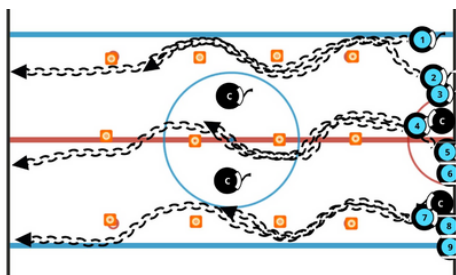


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Patinage arrière

La poussée arrière (2) #62-L

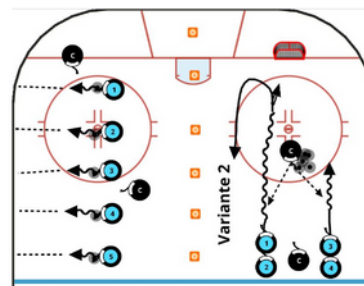
Parcours en slalom : Le joueur effectue un trajet en slalom entre les cônes. Utiliser cette progression lorsque le joueur est en mesure de pousser et glisser vers l'arrière en ligne droite et en alternant les deux pieds. Le parcours force le joueur à pousser avec les deux jambes et à changer son centre de gravité de position pour tourner tout en patinant à reculons.



Atelier 2 Tir poignet

Tireur d'élite #104-M

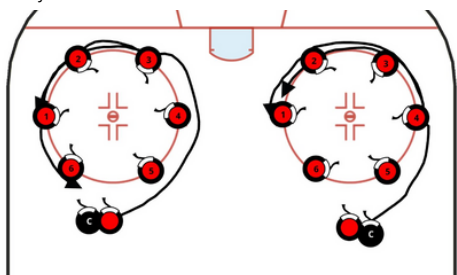
Placer des stations de manière à ce que tous les joueurs aient une cible à atteindre (cône, cerceau, mini-but, cible collée sur la bande, etc.). À 3 m de la bande, le joueur patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt en chasse-neige à une lame et exécute son tir. À chaque fois qu'il réussit deux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

Le gâteau (2) #57-L

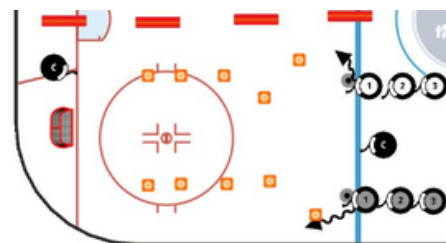
Un joueur est désigné comme meneur de jeu et patine lentement à l'extérieur du cercle, pendant que les autres joueurs sont assis ou agenouillés autour du cercle. En patinant, le meneur passe derrière chaque joueur en les touchant légèrement et en disant «casque, casque, casque...». À un moment de son choix, il touche un joueur en criant «patine!». Ce joueur doit alors se relever rapidement et tenter de rattraper le meneur, qui essaie de faire le tour complet du cercle pour venir s'asseoir à sa place. Si le meneur réussit à s'asseoir avant d'être touché, le joueur devient le nouveau meneur. Si le joueur le rattrape et le touche, le meneur recommence un autre tour. Ce jeu permet de travailler la vitesse de réaction, les démarrages explosifs et le patinage en courbe, tout en introduisant une progression ludique vers le patinage intensif autour du cercle dans un contexte de défi compétitif pour les joueurs.



Atelier 4 Croisements avant

Soccer #185-JC

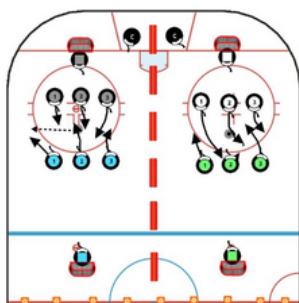
Placer le groupe en équipes de trois à quatre joueurs et placer un parcours d'obstacles à l'aide de cônes devant chaque équipe. Le joueur doit franchir le parcours tout en demeurant en contrôle de son ballon, puis effectuer un tir botté au filet jusqu'à ce qu'il compte un but. Lorsque c'est fait, il prend son ballon avec les mains et retourne rapidement le porter au joueur suivant dans la file. La première équipe qui termine le parcours remporte la course.



Jeu Jeu en espace restreint

Mini-festival (1/4) #162-JER

Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueurs en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueur dans l'action.



Notes