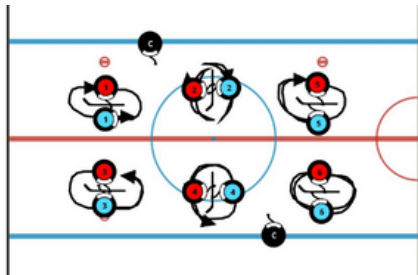


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Arrêt brusque

Le chat et la souris #43-L

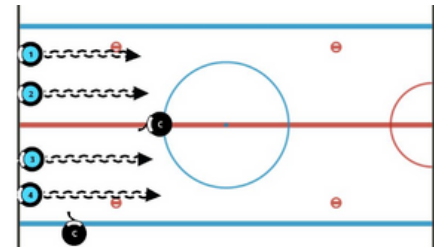
L'entraîneur initiation forme des équipes de deux joueurs. Disposer les cônes comme illustrés. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire formée par le bâton. Les joueurs se pourchassent autour du bâton. Cet exercice permet de développer l'agilité, la rapidité de réaction et les feintes corporelles qui seront éventuellement nécessaires en situation de démarquage.



Atelier 2 Patinage arrière

La poussée arrière #62-L

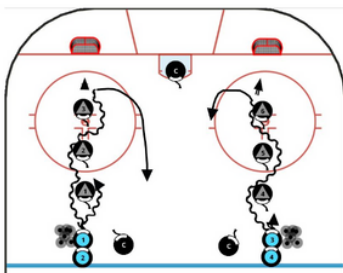
Les joueurs sont contre la bande. Ils se donnent une poussée avec les bras et se laissent glisser le plus loin possible vers l'arrière. Une fois maîtrisée, intégrer des poussées en «C» arrière (ampoule), bâton horizontal tendu vers l'avant, après la poussée initiale. Alternier entre des séries de poussées à deux patins en même temps, à un patin en alternance et à un seul patin en continu. Cet exercice permet de développer la posture, l'équilibre et la stabilité en patin arrière, en partant d'un simple glissement contrôlé. Il favorise ensuite l'apprentissage progressif des poussées en «C».



Atelier 3 Feinte

L'affrontement (2) #90-M

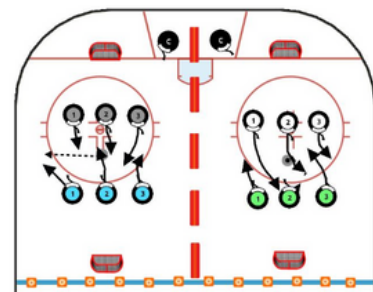
Placer trois joueurs offensifs près du centre de la glace et trois joueurs défensifs (debout et bâton à l'envers) à 3 m de distance chacun. Les joueurs offensifs doivent feinter les joueurs défensifs l'un après l'autre, sans sortir de leur corridor et une fois la ligne dépassée, ils pourront lancer au filet. Cet exercice développe la capacité à enchaîner plusieurs feintes en gardant le contrôle de la rondelle dans un espace restreint. Les joueurs doivent être en mesure de conserver le contrôle de la rondelle suite à une première feinte avant de passer à cette progression.



Jeu Feinte

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