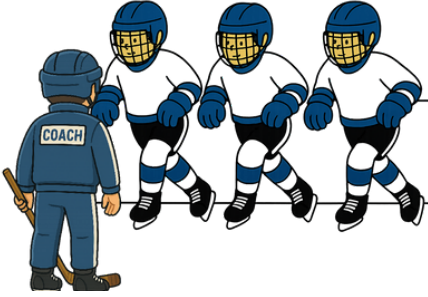
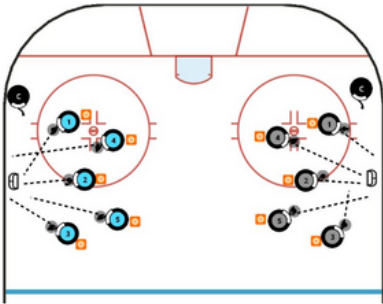
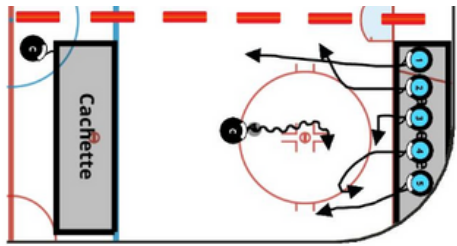


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Croisements Les croisements #58-L L'entraîneur place les joueurs face à la bande. En s'appuyant sur la bande, les joueurs effectuent des pas croisés vers le côté en passant un patin devant l'autre, puis en reprenant la position de base. Lorsque les joueurs sont en mesure de faire le mouvement correctement en dégageant les deux pieds, reprendre le mouvement sans appui. Tous les joueurs sont face à l'entraîneur et se déplacent dans la direction qu'il pointe (gauche, droite, diagonale avant gauche, diagonale avant droite). Utiliser la bande comme point d'appui temporaire pour rassurer les débutants, mais retirer progressivement cet appui dès que possible. Cet exercice sert à introduire la technique des pas croisés latéraux, en favorisant le transfert de poids, la coordination des jambes et le contrôle postural. 		Atelier 2 Virage brusque Chauffeur d'autobus (2) #52-L Reprendre le parcours de l'exercice 1. Cette fois, les joueurs sont deux par deux et tiennent leurs bâtons afin de se tirer. Le joueur devant est le moteur, celui derrière se laisse glisser et utilise son équilibre pour effectuer les virages. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de changer leur équilibre pour effectuer un virage glissé seuls. Le joueur devant devra modifier ses poussées pour tourner, tandis que celui derrière utilise plus ses carres et son équilibre. 
Atelier 3 Passes balayées Vise la cible (2) #96-M Former une grande cible à l'aide d'un mini-but et identifier cinq stations de passes à différents angles et distances. Après chaque passe, les joueurs changent de station. Passer à cette progression pour développer la précision des passes dans différents angles et à différentes distances. 		Jeu Passes balayées Ballon chasseur #188-JC Les joueurs débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre zone neutre. Les entraîneurs sont au centre de l'aire de jeu et doivent lancer les ballons afin de toucher les joueurs lorsqu'ils passent dans la zone. Les joueurs doivent esquiver les ballons lancés par les entraîneurs. Une fois touché, le joueur se rend dans la zone neutre pour effectuer 10 sauts sur place. Une fois complété, il peut réintégrer le jeu. Cet exercice permet de développer l'agilité et la capacité à anticiper les trajectoires en mouvement. Cet exercice ludique améliore la réactivité tout en encourageant la concentration dans un contexte ludique. 

Notes