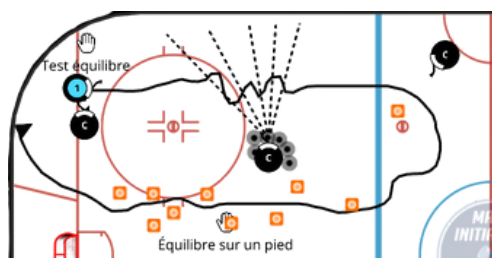


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Stabilité

Évaluation MAHG 3-1 #6-Eval

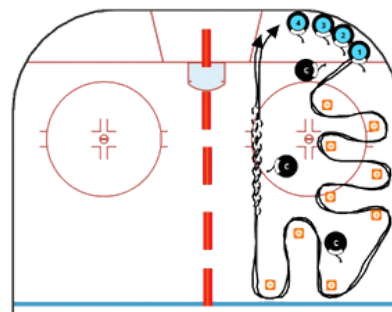
Le ninja : Le joueur se place en position de base. Le premier entraîneur le pousse sur les épaules dans différentes directions ou donne de légers coups sur les orteils et les talons. Le joueur doit garder sa position de base. Il se dirige ensuite vers le deuxième entraîneur. Celui-ci glisse successivement 5 rondelles sur la glace pour toucher le joueur dans les patins. Le joueur doit éviter les rondelles tout en restant en mouvement. Sur la dernière ligne, il doit lever le pied et éviter les obstacles en gardant son équilibre.



Atelier 2 Locomotion

Évaluation MAHG 3-2 #7-Eval

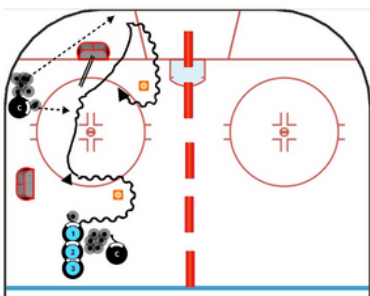
Piste de course 2 : Le joueur accélère jusqu'au cône. En maintenant sa vitesse, il effectue une série de virages brusques en slalom. Il accélère de nouveau jusqu'à la ligne bleue pour enchaîner trois virages à 180 degrés. Sur le retour, il effectue un pivot avant-arrière, puis arrière-avant.



Atelier 3 Manipulation

Évaluation MAHG 3-3 #8-Eval

Parcours de tirs : Tous les tirs sont pris du coup droit. Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusqu' derrière le filet et freine à la bande. L'entraîneur lui passe la rondelle par la bande. Le joueur récupère et revient contourner le cône pour un troisième tir.



Atelier 4 Manipulation

Match 1/4 de glace(2) #202-JD

Diviser la surface de jeu en deux zones à l'aide d'une ligne centrale, de manière à créer deux situations de deux contre deux. Les joueurs ne peuvent pas changer de zone.



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