

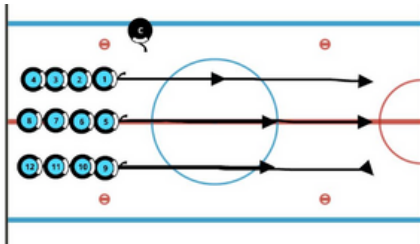
Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1

Arrêt brusque

L'arrêt
#9-S

Les joueurs se positionnent un derrière l'autre (quatre vagues). Dessiner une série de lignes (ou de cônes) à une distance de 5 m l'une de l'autre. Au signal de l'entraîneur initiation, le joueur patine sur une courte distance et freine à un patin le plus près possible de la ligne, tout en levant la jambe opposée. L'exercice développe progressivement les habiletés de freinage dans un environnement propice à la bonne exécution technique et aux rétroactions.

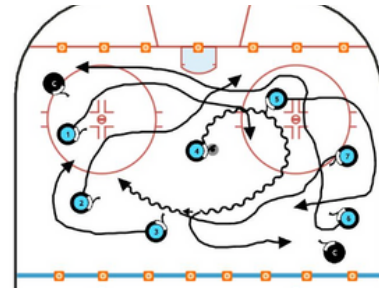


Atelier 2

Patinage avant

Tag anneau
#38-L

Dans ce jeu de tag avec anneau, un joueur débute avec un anneau en main et doit toucher un autre joueur pour lui transmettre l'anneau. Dès qu'il le donne, il effectue un départ rapide pour se sauver, pendant que le nouveau porteur de l'anneau part à la poursuite d'un autre. Les joueurs patinent librement dans la zone, en évitant de se faire toucher. Ce jeu développe la vitesse de patinage, les départs explosifs et les changements de direction.

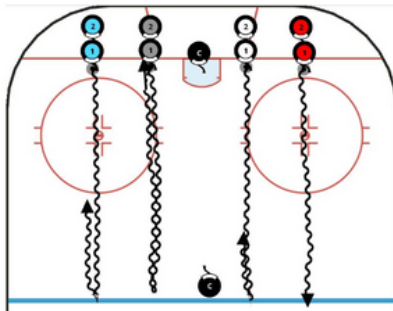


Atelier 3

Transport de rondelle

La course à relais (avec rondelle)
#82-M

L'entraîneur initiation forme des équipes de deux joueurs. Chaque équipe possède une rondelle. Au signal de l'entraîneur initiation, le premier jeune part, transporte la rondelle à deux mains, s'arrête sur la ligne bleue et retourne en transportant la rondelle toujours à deux mains vers son partenaire qui effectue le même trajet. Lorsque les deux joueurs ont effectué le trajet, la course est terminée. Cet exercice permet de consolider le contrôle de la rondelle à deux mains tout en intégrant une composante de déplacement précis avec arrêt contrôlé. Il encourage également la coopération entre coéquipiers et le développement de la concentration sous une légère pression de temps.

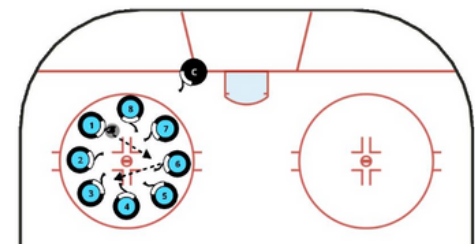


Jeu

Transport de rondelle

Ballon-marteau
#6-S

L'exercice a pour but d'encourager les joueurs à fléchir les genoux et les hanches pour adopter une position basse et développer leur stabilité. Former des sous-groupes de cinq à huit joueurs, sans bâton. Tous les joueurs sont placés en cercle, face vers le centre, les pieds écartés tout en collant l'extérieur du patin contre celui de leurs voisins. L'entraîneur met un ballon en jeu. Sans quitter leur position de base, les joueurs doivent frapper le ballon avec leurs gants afin de le passer entre les jambes d'un autre joueur. Chaque joueur se défend en frappant le ballon à son tour. Lorsqu'un joueur se fait passer le ballon entre les jambes, il doit poursuivre le jeu à une seule main. Lorsqu'il est éliminé, il va former une nouvelle partie avec les autres joueurs.



Notes