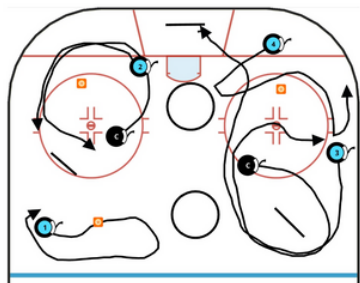


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Franchir des obstacles

Tag anneau (2) #38-L

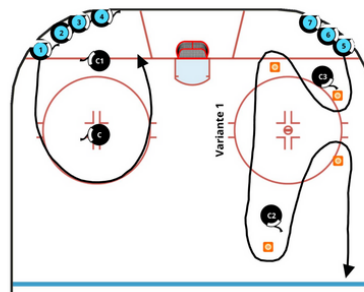
Les entraîneurs placent des cônes, des cerceaux et des bâtons partout dans la zone. Les entraîneurs sont les «tag». Lorsqu'un joueur est touché, il doit s'agenouiller en attendant d'être délivré. Si un joueur touche un objet pendant le jeu, il doit se jeter à genoux avant de pouvoir se relever et continuer. Pour délivrer un coéquipier, le joueur doit freiner et toucher les deux gants de celui-ci. Passer à cette progression pour développer l'équilibre en obligeant les joueurs à se déplacer, freiner et se relever dans des positions instables. Il stimule également l'agilité en les amenant à éviter des obstacles tout en réagissant rapidement aux changements de situation sur la glace (démarquage).



Atelier 2 Virage brusque

Chauffeur d'autobus #52-L

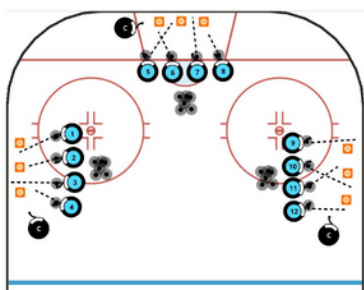
Sans bâton. Les joueurs doivent tenir un ballon ou un anneau comme le volant d'une auto. Les joueurs se donnent un élan vers le cercle. Arrivés sur le cercle, ils prennent la position de base et effectuent un virage brusque. Lorsque les joueurs sont en mesure d'effectuer un virage glissé autour du cercle, passer au parcours avec les cônes pour enchaîner différents virages plus serrés. Cet exercice permet d'enseigner la position de base, l'inclinaison du corps et le contrôle de la trajectoire avec les carres intérieures/extérieures lors d'un virage. Il aide aussi les joueurs à développer leur équilibre, leur transfert de poids et leur capacité à exécuter un virage glissé fluide avant de progresser vers des enchaînements plus complexes.



Atelier 3 Passes balayées

Vise la cible #96-M

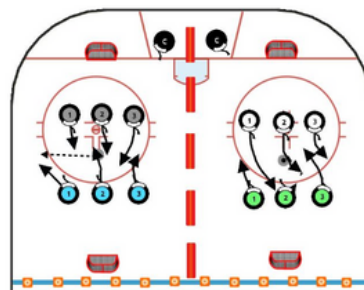
L'entraîneur initiation place les joueurs à environ 3 m de la bande. Les joueurs sont en position statique et visent les cônes et essaient de les déplacer. Lorsque toutes les cibles sont atteintes, remplacer différentes cibles telles que deux cônes avec un bâton tenu en équilibre. Les joueurs essaient de faire tomber le bâton en visant les cônes.



Jeu Passes balayées

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