

MAHG 3 LECON 3

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

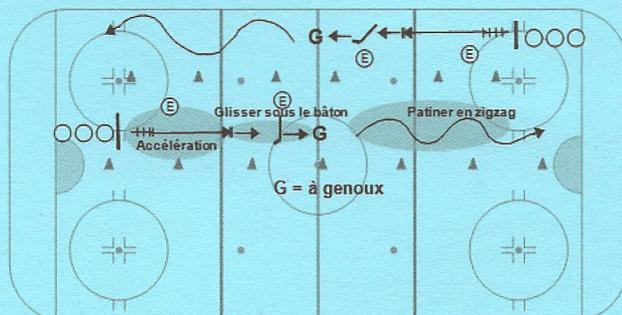
Matériel :
Cônes
Rondelles

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 poussée

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes se placent un derrière l'autre. Ils travaillent les "poussées en C" une jambe à la fois. Poussée en C : en position de base, le jeune doit tenter de faire un demi-cercle avec son talon. La poussée se fait avec l'arrière du patin (talon) et le patin revient par la suite en position initiale. Il est important de toujours avoir les genoux fléchis.

Points clés :
Flexion des genoux, lever la tête, dos droit
Travailler avec les carres intérieures

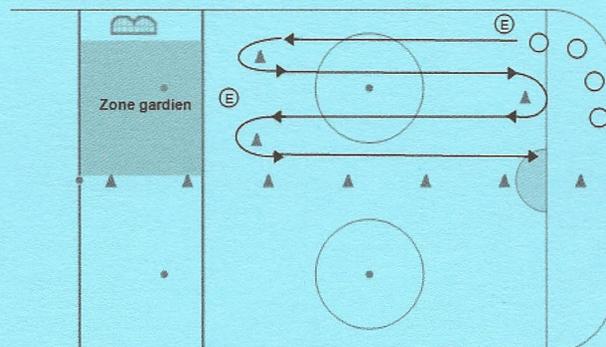
Matériel :
Rondelles
Cônes

Variante 1 : Même exercice, mais alterner les poussées de chaque côté.

Variante 2 : Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Patins toujours en contact avec la glace.
- Extension de la jambe pour la poussée du talon.
- Se laisser glisser.



3- Dribble

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

Description : Sur place, les jeunes dribblent à la largeur des épaules, en regardant l'entraîneur initiation.

Points clés :
Flexion des genoux, lever la tête
Dribbler la rondelle à la largeur des épaules
Dégager les coudes

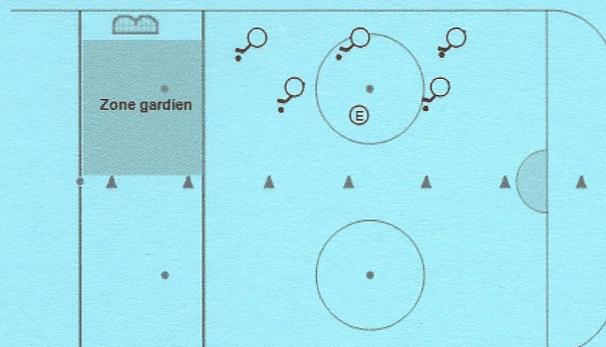
Matériel :
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais l'entraîneur initiation montre des chiffres avec ses doigts et les jeunes doivent les voir et les crier.

Variante 2 : Même exercice que la variante 1, mais le jeune avance ou recule au signal de l'entraîneur initiation.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- S'assurer que les jeunes regardent l'entraîneur initiation.
- Demeurer toujours au même endroit pour débiter.
- Présenter les chiffres à un rythme lent.
- Donner les rondelles seulement après avoir expliqué l'exercice et fait la démonstration.



MAHG 3 LECON 3

4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

Points clés :

Partager un territoire avec des partenaires et des adversaires
Garder la tête haute

Matériel :

2 buts (ou cônes)
Rondelles

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront gardiens ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Faire une rotation des équipes aux 6 minutes.

