

MAHG 3 LECON 4

1- Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

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

Points clés :

Lever la tête

Avancer le patin avant lors des virages

Flexion des genoux, bâton sur la glace

Matériel :

Cônes

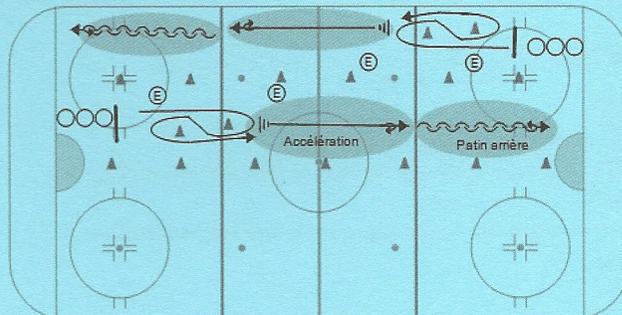
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- 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.



2- Le brancardier

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2, de sorte que celui qui est en arrière se laisse tirer par le 1er. Au signal de l'entraîneur initiation, il fait la charrue à 2 lames et se laisse glisser avec résistance. On fait un départ à tous les 3-4 mètres. Après chaque aller-retour, l'entraîneur initiation inverse les rôles.

Points clés :

Flexion des genoux, lever la tête

Ouverture des patins vers l'extérieur

Premières enjambées courtes et rapides

Matériel :

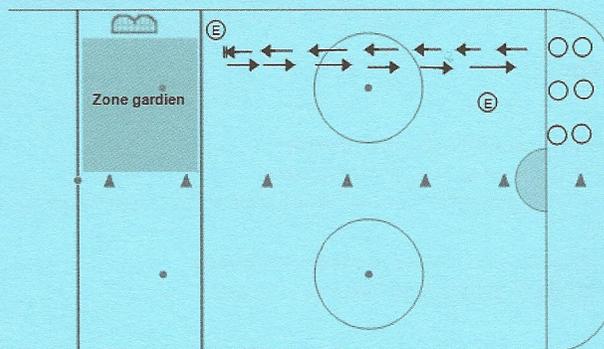
Aucun

Variante 1 : Même exercice, mais celui qui se fait tirer est à genoux.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Contrôler la vitesse du tireur.
- Travail en vagues, l'entraîneur initiation demeure face aux jeunes.
- S'assurer que le jeune qui tire garde les coudes près du corps en tirant.
- Placer les bâtons, la lame du bâton vers le bas sous les bras de celui qui tire.
- S'assurer que la résistance n'est pas complète.
- Changer de tireur à chaque aller-retour.



3- 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Chacun d'eux peut utiliser les joueurs qui sont près du cercle pour faire une passe et se démarquer. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs.

Points clés :

Passe et va

Démarquage

Matériel :

But

Rondelles

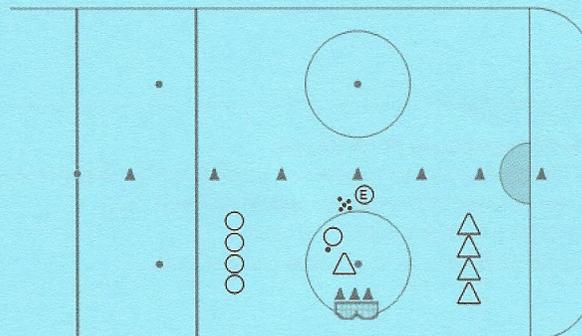
Cônes

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes restent en mouvement.
- Le joueur défensif devrait toujours se trouver entre le joueur offensif et le but.
- Changer les joueurs à chaque 30 secondes.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.



MAHG 3 LECON 4

4- Passe et va

Durée : 8 min

Geste technique: Réception de passe avec le bâton

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2, face-à-face à une distance de 3 mètres. Ils patinent avec la rondelle, font un arrêt-charrue à une lame, passent la rondelle (passe balayée) à l'autre et reviennent à leur position de départ.

Variante 1 : Le jeune patine avec la rondelle, fait un arrêt-charrue à une lame, passe la rondelle à l'autre et prend la place du receveur qui retourne derrière la ligne (passe et suit).

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

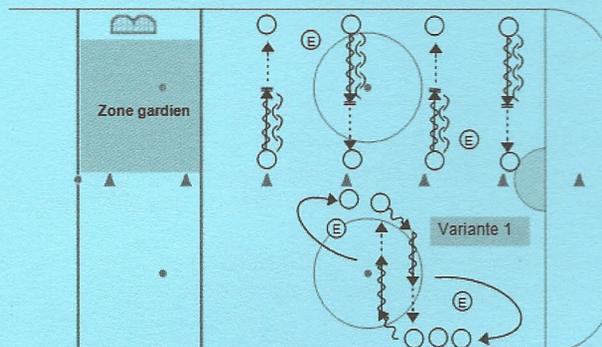
- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Démontrer lentement sans parler.
- Donner les rondelles seulement après avoir expliqué l'exercice et fait la démonstration.

Points clés :

- Bâton sur la glace
- Lame perpendiculaire à la rondelle et inclinée vers celle-ci
- Resserrement des mains sur le bâton

Matériel :

Rondelles



5- Les cibles

Durée : 8 min

Geste technique: Passe poignet

Description : L'entraîneur divise le groupe en 3 équipes, A et C sur les lignes et B (les cibles) à l'intérieur du cercle de mise au jeu. Les équipes A et C tentent de toucher l'équipe B en se faisant des passes. Les joueurs de l'équipe B sont éliminés quand une rondelle touche une lame de patin.

Variante 1 : Ajouter une rondelle par joueur de l'équipe C.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

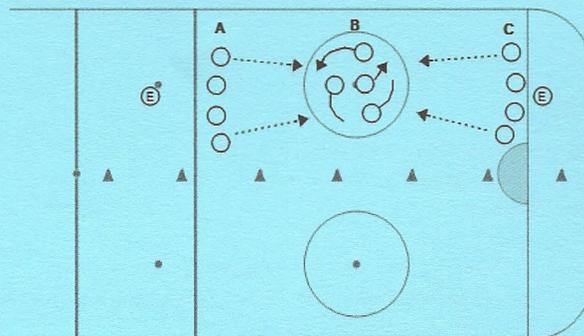
- Les jeunes doivent viser les lames des patins.
- Les jeunes récupèrent une rondelle, se replacent et ensuite peuvent passer à nouveau.
- Les joueurs éliminés vont attendre près de l'entraîneur.
- Faire la rotation des équipes à toutes les 2 minutes.

Points clés :

- Bout des patins face à la cible
- Rondelle sur le côté
- Fouetté des poignets

Matériel :

1 rondelle par jeune de l'équipe A



6- Match 4 contre 4

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il y a un gardien. Ils ont 2 rondelles à disputer.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Amener les joueurs à garder la rondelle le plus longtemps possible et la tirer au but.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

Points clés :

- Lever la tête, s'approcher de la cible
- Viser la cible
- Disputer un objet

Matériel :

Rondelles
Cônes

