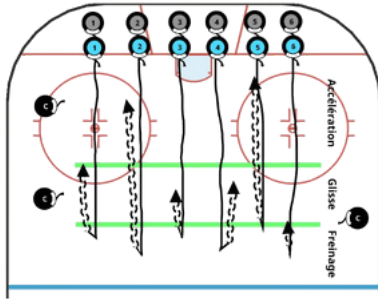


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Stabilité

Évaluation MAHG 2-1 #3-Eval

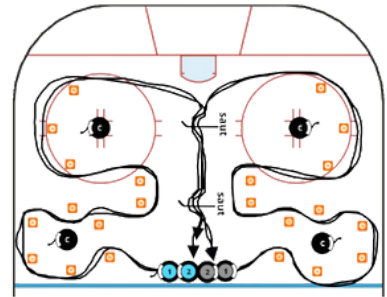
La course d'accélération : Les joueurs sont placés sur toute la largeur pour faire deux vagues de départ. Au signal, le joueur accélère jusqu'à la première ligne et se laisse glisser sur un pied. À la deuxième ligne, il dépose le pied et freine pour s'arrêter sur la plus courte distance possible. Ensuite, il refait le chemin inverse à reculons. Refaire l'exercice en variant le pied levé et le côté du freinage.



Atelier 2 Locomotion

Évaluation MAHG 2-2 #4-Eval

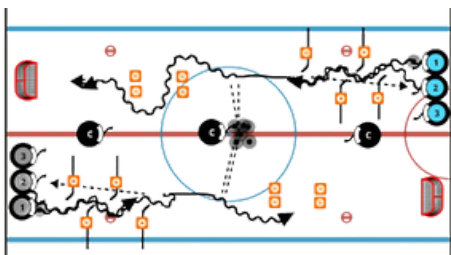
La piste de course (virages) : Le joueur accélère jusqu'au cône. En maintenant sa vitesse, il effectue deux virages glissés en slalom. Il accélère de nouveau jusqu'à la première série de virages brusques. Il enchaîne une nouvelle série de virages glissés et brusques dans l'autre sens, puis contourne le cercle en croisant. Sur le retour, il se laisse glisser sur un pied, saute par-dessus une ligne tracée sur la glace et atterrit sur l'autre pied (une fois par côté).



Atelier 3 Manipulation

Évaluation MAHG 2-3 #5-Eval

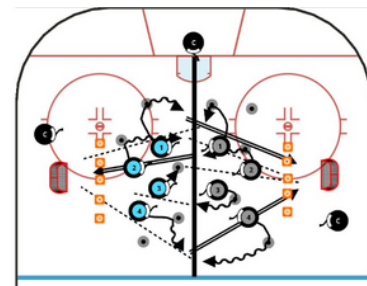
Parcours d'habiletés des étoiles : Le joueur (O1) prend une rondelle et la transporte en ligne droite entre les obstacles. Il change la rondelle de côté pour la protéger des obstacles, s'arrête, pivote et la remet à son coéquipier (O2). O2 amorce le parcours lorsqu'il reçoit la rondelle. En patinant, le O1 récupère une nouvelle rondelle que l'entraîneur a laissée libre et évite les deux obstacles, s'arrête et prend un tir au filet.



Jeu Manipulation

La chasse #192-JC

L'entraîneur initiation forme deux équipes séparées par une ligne de crayon. Les joueurs marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (cinq à six cônes et un but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Recommencer une nouvelle partie toutes les 3 minutes. Chaque équipe compte cinq rondelles pour débiter.



Notes