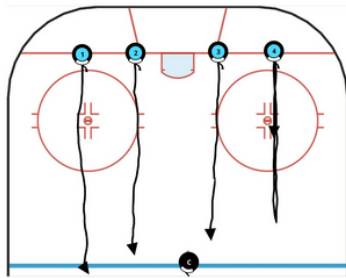


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

1-2-3 Soleil
#10-S

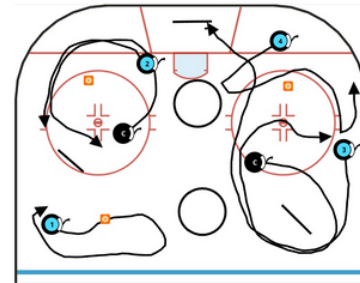
Tous les joueurs débutent sur la ligne du fond. Un entraîneur est placé à l'autre extrémité, dos aux joueurs. Au signal, les joueurs patinent vers l'entraîneur. À tout moment, celui-ci peut annoncer le décompte «1-2-3 Soleil», et se retourner. Dès qu'il se retourne, les joueurs doivent s'arrêter et demeurer immobiles. Si l'entraîneur voit un joueur bouger, celui-ci recommence au début. Le premier joueur qui réussit à traverser la zone est le gagnant. L'exercice développe le contrôle de l'équilibre et la capacité à s'arrêter rapidement tout en maintenant l'attention et la concentration. Cet exercice renforce aussi l'écoute des consignes dans un contexte ludique.



Atelier 2 Franchir des obstacles

Tag anneau (2)
#38-L

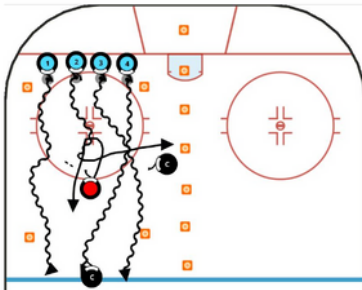
Les entraîneurs placent des cônes, des cerceaux et des bâtons partout dans la zone. Les entraîneurs sont les «tag». Lorsqu'un joueur est touché, il doit s'agenouiller en attendant d'être délivré. Si un joueur touche un objet pendant le jeu, il doit se jeter à genoux avant de pouvoir se relever et continuer. Pour délivrer un coéquipier, le joueur doit freiner et toucher les deux gants de celui-ci. Passer à cette progression pour développer l'équilibre en obligeant les joueurs à se déplacer, freiner et se relever dans des positions instables. Il stimule également l'agilité en les amenant à éviter des obstacles tout en réagissant rapidement aux changements de situation sur la glace (démarquage).



Atelier 3 Dribble

Le voleur de rondelle (2)
#84-M

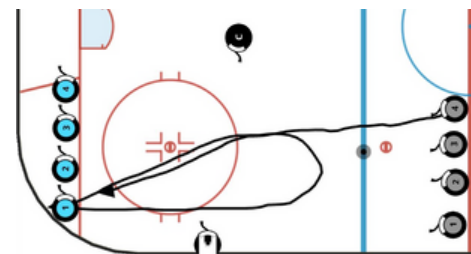
Les joueurs sont alignés sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des joueurs qui tentent de traverser la zone en driblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, il devient un voleur. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de joueurs qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie. Pour diminuer le niveau de difficulté, le voleur peut tenir son bâton à l'envers. Cette variante permet de développer le contrôle de la rondelle en mouvement sous pression, tout en obligeant les joueurs à protéger leur rondelle en adaptant leur posture et leur trajectoire. Elle introduit aussi un défi amusant qui renforce la coordination et la prise de décision face à des adversaires.



Jeu Dribble

Le vol du diamant
#138-T

Former deux équipes : les policiers et les voleurs. Placer un ballon (le «diamant») sur un cône, à environ 2 m devant la ligne des policiers. Les voleurs débutent derrière leur propre ligne, située à l'opposé de celle des policiers. Leur objectif est de s'emparer du ballon et de le rapporter derrière leur ligne sans se faire toucher. Les policiers, eux, doivent protéger le ballon. Ils peuvent sortir de leur zone pour toucher un voleur, mais uniquement si celui-ci a quitté sa propre zone. Si un voleur ramène le ballon avec succès, il marque un point pour son équipe. Si un policier touche un voleur (avec ou sans ballon) avant qu'il ne revienne dans sa zone, le voleur est éliminé. Mais si le policier rate, c'est lui qui est éliminé. Les voleurs peuvent faire des feintes. Ils ne sont pas obligés de voler le diamant à chaque essai. Changer les rôles après chaque tentative, que le vol soit réussi ou non.



Notes