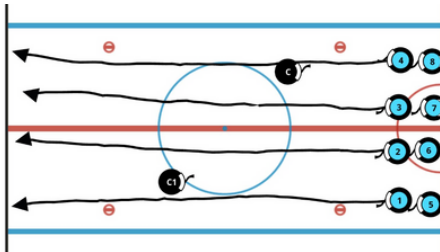


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

Le chasse-neige (3) #8-S

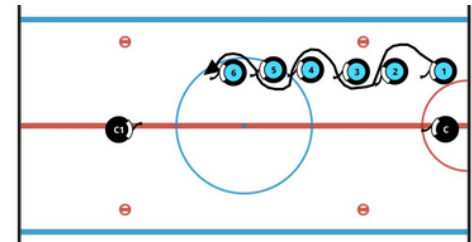
L'entraîneur initiation place des dessins un peu partout sur la glace. Les joueurs partent en vague de six à huit. Après un départ, il se laisse glisser les deux patins parallèles et fait le chasse-neige à un seul patin à chaque fois qu'il arrive à un dessin. Alternier le patin pour arrêter. Utiliser cette progression lorsque l'enfant est en mesure d'effacer un dessin avec chaque pied de manière stationnaire tout en dissociant le haut et le bas de son corps. Cela permet ensuite d'intégrer l'arrêt en mouvement et la notion d'équilibre.



Atelier 2 Patinage avant

Le zigzag #35-L

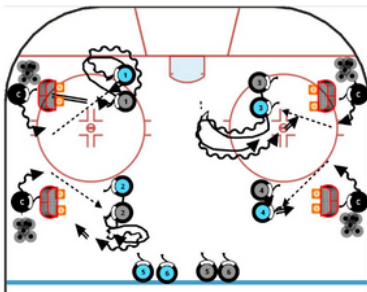
Les joueurs sont à genoux, un derrière l'autre. Chacun leur tour, à partir du dernier, il se lève, patine et traverse les autres joueurs en zigzag et se place en avant de la ligne pour se mettre à genoux. Cet exercice permet de travailler les virages et le contrôle des carres dans un environnement contrôlé et amusant.



Atelier 3 Jeu en espace restreint

La prison (1 contre 1) #150-JER

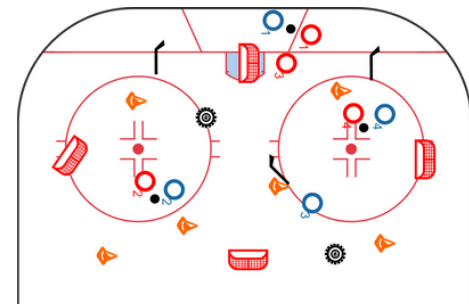
Les joueurs sont placés deux par deux et s'affrontent à un contre un en espace restreint. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu. Le but du jeu est de faire tomber deux cônes sur trois pour se délivrer de la prison. Cet exercice développe le contrôle de la rondelle sous pression dans un espace restreint et l'habileté à protéger ou soutirer une rondelle en situation d'un contre un. Le fait de viser les cônes ajoute une dimension tactique, obligeant les joueurs à prendre des décisions rapides et à gérer la rondelle intelligemment plutôt que de la diriger au filet sans objectif.



Jeu Jeu en espace restreint

Hockey fou #189-JC

Former au moins deux équipes. Placer des filets à différents endroits dans la zone et les identifier aux couleurs d'une équipe. Les joueurs doivent compter dans l'un des buts qui correspondent à leurs couleurs. Tout au long du jeu, l'entraîneur peut ajouter/retirer des rondelles, déplacer les buts, ajouter des obstacles, etc. Toujours laisser un minimum d'une rondelle pour 4 joueurs. Le jeu stimule la conscience de l'environnement et la prise d'informations en situation de jeu désorganisé. Il crée également un environnement ludique où tous les joueurs sont impliqués.



Notes