport; prise des décisions pratiques, stratégiques, tactiques; évaluation de soi; pensée critique; attitude disciplinée.

Activités sur la glace : Viser l'excellence aux habiletés techniques. Une excellente précision. Développer les habiletés pour apporter les ajustements techniques qui s'imposent durant le lancer (vitesse, relâche). Excellentes habiletés de brossage.

Idées géniales :

1. Précision de l'action finale (exercice individuel)

Posez une pierre à environ 20 – 30 pieds au-delà de la ligne de lancer, dans la portée d'une glissade normale. Utilisez le centre de la pierre comme cible. Lancez et relâchez la pierre de lancée en vue d'effectuer un coup franc sur la pierre cible. Si celle-ci ne trace pas une trajectoire directe après l'impact, l'athlète apprendra alors si son coup a été à l'intérieur ou à l'extérieur de la cible. Pesanteur d'amortisseur ou moins pour cet exercice.

2. Suivez le chef (partie 1 sur 1)

Cet exercice a pour objectif de reproduire une situation de compétition où l'athlète doit riposter en lançant le même coup que son adversaire vient de faire. Il y a deux joueurs, et chacun lance huit pierres de la même couleur. Joueur 1 lance, Joueur 2 fait le même coup, jusqu'à ce que toutes les 16 pierres soient lancées. Faites une autre ronde où Joueur 2 lance en premier et Joueur 1 doit suivre le modèle. Marquez les points – tout comme une compétition!

3. S'amuser à s'entraîner

HOT SHOTS

Ford avait une idée géniale! La commandite de cette société a occasionné une renaissance de l'ancienne partie de «coups à points» qui avait été très populaire dans les clubs aux années 1940 et 50). Mais qui aurait cru que le succès réalisé dans ce «jeu» pourrait vous gagner une nouvelle automobile?

Des six lancers, tous sauf le dernier coup «bris d'égalité» marquent 5, 4, 3 et 2 points, où le centre de la maison vaut 5 points et le cercle des 12 pieds en vaut

2. Voici la description, dans les paroles d'une des gagnantes au concours FORDHOT SHOTS (Tournoi des Cœurs Scotties 1995), KAY MONTGOMERY, de Saskatchewan.

Placement au centre de la maison.

Montée – Une pierre est placée sur la ligne de centre, tangent à l'extrémité supérieure du cercle des 12 pieds.

Placement - passage – Une pierre est placée à côté de la ligne de centre, juste à l'extrémité supérieure du cercle des 12 pieds. L'autre côté du passage est une deuxième pierre, placée à une distance prédéfinie de la première. Les pierres peuvent être positionnées pour prévoir l'une ou l'autre des rotations de la pierre lancée (effet intérieur ou effet extérieur).

Frapper – Une pierre est placée sur la ligne de centre, tangente au bouton, derrière la ligne du T. Il faut qu'un contact se fasse avec la pierre cible.

Frapper-rouler – Une pierre est placée à côté du cercle des 12 pieds, à mi-chemin entre la ligne du T et la ligne de centre. La pierre cible peut être placée pour l'une ou l'autre des courbes de la pierre lancée. Celle-ci doit frapper la pierre cible.

Double sortie – Deux pierres sont placées aux extrémités du cercle des quatre pieds, à un angle de 45 degrés de la ligne du T. Le lanceur doit faire sortir toutes les deux pierres.

4. Comment ferions-nous?

Hors glace, une activité de remue-méninges portant sur la stratégie. Jamais le curling n'a-t-il eu plus de couverture à la télé, donc enregistrez un match ou trouvez des séquences archivées pour amorcer les discussions. Passez le match à l'écran, mais faites pause aux moments opportuns et discutez de ce que votre équipe ferait dans chaque situation.