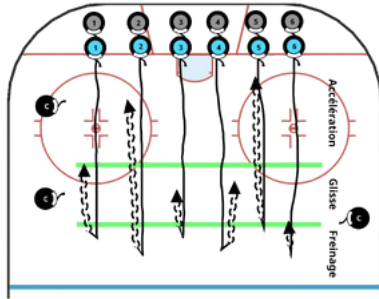


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Locomotion

Évaluation MAHG 2-1 #3-Eval

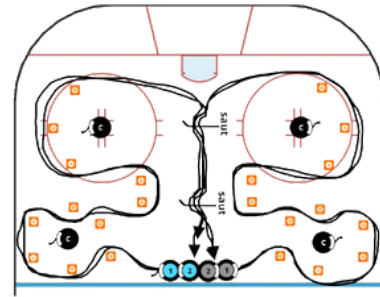
La course d'accélération : Les joueurs sont placés sur toute la largeur pour faire deux vagues de départ. Au signal, le joueur accélère jusqu'à la première ligne et se laisse glisser sur un pied. À la deuxième ligne, il dépose le pied et freine pour s'arrêter sur la plus courte distance possible. Ensuite, il refait le chemin inverse à reculons. Refaire l'exercice en variant le pied levé et le côté du freinage.



Atelier 2 Stabilité

Évaluation MAHG 2-2 #4-Eval

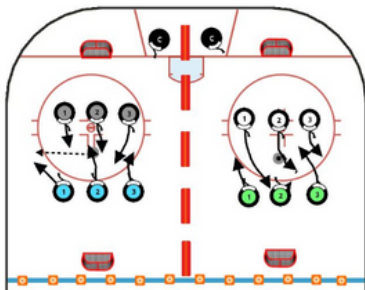
La piste de course (virages) : Le joueur accélère jusqu'au cône. En maintenant sa vitesse, il effectue deux virages glissés en slalom. Il accélère de nouveau jusqu'à la première série de virages brusques. Il enchaîne une nouvelle série de virages glissés et brusques dans l'autre sens, puis contourne le cercle en croisant. Sur le retour, il se laisse glisser sur un pied, saute par-dessus une ligne tracée sur la glace et atterrit sur l'autre pied (une fois par côté).



Atelier 3 Jeu en espace restreint

Mini-festival (1/6) #162-JER

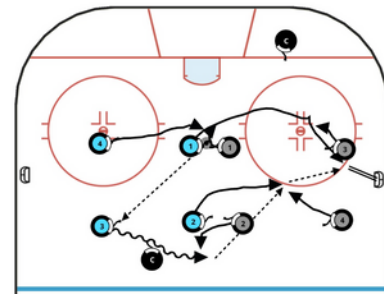
Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 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.



Jeu Jeu en espace restreint

Match 1/3 de glace #201-JD

Mini-match à quatre ou cinq joueurs par équipe. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, du contrôle de la rondelle sous pression et de la prise de décision dans des contextes dynamiques où les joueurs sont constamment impliqués dans l'action.



Notes