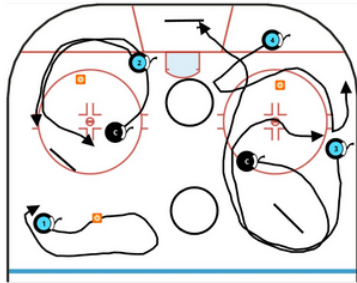


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Franchir des obstacles

Tag anneau (2) #38-L

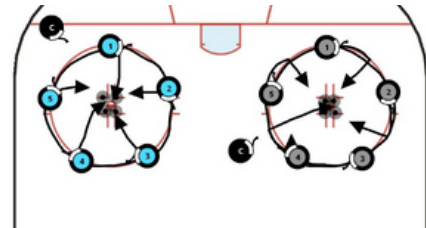
Les entraîneurs placent des cônes, des cerceaux et des bâtons partout dans la zone. Les entraîneurs sont les «tag». Lorsqu'un joueur est touché, il doit s'agenouiller en attendant d'être délivré. Si un joueur touche un objet pendant le jeu, il doit se jeter à genoux avant de pouvoir se relever et continuer. 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 Croisements

La rondelle musicale #60-L

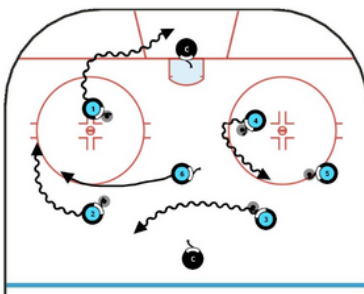
Former des groupes de quatre à six joueurs afin de maintenir l'engagement moteur. Les joueurs parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Cet exercice permet de travailler les croisements en patinage tout en intégrant une prise de décision rapide liée au repérage et au contrôle de la rondelle.



Atelier 3 Feintes

Le voleur de rondelle (3) #84-M

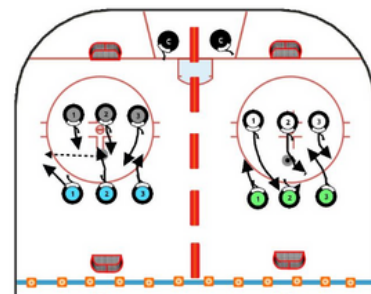
Le zombie : Le jeu se déroule librement dans toute la zone. Lorsque le joueur se fait enlever sa rondelle, il devient un zombie qui chasse lui aussi les rondelles. La partie termine lorsqu'il reste un seul joueur avec une rondelle. Le gagnant est le zombie au tour suivant. Augmenter le niveau de difficulté en réduisant l'espace ou en plaçant des obstacles qui permettent aux joueurs de mieux protéger leur rondelle. Cette progression développe le contrôle de la rondelle en situation de pression croissante et encourage les joueurs à utiliser leur corps et leur environnement pour protéger leur rondelle.



Jeu Feintes

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