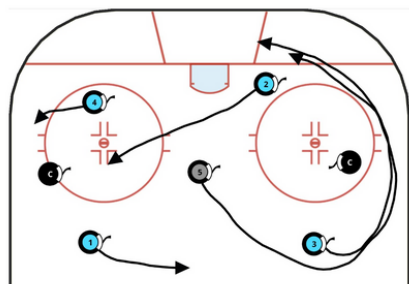


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage brusque

Tag 360
#56-L

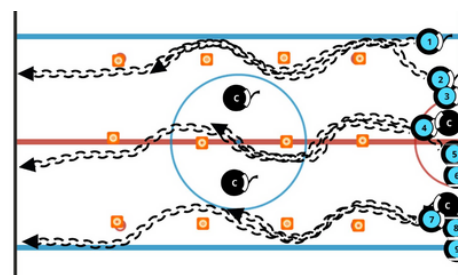
De un à trois joueurs ont la tag (anneau), de manière à avoir une tag pour trois joueurs. Lorsqu'un jeune est touché, il s'immobilise et se place à genoux. Les joueurs peuvent le délivrer en effectuant un virage complet de 360 degrés autour de lui. L'exercice amène les joueurs dans différentes situations permettant de développer l'agilité et la vitesse de patinage dans un contexte amusant et motivant.



Atelier 2 Patinage arrière

La poussée arrière (2)
#62-L

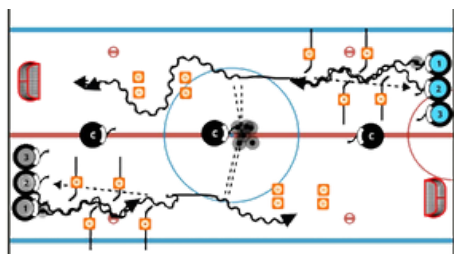
Parcours en slalom : Le joueur effectue un trajet en slalom entre les cônes. Utiliser cette progression lorsque le joueur est en mesure de pousser et glisser vers l'arrière en ligne droite et en alternant les deux pieds. Le parcours force le joueur à pousser avec les deux jambes et à changer son centre de gravité de position pour tourner tout en patinant à reculons.



Atelier 3 Manipulation

Évaluation MAHG 2-3
#5-Eval

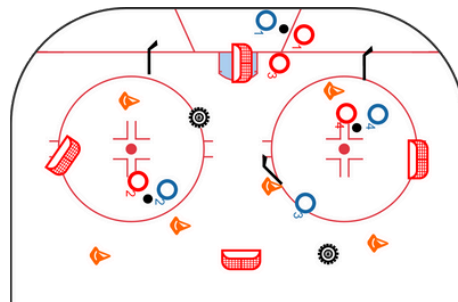
Parcours d'habiletés des étoiles : Le joueur (O1) prend une rondelle et la transporte en ligne droite entre les obstacles. Il change la rondelle de côté pour la protéger des obstacles, s'arrête, pivote et la remet à son coéquipier (O2). O2 amorce le parcours lorsqu'il reçoit la rondelle. En patinant, le O1 récupère une nouvelle rondelle que l'entraîneur a laissée libre et évite les deux obstacles, s'arrête et prend un tir au filet.



Jeu Manipulation

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