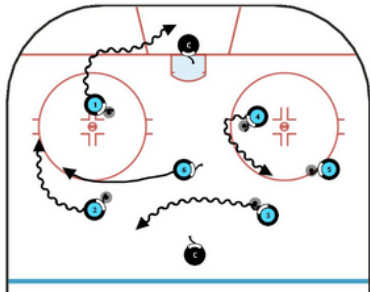


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Dribble

Le voleur de rondelles (3) #84-M

Le zombie : Le jeu se déroule librement dans toute la zone. Lorsque le joueur se fait enlever sa rondelle, il devient un zombie qui chasse lui aussi les rondelles. La partie termine lorsqu'il reste un seul joueur avec une rondelle. Le gagnant est le zombie au tour suivant. Augmenter le niveau de difficulté en réduisant l'espace ou en plaçant des obstacles qui permettent aux joueurs de mieux protéger leur rondelle. Cette progression développe le contrôle de la rondelle en situation de pression croissante et encourage les joueurs à utiliser leur corps et leur environnement pour protéger leur rondelle.



Atelier 2 Virage brusque

La piste de course (2) #55-L

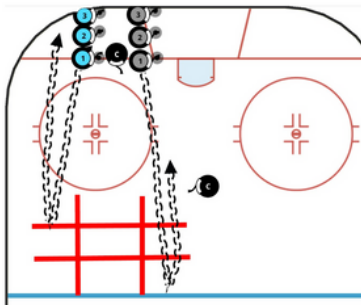
Reprendre le même parcours. Cette fois, les virages s'effectuent en équilibre sur le pied extérieur. Le joueur lève son patin à l'approche du virage le tente de le redéposer sur la glace le plus loin possible après son virage. Passer à cette progression pour développer le contrôle des carres intérieures et l'équilibre.



Atelier 3 Patinage arrière

Tic-tac-toe à reculons #65-L

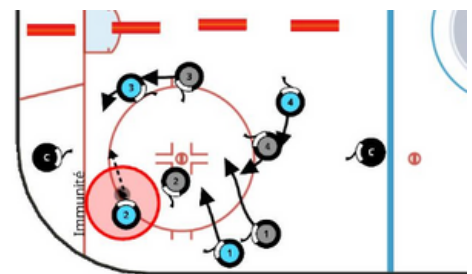
L'exercice s'effectue d'abord sans bâton. Placer les joueurs en équipes de trois. Dessiner un jeu de tic-tac-toe quelques mètres avant la ligne bleue ou deux équipes vont s'affronter. Ajouter des aires de jeu selon le nombre d'équipes pour maximiser l'engagement moteur. Chaque équipe dispose d'une série de quatre ou cinq objets distincts (cônes de couleurs, anneaux, etc.) pour représenter les X et les O. Au signal de l'entraîneur, un joueur de chaque équipe va déposer son objet dans le jeu et revient à la ligne de départ en patinant à reculons pour tout le trajet. Le prochain de son équipe peut alors partir placer son objet dans le jeu. La première équipe qui réussit un tic-tac-toe gagne la manche.



Atelier 4 Patinage arrière

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

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