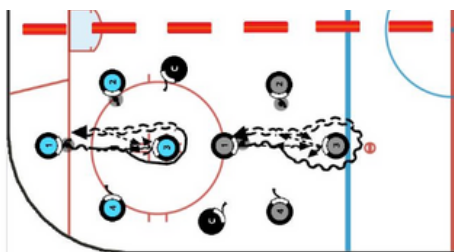


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Virage avant arrière

La fontaine (2) #70-L

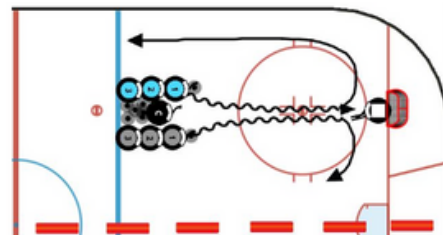
Chaque joueur débute avec une rondelle. Pendant qu'il patine et pivote, le joueur tente de compléter le plus d'échange de rondelles possible avec son partenaire, tout en restant en mouvement. Introduire cette progression une fois que les joueurs sont capables de patiner, pivoter et garder le contrôle de leur rondelle individuellement, afin que l'ajout d'un échange ne nuise pas à leurs postures, équilibre ou fluidité.



Atelier 2 Feinte

Les échappées #93-M

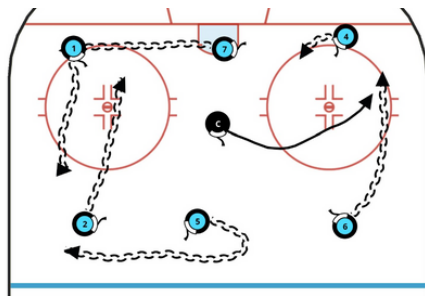
Les joueurs sont divisés en deux équipes de quatre à six joueurs. À tour de rôle, ils se dirigent vers le gardien pour une échappée. Cet exercice permet de travailler les échappées, en développant le contrôle de la rondelle, la prise de décision et la finition au filet. Il aide aussi les joueurs à pratiquer des feintes ou des tirs précis dans un contexte amusant et engageant. Pour cet exercice, il est ESSENTIEL d'utiliser les buts intermédiaires pour que le niveau de difficulté soit réaliste pour le gardien. Cela encourage également le développement de feintes plus efficaces et de tir plus précis pour les joueurs.



Atelier 3 Patinage arrière

Tag reculons #64-L

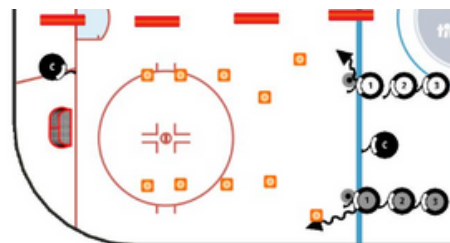
Un entraîneur a un anneau et est la «tag». Les joueurs se déplacent à reculons seulement. Pour les éliminer, l'entraîneur doit toucher le devant du joueur. Le joueur doit donc reculer plus vite ou changer de direction pour éviter d'être touché. Cet exercice permet de développer la vitesse en patin arrière, ainsi que la capacité à changer de direction et à garder une posture stable en reculant. Il stimule aussi la prise d'information rapide et la réaction motrice sous pression, dans un contexte ludique et engageant.



Atelier 4 Patinage arrière

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 dirigé

Match 1/2 glace #203-JD

Mini-match à quatre contre quatre. 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