

MAHG 3 LECON 5

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 :

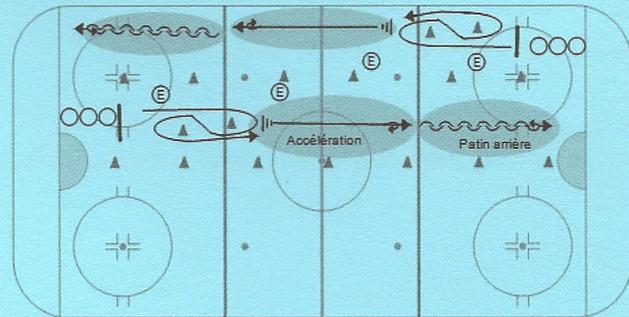
Cônes
 Rondelles (var. 1)

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- Retourne-toi

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot avant arrière

Description : Sur place, le jeune fait un pivot en 2 temps.

- 1- Poids sur la lame du patin du côté où l'on tourne, rotation.
- 2- Poussée de la jambe (extension).

Le jeune débute l'exercice en regardant vers la bande, **il pivote et regarde l'entraîneur initiation.**

Points clés : Glissement sur un patin, jambes fléchies

Ouverture des hanches
 Épaules parallèles au déplacement du joueur
 Pivot du pied libre, talons un vers l'autre (180°)

Matériel :

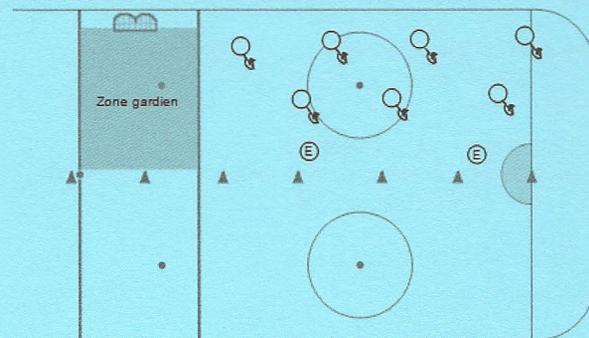
Aucun

Variante 1 : Pivot en mouvement: faire la trottinette et un pivot.

Variante 2 : Le jeune se donne un élan, se laisse glisser et fait le pivot.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice.
- Demander aux jeunes de toujours regarder l'entraîneur, bâton sur la glace.



3- 1 contre 1 (avec tireur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : Les joueurs sont placés en équipes de 1 contre 1. Ces équipes doivent se disputer la rondelle et réussir à faire une passe au «tireur (A)», qui est le seul à pouvoir tirer au filet. Les équipes peuvent prendre le retour.

Points clés :

Disputer un objet
 Protéger la rondelle
 Trouver une option de passe

Matériel :

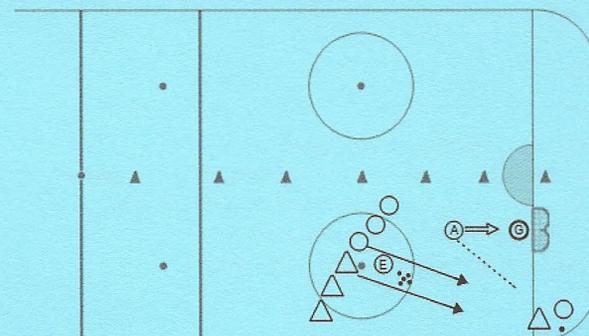
But
 Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais 2 contre 2.

Variante 2 : Même exercice, mais les joueurs partent à genoux.

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si le «tireur» rate son lancer ou s'il y a un but.
- Changer les équipes après 30 secondes ou 3 buts.



MAHG 3 LECON 5

4- Chef d'orchestre

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine et 1) se laisse tomber sur les genoux et se relève, 2) se laisse tomber à plat ventre et se relève, 3) exécute une fente, 4) se laisse glisser en position de base avec le bâton à l'horizontale tendu devant.

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête

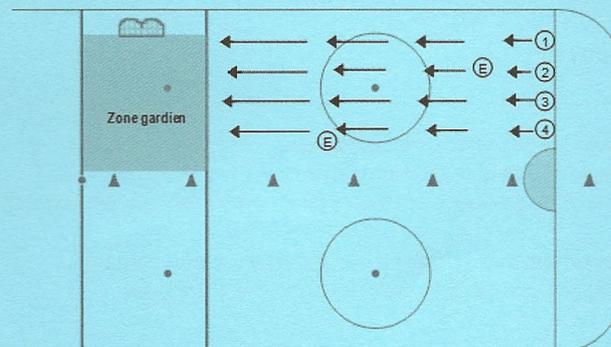
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Faire sous forme de course.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Si vous n'avez pas assez d'entraîneurs, faire chaque étape avec tous les jeunes avant de passer à la suivante.



5- Passe et suit

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

Description : L'entraîneur divise les jeunes en équipes de 3 qui sont placées selon le schéma, à une distance de 2 mètres. Les jeunes exécutent une passe immobile et suivent leur passe pour aller derrière la ligne.

Points clés :
Patins de côté par rapport à la cible
Ramener la rondelle derrière le patin arrière
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant

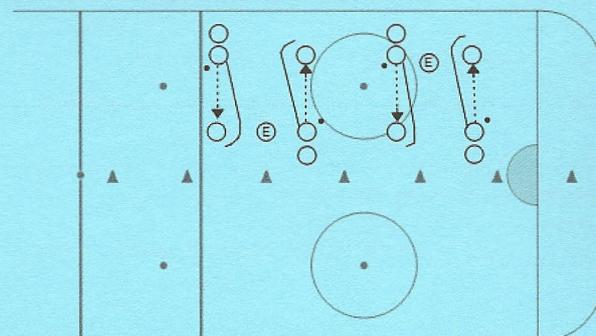
Matériel :
1 rondelle par équipe

Variante 1 : Placer les jeunes à 3 mètres de distance.

Variante 2 : Pour faire une passe (balayée), les jeunes doivent être en mouvement (placer les jeunes à 5 mètres de distance).

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes ne frappent pas la rondelle.
- Placer des cônes comme points de repère.



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.

Points clés :
Lever la tête, s'approcher de la cible
Viser la cible
Disputer un objet

Matériel :
Rondelles
Cônes

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.

