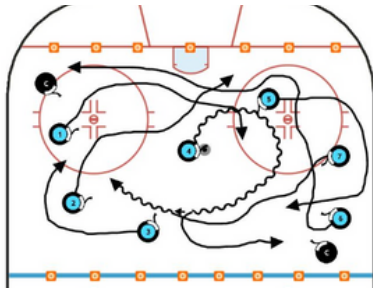


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage avant

Tag anneau #38-L

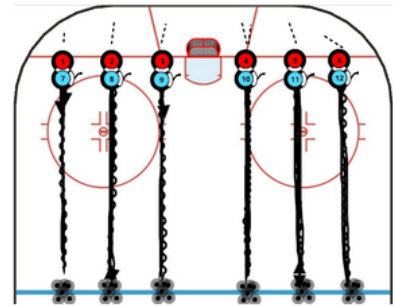
Dans ce jeu de tag avec anneau, un joueur débute avec un anneau en main et doit toucher un autre joueur pour lui transmettre l'anneau. Dès qu'il le donne, il effectue un départ rapide pour se sauver, pendant que le nouveau porteur de l'anneau part à la poursuite d'un autre. Les joueurs patinent librement dans la zone, en évitant de se faire toucher. Ce jeu développe la vitesse de patinage, les départs explosifs et les changements de direction.



Atelier 2 Patinage avant

Auto en panne (2) #30-L

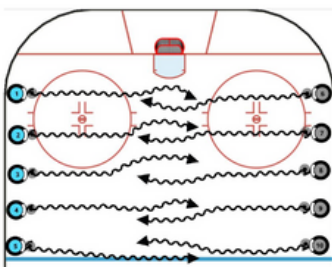
Course- navette : Placer un cerceau contenant différents objets (cônes, rondelles, ballons, etc.) vis-à-vis chaque équipe. Au signal, les équipes doivent aller récupérer un objet et le rapporter à la ligne de départ. A chaque aller-retour, inverser les rôles. Utiliser cette progression lorsque la poussée en alternance est maîtrisée. Cela permet d'augmenter la notion de vitesse à l'exercice.



Atelier 3 Transport de rondelle

Lève la tête #94-M

L'entraîneur initiation place des joueurs aux extrémités de la zone avec chacun une rondelle. Au signal, les joueurs traversent la zone en gardant la rondelle sur la lame du bâton. Ils doivent garder la tête levée pour ne pas entrer en collision avec le joueur qui vient en sens inverse. Une fois arrivés de l'autre côté, les joueurs attendent le signal pour reprendre l'exercice en sens inverse. Cet exercice permet de développer le contrôle de la rondelle en déplacement tout en inculquant une habitude fondamentale : garder la tête levée pour observer l'environnement. Au besoin, utiliser des cônes pour délimiter des corridors et s'assurer que les joueurs patinent en ligne droite.



Jeu Transport de rondelle

Ballon marteau (2) #6-S

Match de ballon marteau : Former deux équipes et placer un but à chaque extrémité de la surface de jeu. Les joueurs peuvent se déplacer librement dans la zone. En possession du ballon, ils peuvent le contrôler, se faire des passes ou le lancer au but seulement en le frappant des mains. Ils ne peuvent le prendre à deux mains pour le transporter. L'exercice permet de développer la position de base basse et le maintien de l'équilibre en mouvement. Au plan tactique, il encourage les enfants à garder la tête haute pour orienter leurs déplacements dans l'espace.



Notes