

MAHG 3 LECON 1

1- Parcours 1

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête
Bâton sur la glace

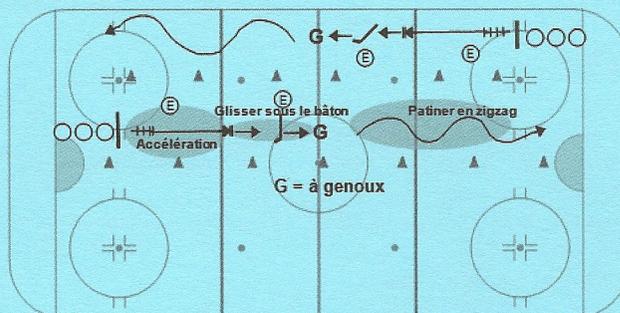
Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- La fosse aux requins

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

Description : Les jeunes (les poissons) sont placés dans la cachette, chacun avec une rondelle. Au signal de l'entraîneur, ils doivent traverser la fosse qui est gardée par un requin. Le requin doit leur faire perdre le contrôle de la rondelle pour éliminer les poissons. Les poissons éliminés deviennent des requins.

Points clés :
Garder la tête haute
Garder les coudes dégagés
Protéger la rondelle

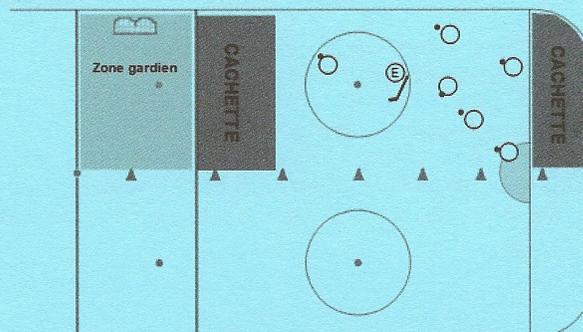
Matériel :
Rondelles

Variante 1 : Les poissons sont en équipes de 2 et doivent se faire des passes pour traverser la fosse, sans se faire intercepter par le requin.

Variante 2 : Même exercice, mais le poisson en possession de la rondelle ne peut pas avancer.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les requins doivent jouer avec le bâton à l'envers.
- Les requins ne peuvent coucher leurs bâtons sur la glace.
- Recommencer le jeu quand il y a plus de requins que de poissons.



3- Le gâteau

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ de côté

Description : Les jeunes sont disposés autour du cercle. L'entraîneur initiation, le «couteau», circule autour et s'arrête entre 2 jeunes qui courent autour du cercle en direction opposée.

Points clés :
Flexion des genoux lors des croisements
Corps incliné vers l'intérieur

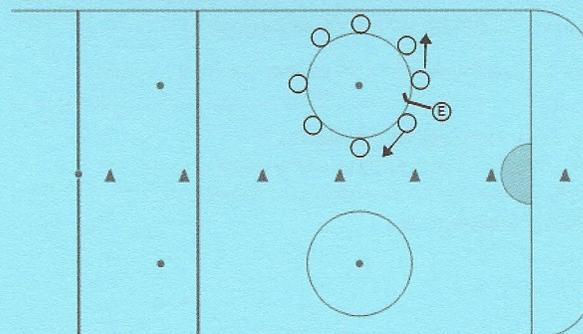
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Même exercice mais les joueurs doivent aller chercher une rondelle au centre du cercle et faire le tour du cercle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le premier joueur à revenir se place à genoux à la place de l'autre gagnant.
- S'assurer que les jeunes s'arrêtent avant de s'agenouiller.
- Voir à ce que tous les jeunes puissent courir.



MAHG 3 LECON 1

4- Le chat et la souris sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant, départ de côté

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.

Points clés :
Garder les pieds en mouvement
Premières enjambées courues
Ouverture des hanches

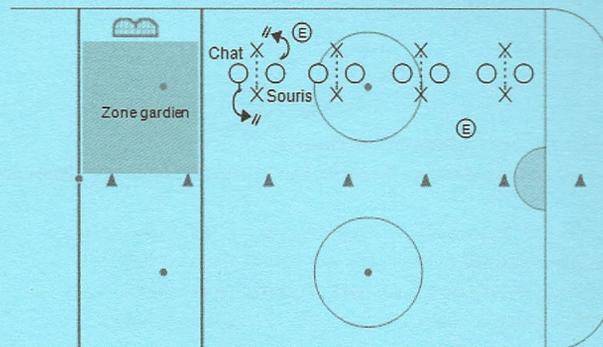
Matériel :
2 cônes par équipe de 2
Tracer une ligne entre les cônes

Variante 1 : La souris se sauve, tout en contrôlant une rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 30 secondes.
- Attention de ne pas traverser la ligne imaginaire.



5- Course navette

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : L'entraîneur initiation divise le groupe en vagues de 3 ou 4 jeunes. Il organise des courses selon le parcours illustré. Après chaque arrêt, le jeune repart (en sens inverse) avec un départ de côté.

Points clés :
Rotation des hanches
Genoux fléchis
Poids sur le tier avant des lames

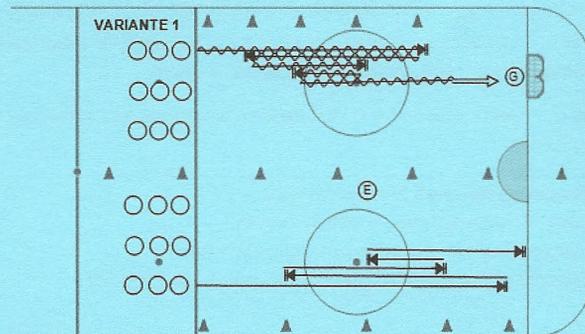
Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Modifier l'exercice pour faire un circuit avec gardien et rondelles.

Variante 2 : Même exercice mais les départs se feront de l'avant et à reculons, toujours en regardant vers le fond de la glace.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les jeunes restent dans leur corridor respectif.
- Les jeunes regardent toujours vers le centre pour faire les freinages.
- Faire des départs alternés entre les colonnes pour les variantes afin de ne pas avoir une congestion au but.



6- Le ballon chinois sans bâton

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes débutent derrière la ligne des buts et doivent se rendre dans l'autre zone neutre. Les joueurs doivent éviter de se faire toucher par le ballon de l'entraîneur. Un fois touché le joueur attend à genoux dans la zone neutre la prochaine ronde.

Points clés :
Mettre l'emphasis sur le patinage avant avec arrêts et départs

Matériel :
Ballon mousse

Variante 1 : L'entraîneur a 2 ballons par passage.

Variante 2 : 2 entraîneurs sont placés pour éliminer les joueurs.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les jeunes ne peuvent plonger pour éviter un ballon.
- La ronde se termine une fois tous les joueurs éliminés.
- Les gardiens participent au jeu.

