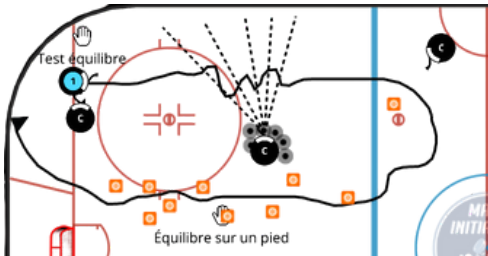


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 Stabilité

Évaluation MAHG 3-1 #6-Eval

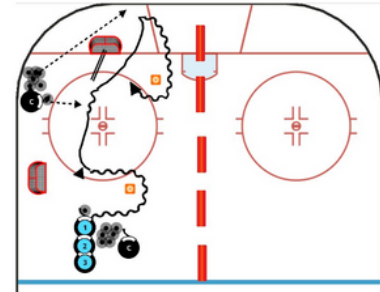
Le ninja : Le joueur se place en position de base. Le premier entraîneur le pousse sur les épaules dans différentes directions ou donne de légers coups sur les orteils et les talons. Le joueur doit garder sa position de base. Il se dirige ensuite vers le deuxième entraîneur. Celui-ci glisse successivement 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 Tir balayé

Évaluation MAHG 3-3 #8-Eval

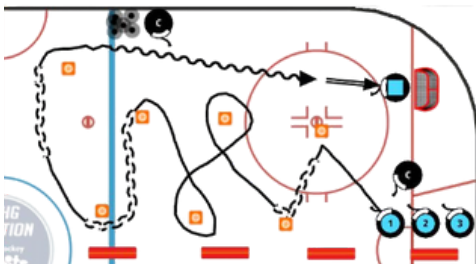
Parcours de tirs : Tous les tirs sont pris du coup droit. Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusque derrière le filet et freine 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 3 Locomotion

Évaluation MAHG 4-1 #9-Eval

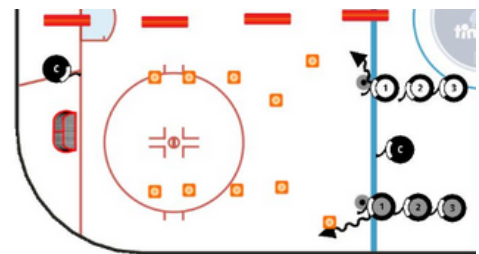
Parcours de huit changements de direction effectués avec des gestes techniques différents. Le joueur enchaîne un départ avant, un freinage avant, un départ arrière, du patinage arrière, un freinage arrière, deux virages brusques, un virage avant/arrière puis arrière/avant et termine avec deux pivots dans la ligne droite. Il récupère une rondelle pour un tir au filet.



Atelier 4 Locomotion

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