

Plan de l'entraîneur-maître

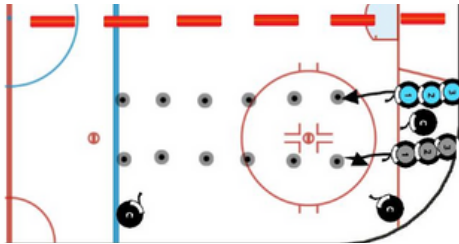
Atelier 1

Arrêt brusque

Course navette

#11-S

L'entraîneur initiation divise le groupe en équipes de trois, sans bâton. Il positionne six rondelles ou ballons pour chaque équipe à une distance de plus en plus éloignée de la ligne de départ. L'objectif est d'aller chercher les objets le plus rapidement possible, un joueur à la fois. Le joueur doit revenir s'arrêter et s'asseoir à la fin de sa file pour que le joueur suivant puisse partir. La première équipe qui a déposé tous ses objets gagne. Encourager les joueurs à rester bas lors du freinage pour pouvoir prendre les objets et repartir plus rapidement. Cet exercice permet de travailler les arrêts contrôlés et la coordination dans un contexte dynamique et ludique.



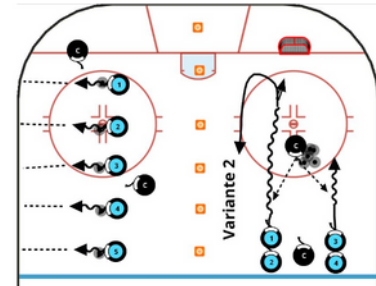
Atelier 2

Tir balayé

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.



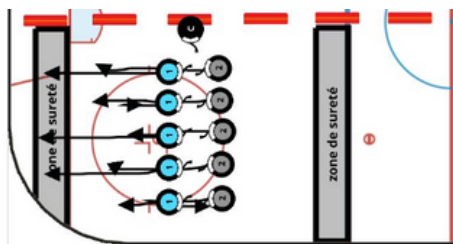
Atelier 3

Départ de côté

Tag face à face

#51-L

Placer les joueurs en deux équipes placées en ligne face à face, séparées par 3 m de distance. Délimiter une zone de sûreté pour chaque équipe aux deux bouts de la zone. Identifier les deux équipes par un nom différent. Au signal, l'entraîneur appelle une équipe. L'équipe appelée doit regagner sa zone avant d'être touchée par un joueur de l'autre équipe. Les joueurs sont éliminés s'ils sont touchés ou ne sont pas en mesure de toucher un joueur. L'exercice amène les joueurs dans différentes situations permettant de développer l'agilité et la vitesse de patinage dans un contexte amusant et motivant.



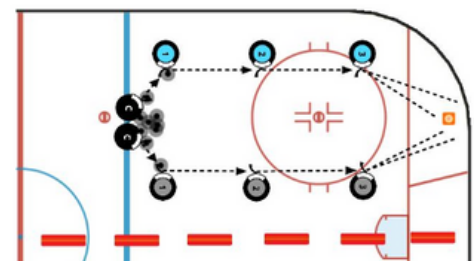
Atelier 4

Départ de côté

Dans le mille (2)

#97-M

Réduire le nombre de joueurs par équipe. Cela force les joueurs à se placer à une distance de plus en plus grande pour faire leurs passes. Utiliser cette progression lorsque les passes courtes sont complétées avec facilité.



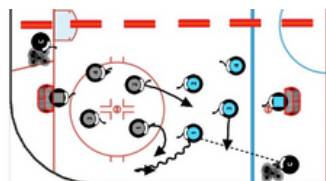
Jeu

Jeu en espace restreint

Les rois de la passe

#183-JC

Mini-match à quatre contre quatre sur 1/4 de glace. Avant de pouvoir lancer au but, une équipe doit compléter trois passes consécutives sans que la rondelle soit touchée par l'autre équipe. L'exercice permet de mettre l'accent sur les passes en situation de jeu et sur le démarquage des non-porteurs.



Notes