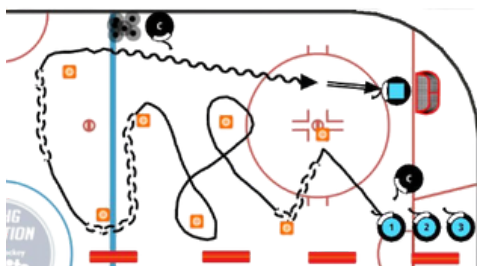


Plan de l'entraîneur-maître

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 Manipulation

Évaluation MAHG 3-3 #8-Eval

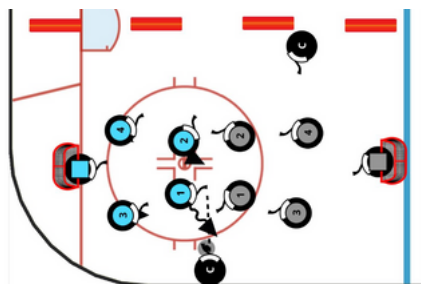
Parcours de tirs : Tous les tirs sont pris du coup droit. Le joueur O1 débute avec la rondelle, contourne le cône et prend un premier tir. Il se dirige ensuite vers le deuxième filet, reçoit une passe de l'entraîneur et prend un tir en mouvement. Il poursuit sa route jusqu'à derrière le filet et freine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

Jumping-jack (2) #158-JER

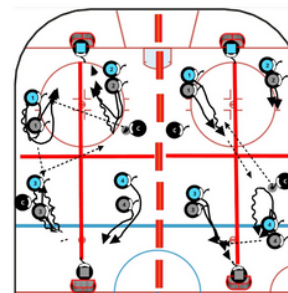
Reprendre l'exercice, mais dans un format de mini-match avec buts. Tous les joueurs font un jumping jack lorsque leur équipe perd possession de la rondelle, peu importe la zone dans laquelle elle se produit. Passer à cette progression pour ajouter la notion de zones offensives et défensives à celle de phase de jeu. Si je perds la rondelle en zone offensive, je passe en mode défensive, et vice-versa.



Atelier 4 Jeu en espace restreint

Match 1/4 glace (3) #202-JD

Diviser la surface de jeu en quatre zones à l'aide d'une ligne centrale sur la largeur et sur la longueur de la surface, de manière à créer quatre situations d'un contre un. 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