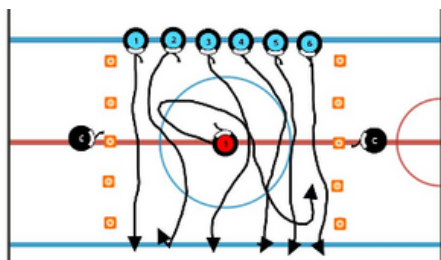


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage brusque

Bouledogue #133-T

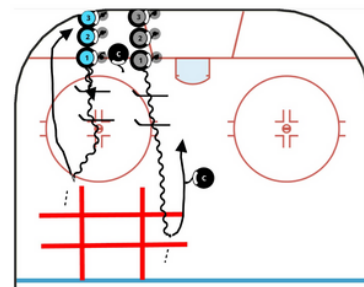
Délimiter une ligne de départ de chaque côté de la zone, ainsi qu'une zone centrale où se tiennent les bouledogues. L'exercice s'effectue sans bâton. Au signal, les joueurs doivent traverser la zone centrale en évitant d'être touchés par le bouledogue. S'il est touché, il devient un lui aussi bouledogue 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.



Atelier 2 Franchir des obstacles

Tic-tac-toe à relais (2) #40-L

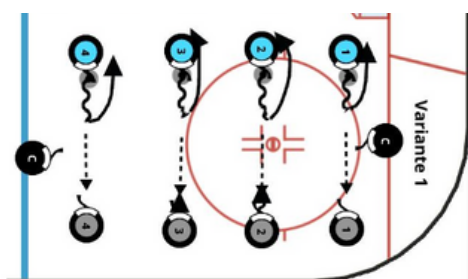
Ajouter deux obstacles bas à enjamber à mi-chemin du parcours. Sur le chemin du retour, le joueur doit se laisser glisser en équilibre sur un pied à partir du milieu. Passer à cette progression pour intégrer les notions de stabilité à haute vitesse de patinage. Sur le retour, le joueur doit prendre un maximum de vitesse dans la première portion s'il veut pouvoir garder son équilibre sur une longue distance.



Atelier 3 Passe poignet

Le tiroir (2) #98-M

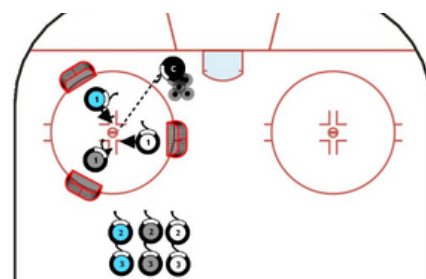
En mouvement, les joueurs sont placés face à face et ne peuvent pas se tourner avant de faire leur passe. Utiliser cette progression lorsque le joueur maîtrise la notion de convoyage (pousser la rondelle et non la frapper). En étant placé de face, le joueur effectue une passe poignet plutôt qu'une passe balayée et développe une nouvelle variation de la technique de passe.



Jeu Passe poignet

1 contre 1 contre 1 #153-JER

Placer trois buts autour d'un cercle ainsi que trois joueurs en opposition dans le cercle. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle. Cet exercice favorise la prise de décision, car chaque joueur doit changer rapidement entre l'attaque du but adverse et la défense de son propre but. Encourager les joueurs à rester entre la rondelle et leur but lorsqu'ils n'ont pas possession.



Notes