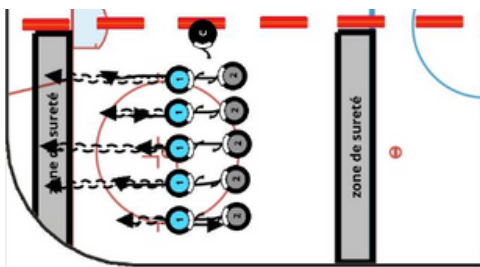


Plan de l'entraîneur-maître

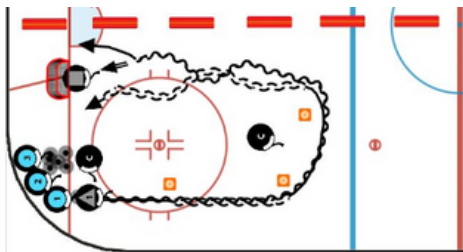
Atelier 1 Tag face à face (2) #51-L

Un contre un (attaquant/défenseur) : Les joueurs sont placés face à face. L'équipe appelée doit regagner sa zone en patinage arrière, tandis que l'autre équipe patine de l'avant. Au besoin, augmenter la distance entre les deux équipes pour que le défi soit réaliste. L'exercice reproduit une situation d'un contre un où le joueur en patin arrière doit accélérer pour éviter d'être débordé. Elle permet de développer les départs arrière et la vitesse de patinage arrière.



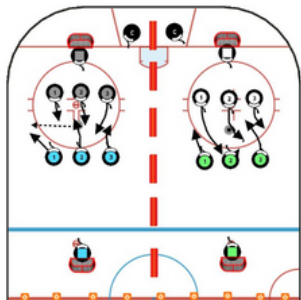
Atelier 2 Circuit 2 (2) #69-L

Un contre un : Un joueur offensif effectue le circuit en patinage avant, avec la rondelle. Le joueur défensif part en premier puis pivote au premier cône. Le joueur offensif peut alors partir. Lorsqu'il est rattrapé, le joueur défensif pivote de nouveau de l'avant pour contourner les deux cônes. Il pivote de nouveau vers l'arrière pour défendre l'un contre un sur le chemin du retour. Ajouter un filet pour terminer le parcours par un tir au but. Passer à cette progression pour développer les pivots comme stratégie pour rester face au porteur lorsque le joueur est chasseur.



Atelier 3 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.



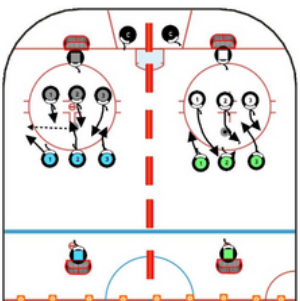
Atelier 4 Mini-festival (1/4) #162-JER

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.



Jeu 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