

Plan de l'entraîneur-maître

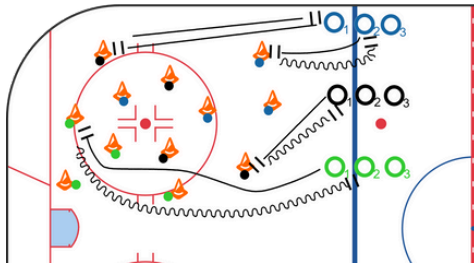
Atelier 1

Arrêt brusque

Le trésor (2)

#34-L

Divisez le groupe en deux ou trois équipes. L'entraîneur place des cônes un peu partout dans la zone et cache sous chacun un objet : une rondelle noire, une rondelle bleue ou une balle de tennis. Chaque équipe se voit attribuer un type d'objet à retrouver. Au signal, un joueur par équipe part patiner jusqu'à un cône, freine, le soulève et, si l'objet dessous correspond à celui de son équipe, le rapporte à sa zone. Le joueur suivant peut partir seulement lorsque son coéquipier est revenu. L'équipe qui retrouve tous ses objets le plus rapidement remporte la partie. Passer à cette progression pour augmenter la vitesse de patinage avant un freinage. Les joueurs doivent également être attentifs aux actions de leurs coéquipiers. Les joueurs doivent également être attentifs aux actions de leurs coéquipiers pour savoir où sont cachés les objets à trouver.



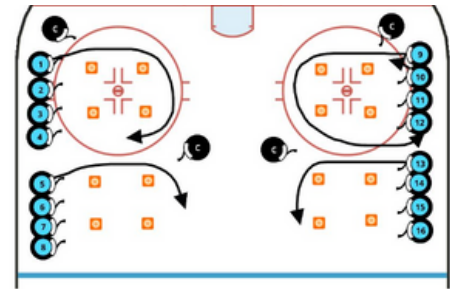
Atelier 2

Croisements

Les croisements (2)

#58-L

L'entraîneur initiation forme des cercles avec quatre cônes de 3 m de diamètre. Placer quatre à cinq joueurs par cercle qui font des croisements. À faire dans les deux sens. Passer à cette progression pour initier le joueur aux croisements suite à une phase de glissement lorsqu'il est en mesure de faire des croisements sur place avec aisance.



Atelier 3

Transport de rondelle

Méli-mélo (2)

#87-M

Un entraîneur ou un joueur peut se déplacer dans la zone pour faire perdre possession de l'objet au joueur. Cette progression force le joueur à prendre conscience de son environnement. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont capables de garder le contrôle sans opposition.



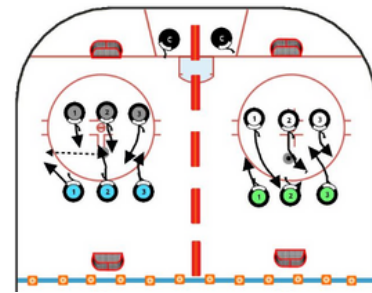
Jeu

Transport de rondelle

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