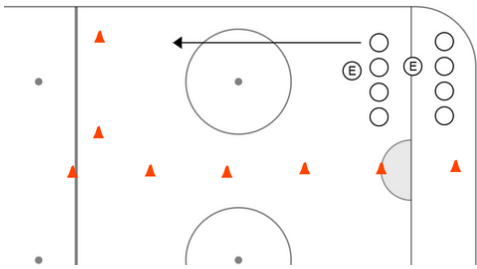
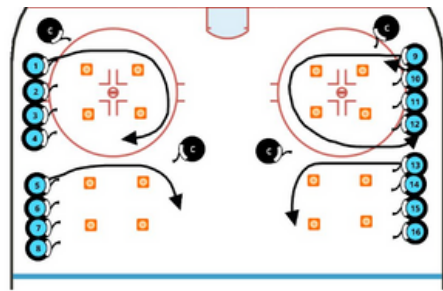
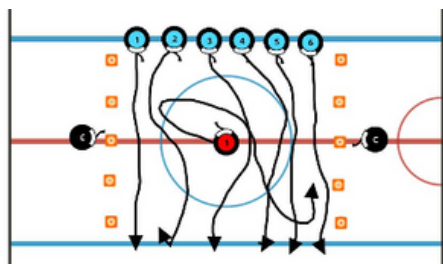
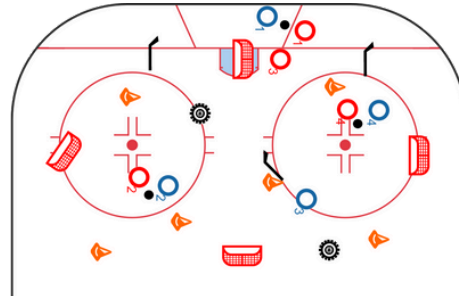


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Départ avant Le pingouin #41-L L'entraîneur initiation forme des groupes de huit joueurs au maximum par vague. Ils font des longueurs en marchant comme un pingouin. Cet exercice sert à introduire les bases du départ avant en enseignant aux joueurs à orienter correctement leurs patins vers l'extérieur et à générer de la propulsion sans glissement. La marche du pingouin développe l'ouverture des patins, le positionnement du corps incliné vers l'avant et le transfert de poids, trois éléments essentiels pour amorcer un patinage vers l'avant de façon puissante et efficace. 	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 Démarquage Bouledogue #133-T Délimiter une ligne de départ de chaque côté de la zone, ainsi qu'une zone centrale où se tiennent les bouledogues. L'exercice s'effectue sans bâton. Au signal, les joueurs doivent traverser la zone centrale en évitant d'être touchés par le bouledogue. S'il est touché, il devient un lui aussi bouledogue pour les rondes qui suivent. Le jeu se termine quand il reste trois joueurs non touchés. À chaque vague, les joueurs doivent attendre du signal avant de traverser de nouveau. Le jeu favorise l'agilité, le marquage et le démarquage dans un contexte ludique et motivant. 	Jeu Démarquage Hockey fou #189-JC Former au moins deux équipes. Placer des filets à différents endroits dans la zone et les identifier aux couleurs d'une équipe. Les joueurs doivent compter dans l'un des buts qui correspondent à leurs couleurs. Tout au long du jeu, l'entraîneur peut ajouter/retirer des rondelles, déplacer les buts, ajouter des obstacles, etc. Toujours laisser un minimum d'une rondelle pour 4 joueurs. Le jeu stimule la conscience de l'environnement et la prise d'informations en situation de jeu désorganisé. Il crée également un environnement ludique où tous les joueurs sont impliqués. 

Notes