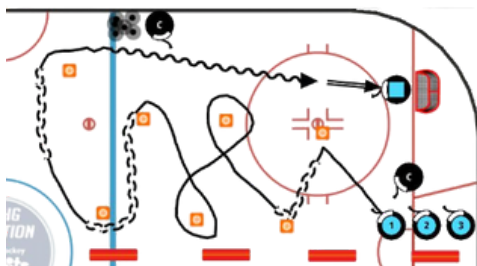


Plan de l'entraîneur-maître

Atelier 1 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 2 Tir balayé

Évaluation MAHG 3-3 #8-Eval

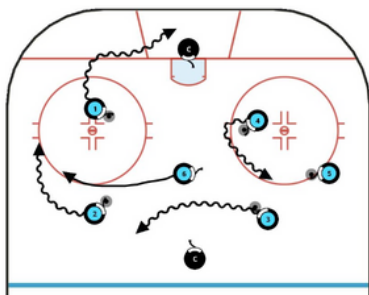
Parcours de tirs : Tous les tirs sont pris du coup droit. Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusque derrière le filet et freine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

Le voleur de rondelle (3) #84-M

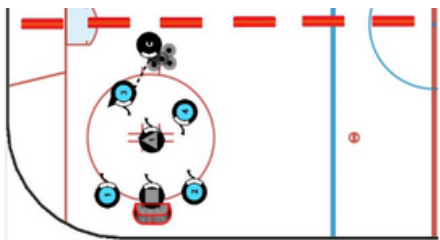
Le zombie : Le jeu se déroule librement dans toute la zone. Lorsque le joueur se fait enlever sa rondelle, il devient un zombie qui chasse lui aussi les rondelles. La partie termine lorsqu'il reste un seul joueur avec une rondelle. Le gagnant est le zombie au tour suivant. Augmenter le niveau de difficulté en réduisant l'espace ou en plaçant des obstacles qui permettent aux joueurs de mieux protéger leur rondelle. Cette progression développe le contrôle de la rondelle en situation de pression croissante et encourage les joueurs à utiliser leur corps et leur environnement pour protéger leur rondelle.



Atelier 4 Soulevé du bâton

4 contre 1 #157-JER

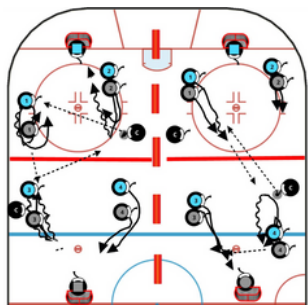
Placer deux joueurs offensifs et un joueur défensif qui se disputent la rondelle à l'intérieur du cercle. Ajouter un support offensif de chaque côté du but. Les supports sont immobiles et ne peuvent que faire des passes. Les joueurs offensifs tentent de marquer un but tandis que le joueur défensif marque un point pour chaque passe interceptée ou rondelle harponnée en dehors du cercle. Faire une rotation après 20 secondes de jeu afin que tous aient un bon nombre de répétitions en défensive. L'accent est mis sur le joueur défensif qui doit s'assurer de rester entre la rondelle et son but tout en utilisant son bâton pour fermer les lignes de passes.



Jeu Jeu en espace restreint

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.



Notes