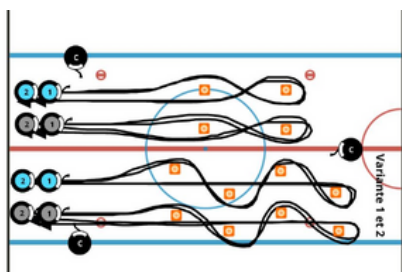


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage brusque

Course en 8 #54-L

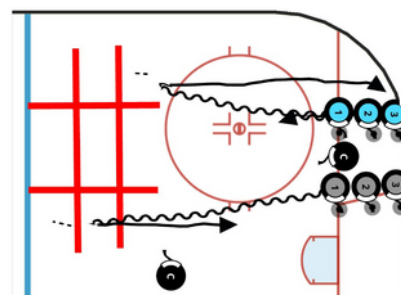
L'entraîneur initiation forme des équipes de deux. Le premier joueur patine, effectue des virages en «8» autour des cônes (tel qu'illustré), revient, arrête et touche son partenaire afin de lancer son départ.



Atelier 2 Patinage avant

Tic-tac-toe à relais #40-L

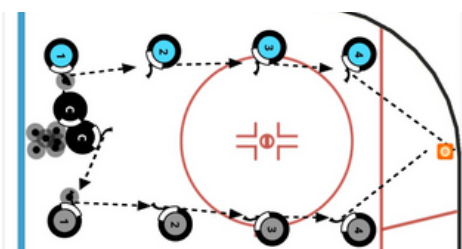
L'exercice s'effectue avec ou sans bâton. Placer les joueurs en équipes de trois. Pour chaque deux équipes, dessiner un jeu de tic-tac-toe quelques mètres avant la ligne bleue. Chaque équipe dispose d'une série de quatre ou cinq objets distincts (cônes de couleurs, anneaux, etc.) pour représenter les X et les O. Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe va déposer son objet dans le jeu et revient à la ligne de départ. Le prochain de son équipe peut alors partir placer son objet dans le jeu. La première équipe qui réussit son tic-tac-toe gagne. Cet exercice permet de travailler la vitesse de patinage, la coordination en équipe et l'attention des joueurs.



Atelier 3 Passe balayée

Dans le mille #97-M

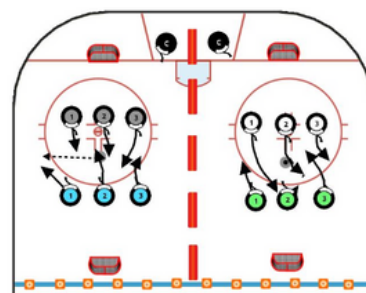
Le groupe est divisé en équipes de trois à quatre joueurs espacés d'environ 4 m (marquer les positions sur la patinoire). L'entraîneur place une cible au bout de la zone. Le premier joueur de chaque équipe débute avec la rondelle. Les équipes font progresser la rondelle en se faisant des passes. Ils 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 Passe balayée

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