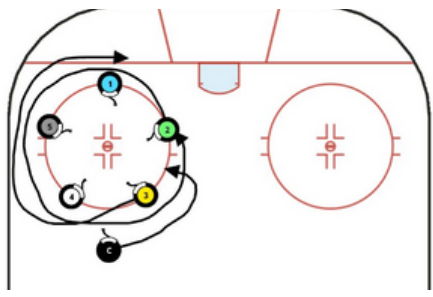
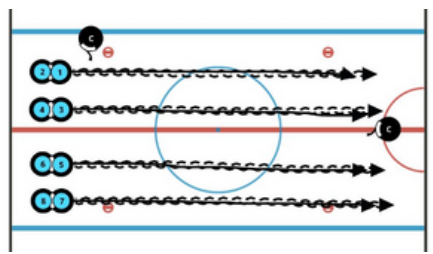
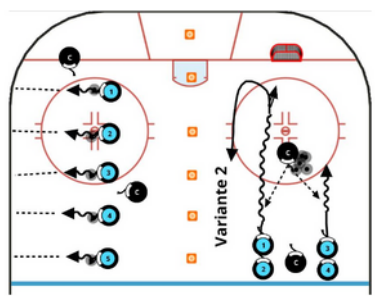
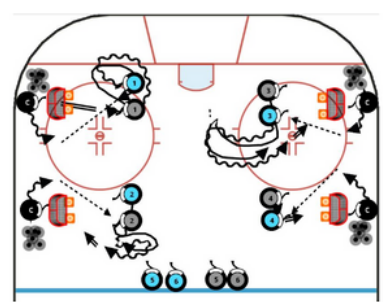


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Croisements Les joueurs sont disposés à genoux autour du cercle. L'entraîneur initiation (le «couteau») circule autour et s'arrête entre deux joueurs qui se lèvent puis courent autour du cercle en direction opposée. Le premier jeune qui fait un tour complet et s'agenouille à la place de l'autre gagne. L'exercice amène les joueurs dans différentes situations permettant de développer la vitesse de croisements dans un contexte amusant et motivant. 	Atelier 2 Départ arrière Les joueurs sont placés deux par deux, face à face. le joueur en départ arrière tire l'autre jeune qui tient fermement le cerceau (ou bâtons en style brancardier). Celui qui tire doit pousser une seule jambe à la fois pour toute la longueur. Changer de jambe au retour. Cet exercice développe la force et la stabilité en patin arrière, tout en favorisant un transfert de poids contrôlé sur un seul appui. Il améliore également la coordination et la maîtrise des poussées en «C» arrière, essentielles pour reculer avec puissance et efficacité. 
Atelier 3 Tir balayé Placer des stations de manière à ce que tous les joueurs aient une cible à atteindre (cône, cerceau, mini-but, cible collée sur la bande, etc.). À 3 m de la bande, le joueur patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt en chasse-neige à une lame et exécute son tir. À chaque fois qu'il réussit deux tirs, le joueur recule afin de tirer d'une plus grande distance. L'objectif est de progressivement réussir le plus long tir qui atteint la cible. Encourager le joueur à poursuivre son chemin vers la cible après son tir pour accentuer le transfert de poids vers l'avant. 	Jeu Tir balayé Les joueurs sont placés deux par deux et s'affrontent à un contre un en espace restreint. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu. Le but du jeu est de faire tomber deux cônes sur trois pour se délivrer de la prison. Cet exercice développe le contrôle de la rondelle sous pression dans un espace restreint et l'habileté à protéger ou soutirer une rondelle en situation d'un contre un. Le fait de viser les cônes ajoute une dimension tactique, obligeant les joueurs à prendre des décisions rapides et à gérer la rondelle intelligemment plutôt que de la diriger au filet sans objectif. 

Notes