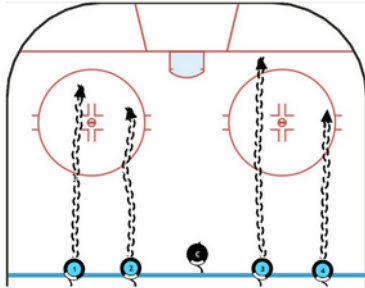


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage arrière

1-2-3 Soleil (3) #10-S

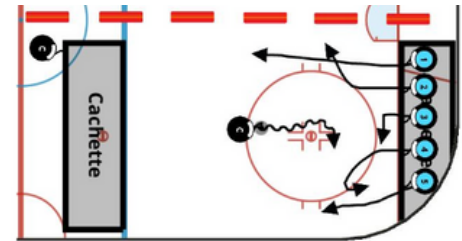
Même jeu, mais à reculons. Les joueurs débutent tout juste derrière l'entraîneur et doivent reculer vers la ligne de fond. Cette version permet d'introduire le patinage arrière et les arrêts arrière.



Atelier 2 Patinage avant

Ballon chasseur #188-JC

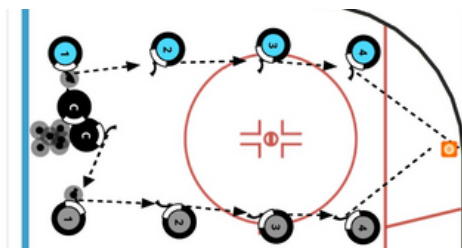
Les joueurs débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre zone neutre. Les entraîneurs sont au centre de l'aire de jeu et doivent lancer les ballons afin de toucher les joueurs lorsqu'ils passent dans la zone. Les joueurs doivent esquiver les ballons lancés par les entraîneurs. 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.



Atelier 3 Passes balayées

Dans le mille #97-M

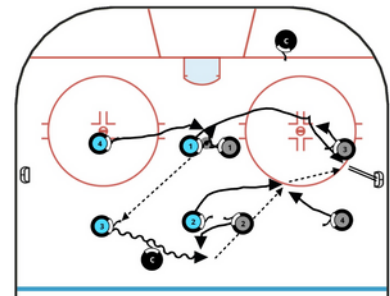
Le groupe est divisé en équipes de trois à quatre joueurs espacés d'environ 4 m (marquer les positions sur la patinoire). L'entraîneur place une cible au bout de la zone. Le premier joueur de chaque équipe débute avec la rondelle. Les équipes font progresser la rondelle en se faisant des passes. Ils ne peuvent pas patiner avec la rondelle, et doivent rester sur place. Une équipe marque un point lorsqu'elle touche le cône avec la rondelle. Si une passe n'est pas attrapée ou que la cible n'est pas touchée, l'équipe doit recommencer depuis le début. Une seule rondelle en jeu par équipe à la fois. Changer la position des joueurs entre chaque ronde.



Jeu Passes balayées

Match 1/3 de glace #201-JD

Mini-match à quatre ou cinq joueurs par équipe. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, du contrôle de la rondelle sous pression et de la prise de décision dans des contextes dynamiques où les joueurs sont constamment impliqués dans l'action.



Notes