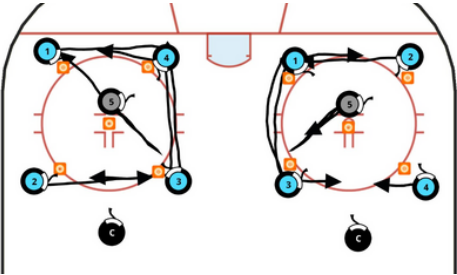
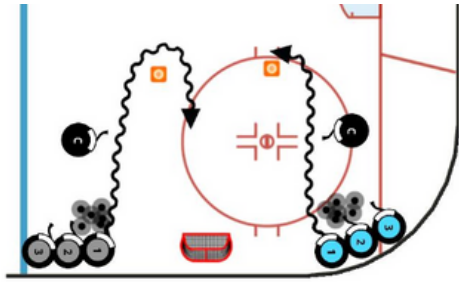
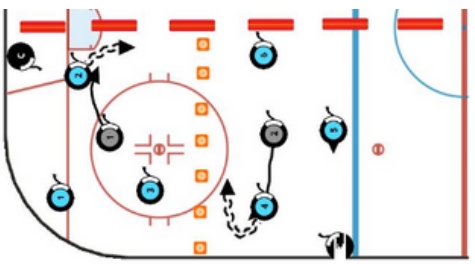
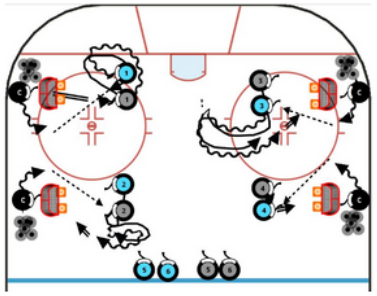
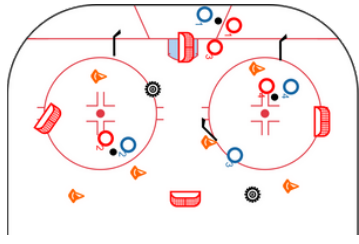


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Départ avant Les quatre coins #46-L Quatre cônes sont placés pour former un carré de 4 m par côté, avec un cinquième cône au centre. Cinq joueurs participent : un joueur par coin et un joueur au centre. Les joueurs placés aux coins doivent communiquer discrètement entre eux pour s'échanger de place, en patinant vers un autre coin. Pendant ce temps, le joueur au centre tente de prendre la place de l'un d'eux avant que l'échange ne soit complété. Si le joueur central réussit à prendre un coin, le joueur resté sans coin prend sa place au centre. L'exercice développe les départs rapides et la prise de décision en équipe dans un contexte nécessitant coordination et coopération entre coéquipiers. 	Atelier 2 Tir balayé Tireur d'élite (2) #104-M Le joueur débute à la même hauteur que le filet. Il contourne le cône avec la rondelle et prend un tir en mouvement. Passer à cette progression pour intégrer le tir en mouvement et après un léger déséquilibre (virage). Force le joueur à se repositionner correctement avant de prendre son tir s'il veut un transfert de poids efficace. 
Atelier 3 Pivot avant arrière Le grand pivot (3) #68-L La tag-dos : Séparer les joueurs dans deux zones ayant chacune une tag. La tag doit toucher le dos des joueurs pour les attraper. Pour éviter d'être touché, le joueur pivote et continue en patinage arrière. Lorsque le tagueur s'éloigne, il peut revenir en patinage avant. Passer à cette progression pour intégrer les pivots de manière aléatoire dans un exercice d'agilité. 	Atelier 4 Pivot avant arrière La prison (1 contre 1) #150-JER Les joueurs sont placés deux par deux et s'affrontent à un contre un en espace restreint. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu. Le but du jeu est de faire tomber deux cônes sur trois pour se délivrer de la prison. Cet exercice développe le contrôle de la rondelle sous pression dans un espace restreint et l'habileté à protéger ou soutirer une rondelle en situation d'un contre un. Le fait de viser les cônes ajoute une dimension tactique, obligeant les joueurs à prendre des décisions rapides et à gérer la rondelle intelligemment plutôt que de la diriger au filet sans objectif. 
Jeu Jeu collectif Hockey fou #189-JC Former au moins deux équipes. Placer des filets à différents endroits dans la zone et les identifier aux couleurs d'une équipe. Les joueurs doivent compter dans l'un des buts qui correspondent à leurs couleurs. Tout au long du jeu, l'entraîneur peut ajouter/retirer des rondelles, déplacer les buts, ajouter des obstacles, etc. Toujours laisser un minimum d'une rondelle pour 4 joueurs. Le jeu stimule la conscience de l'environnement et la prise d'informations en situation de jeu désorganisé. Il crée également un environnement ludique où tous les joueurs sont impliqués. 	Notes