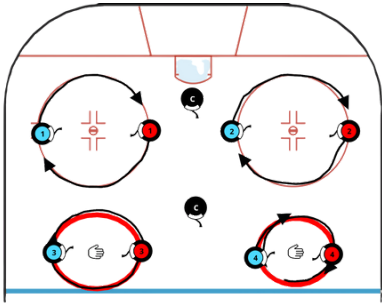
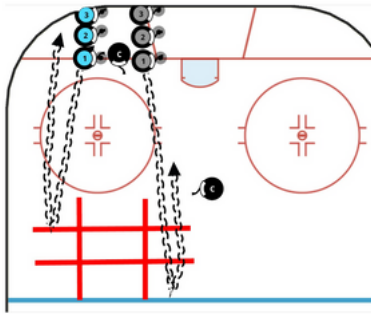
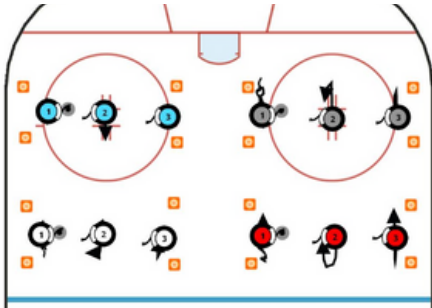
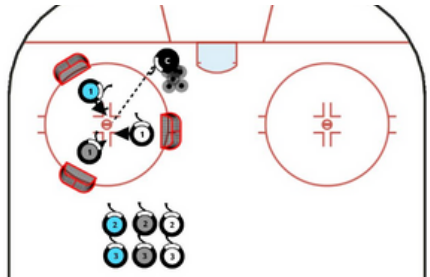


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Croisements Le chat et la souris (2) #43-L Plutôt que d'utiliser des cônes, les joueurs sont placés sur un cercle (cercle de mise en jeu ou tracé sur la glace). Possibilité de placer plusieurs souris pour un même chat si le cercle est assez grand. Lorsqu'une souris est touchée, elle attend au centre du cercle. Passer à cette progression pour travailler les croisements et les accélérations en croisements plutôt que les changements de direction rapides. 	Atelier 2 Patinage arrière Tic-tac-toe à reculons #65-L L'exercice s'effectue d'abord sans bâton. Placer les joueurs en équipes de trois. Dessiner un jeu de tic-tac-toe quelques mètres avant la ligne bleue ou deux équipes vont s'affronter. Ajouter des aires de jeu selon le nombre d'équipes pour maximiser l'engagement moteur. Chaque équipe dispose d'une série de quatre ou cinq objets distincts (cônes de couleurs, anneaux, etc.) pour représenter les X et les O. Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe va déposer son objet dans le jeu et revient à la ligne de départ en patinant à reculons pour tout le trajet. Le prochain de son équipe peut alors partir placer son objet dans le jeu. La première équipe qui réussit un tic-tac-toe gagne la manche. 
Atelier 3 Passe balayée L'espion (2) #103-M L'espion qui intercepte le message : Placer les joueurs en groupe de trois. Deux joueurs sont placés face à face, à 5 m de distance et ont chacun une zone de 3 m de large pour se déplacer de côté. Le troisième joueur est dans le centre, bâton renversé, et doit intercepter la passe pour prendre une place de passeur. Il ne peut pas enlever directement la rondelle. Celui qui a été intercepté devient l'espion. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de faire une passe vers une cible de de garder le contrôle de la rondelle en la recevant de manière régulière. 	Jeu Passe balayée 1 contre 1 contre 1 #153-JER Placer trois buts autour d'un cercle ainsi que trois joueurs en opposition dans le cercle. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle. Cet exercice favorise la prise de décision, car chaque joueur doit changer rapidement entre l'attaque du but adverse et la défense de son propre but. Encourager les joueurs à rester entre la rondelle et leur but lorsqu'ils n'ont pas possession. 

Notes