

Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

Le chasse-neige #8-S

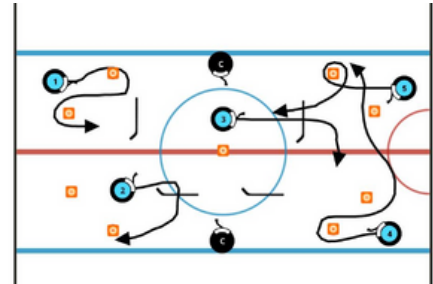
Les entraîneurs utilisent leur marqueur pour faire un dessin sur la glace pour chaque joueur. Le joueur se place de côté par rapport au dessin. Le joueur doit effacer le dessin en griffant la glace avec sa lame de patin. Cela permet d'initier le joueur à la notion de carres intérieures/extérieures et d'apprendre à appliquer la bonne pression pour freiner.



Atelier 2 Patinage avant

Les obstacles #14-S

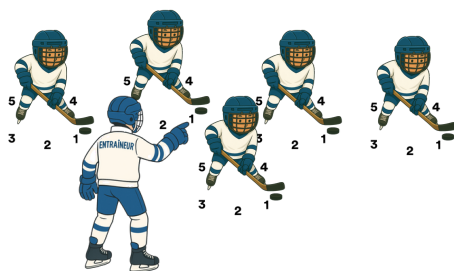
Les joueurs se déplacent librement dans la zone et au signal de l'entraîneur initiation, ils affrontent les obstacles suivants : sauter par-dessus les lignes, se jeter à genoux, se coucher sur le ventre, faire la torpille, tourner autour d'un cône, etc. Cet exercice permet de développer l'équilibre et l'agilité à travers des déplacements variés et ludiques sur la glace.



Atelier 3 Dribble

L'horloge #86-M

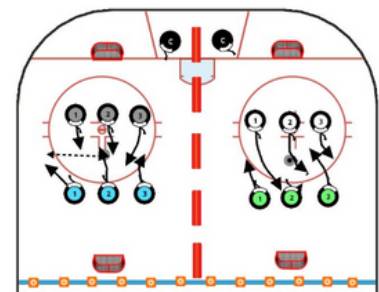
L'entraîneur place les joueurs devant lui. Chaque joueur est placé au centre du cadran (1-2-3). Les joueurs ont chacun une rondelle. Ils doivent dribbler la rondelle dans la zone correspondant au chiffre nommé par l'entraîneur. Cet exercice permet de travailler le contrôle de la rondelle sur place tout en sollicitant la concentration. Les consignes de l'entraîneur forcent le joueur à garder la tête haute. Il met l'accent sur les bases du maniement : maintien d'une bonne position de base, mains dégagées, contact constant entre la palette et la rondelle et main du haut qui guide les mouvements.



Jeu Dribble

Mini-festival (1/6) #162-JER

Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueurs en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueur dans l'action.



Notes