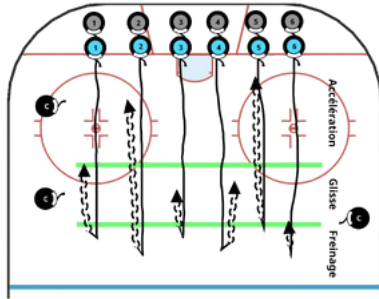


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Stabilité

Évaluation MAHG 2-1 #3-Eval

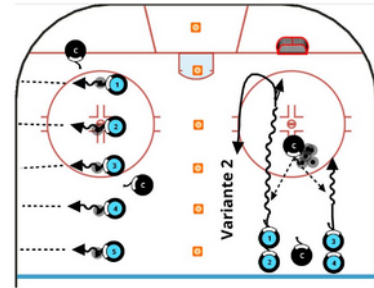
La course d'accélération : Les joueurs sont placés sur toute la largeur pour faire deux vagues de départ. Au signal, le joueur accélère jusqu'à la première ligne et se laisse glisser sur un pied. À la deuxième ligne, il dépose le pied et freine pour s'arrêter sur la plus courte distance possible. Ensuite, il refait le chemin inverse à reculons. Refaire l'exercice en variant le pied levé et le côté du freinage.



Atelier 2 Tir poignet

Tireur d'élite #104-M

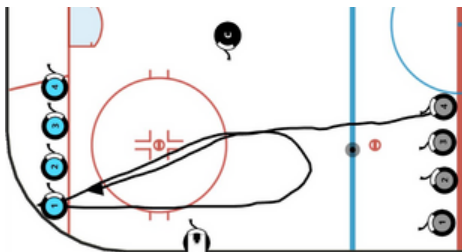
Placer des stations de manière à ce que tous les joueurs aient une cible à atteindre (cône, cerceau, mini-but, cible collée sur la bande, etc.). À 3 m de la bande, le joueur patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt en chasse-neige à une lame et exécute son tir. À chaque fois qu'il réussit deux 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.



Atelier 3 Départ avant

Le vol du diamant #138-T

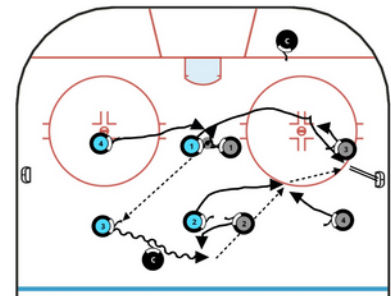
Former deux équipes : les policiers et les voleurs. Placer un ballon (le «diamant») sur un cône, à environ 2 m devant la ligne des policiers. Les voleurs débutent derrière leur propre ligne, située à l'opposé de celle des policiers. Leur objectif est de s'emparer du ballon et de le rapporter derrière leur ligne sans se faire toucher. Les policiers, eux, doivent protéger le ballon. Ils peuvent sortir de leur zone pour toucher un voleur, mais uniquement si celui-ci a quitté sa propre zone. Si un voleur ramène le ballon avec succès, il marque un point pour son équipe. Si un policier touche un voleur (avec ou sans ballon) avant qu'il ne revienne dans sa zone, le voleur est éliminé. Mais si le policier rate, c'est lui qui est éliminé. Les voleurs peuvent faire des feintes. Ils ne sont pas obligés de voler le diamant à chaque essai. Changer les rôles après chaque tentative, que le vol soit réussi ou non.



Jeu Départ avant

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