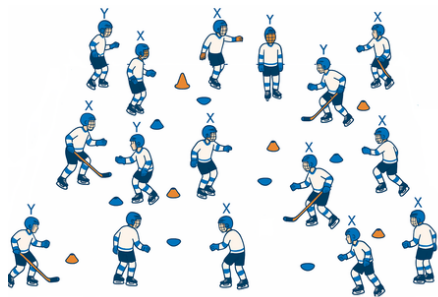


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage avant

Flip flop #49-L

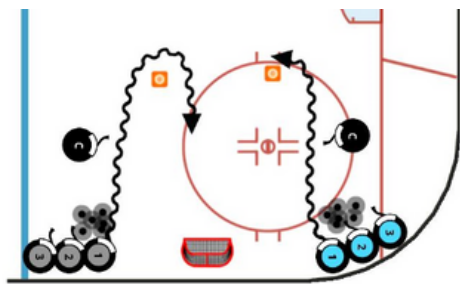
Diviser le groupe en deux équipes (les flips contre les flops), sans bâton. Placer un nombre égal de cônes à l'endroit (flip) et à l'envers (flop) un peu partout dans la zone. Au signal, tous les joueurs se déplacent librement dans la zone pour tourner les cônes dans le sens correspondant à celui de leur équipe (sans les déplacer). Après 1 minute, l'équipe qui a le plus de cônes de son côté l'emporte. Cet exercice aide à développer les notions tactiques de chasseur (repérer et retourner rapidement les bons cônes) et de surveillant (protéger ou reconvertir les cônes déjà gagnés) en obligeant les joueurs à alterner entre attaque et défense.



Atelier 2 Tir balayé

Tireur d'élite (2) #104-M

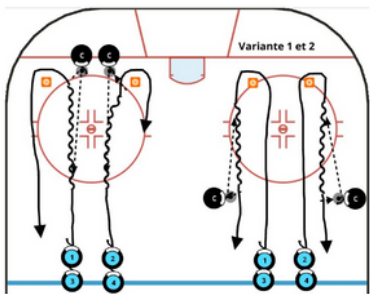
Le joueur débute à la même hauteur que le filet. Il contourne le cône avec la rondelle et prend un tir en mouvement. Passer à cette progression pour intégrer le tir en mouvement et après un léger déséquilibre (virage). Force le joueur à se repositionner correctement avant de prendre son tir s'il veut un transfert de poids efficace.



Atelier 3 Réception de passe

L'espion #103-M

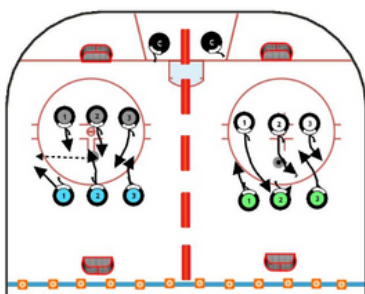
L'entraîneur initiation place les joueurs en colonnes, qui à tour de rôle, se dirigent vers lui. Ils font un arrêt et reçoivent une passe. Ils patinent avec la rondelle jusqu'à l'entraîneur initiation et la lui remettent. Ils retournent à la fin de la colonne. La réception se fait seulement sur le coup droit. Cet exercice vise à travailler la réception de passe en contrôle, tout en développant la capacité à enchaîner réception, transport et passe avec constance en vue d'une progression dans un contexte de jeu. Les progressions 2 et 3 permettent de développer l'identification des lignes de passes.



Jeu Réception de passe

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