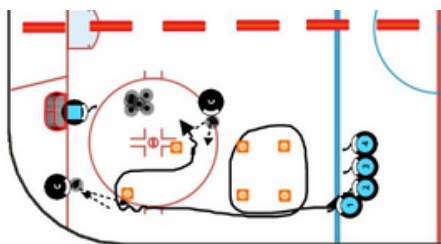


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Tir poignet

Circuit 1 #53-L

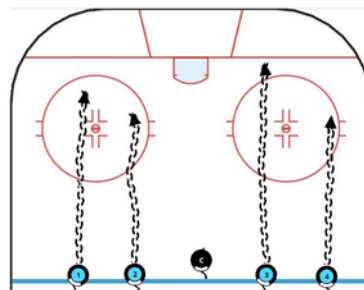
le joueur effectue le circuit sans rondelle. Chaque fois qu'il croise l'entraîneur, ce dernier lui remet une rondelle que le joueur lui redonne immédiatement, simulant ainsi un passe-et-va. Il effectue des croisements autour des quatre premiers cônes pour accélérer, puis enchaîne avec des virages brusques aux deux cônes suivants. L'exercice se conclut par un tir rapide au filet, suivi d'une récupération de retour. Doubler le parcours pour maximiser l'engagement moteur.



Atelier 2 Arrêt arrière

1-2-3 Soleil (3) #10-S

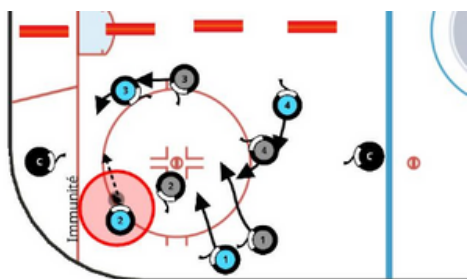
Même jeu, mais à reculons. Les joueurs débutent tout juste derrière l'entraîneur et doivent reculer vers la ligne de fond. Cette version permet d'introduire le patinage arrière et les arrêts arrière.



Atelier 3 Jeu en espace restreint

Patate chaude #190-JC

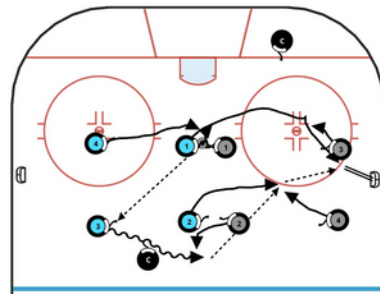
Former deux équipes qui s'affrontent en zone restreinte (1/6 ou 1/4 de glace). Les joueurs n'ont pas de bâton et le jeu se joue avec un ballon. Le but du jeu est de compléter le plus de passes directes de suite sans que le ballon soit échappé ou intercepté. Lorsque ça se produit, l'autre équipe prend possession du ballon. Le joueur qui a l'objet ne peut pas se déplacer, mais l'adversaire ne peut s'approcher pour lui enlever l'objet. Le jeu met fortement l'accent sur l'importance du démarquage et du support rapproché des non-porteurs pour compléter les passes et recevoir l'objet.



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