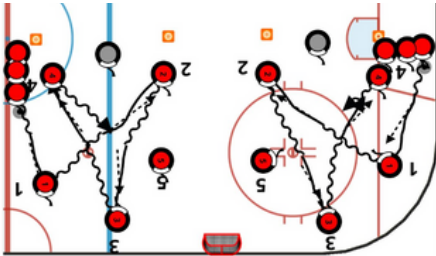


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Passe poignet

Le tiroir (3) #98-M

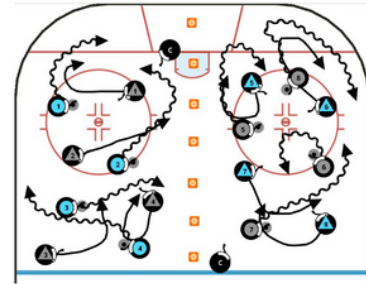
L'étoile : Placer cinq joueurs pour former une étoile de passes et suit. Le joueur O1 passe à O2, et va prendre sa place. O2 à O3, ainsi de suite. O5 se dirige au filet pour prendre un tir et revient se replacer en file. Accélérer la cadence des départs pour qu'il y ait plus de joueurs et de rondelles en circulation en même temps. Au besoin, numéroter chaque emplacement. Cela permet d'augmenter le besoin d'attention des joueurs. Nécessite également de garder la tête haute en patinant et en faisant la passe pour éviter de toucher un joueur en mouvement.



Atelier 2 Protection de rondelle

Les protecteurs de rondelle (2) #110-M

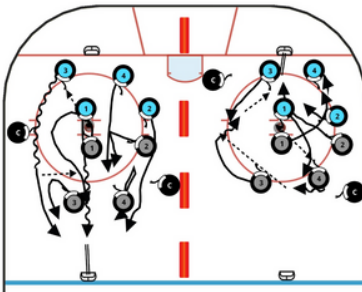
Placer les joueurs deux par deux, un porteur avec la rondelle et un chasseur avec le bâton renversé. Au signal de l'entraîneur, les porteurs se déplacent dans la zone et protègent leur rondelle du chasseur. Après 1 minute, inverser les rôles. Permettre au chasseur d'avoir le bâton à l'endroit pour augmenter le niveau de difficulté. Utiliser cette progression lorsque les joueurs sont en mesure de garder le contrôle de la rondelle en l'éloignant de leur corps et en la dribblant des deux côtés.



Atelier 3 Jeu dirigé

Match 1/6 de glace #200-JD

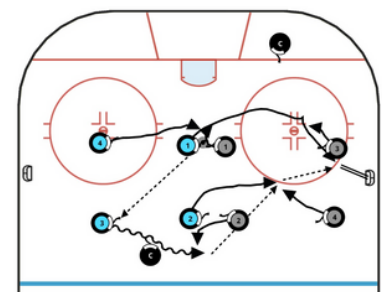
Mini-match à trois ou quatre joueurs par équipe. Effectuer une rotation des joueurs chaque minute, sans arrêter le jeu. Favoriser le plaisir de jouer dans un contexte libre où les joueurs peuvent explorer et créer sans contrainte. Le jeu en espace restreint favorise le développement des habiletés techniques, 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.



Jeu Jeu dirigé

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