

# MAHG 3 LECON 9

## 1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Faire le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre. Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

**Points clés :**

Garder une position de base assise : équilibre  
Extension hanche-genou-cheville et ramener la jambe de poussée arrière

**Matériel :**

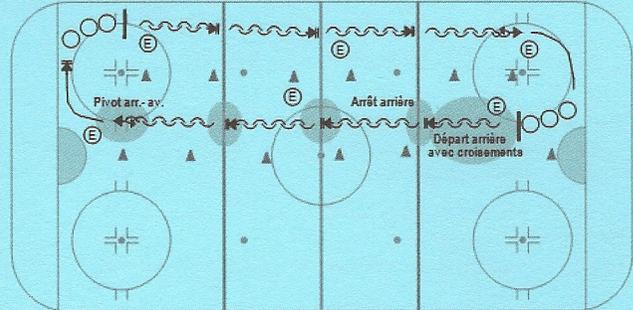
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais avec rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- 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- Tag 360

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

**Description :** 1, 2 ou 3 jeunes ont la tag. Ratio de 1 pour 4. Lorsqu'un jeune est touché, il s'immobilise et se place à genoux. Les jeunes peuvent le délivrer en effectuant un virage complet de 360 degrés autour de lui.

**Points clés :**

Tête et épaules tournées dans la direction recherchée  
Plus le virage est brusque, plus le poids est placé sur l'arrière des lames

**Matériel :**

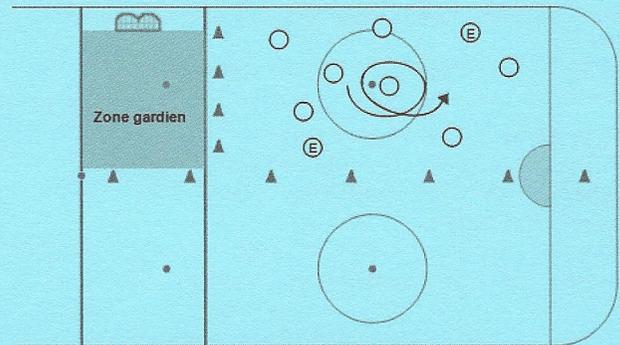
3 foulards pour les tagueurs  
4 cônes pour délimiter l'espace de jeu

**Variante 1 :** Même exercice, mais diminuer l'espace de jeu : ligne bleue à la ligne des buts ou dans le cercle de mise en jeu.

**Variante 2 :** Augmenter le nombre de tagueurs.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Démontrer un virage complet de 360 degrés autour d'un jeune agenouillé.
- Le jeune à genoux doit se tenir loin de la bande.
- Changer les tagueurs chaque 2 minutes ou avant, si tous les jeunes sont éliminés.
- Débuter avec les "plus rapides" comme tagueurs.
- Le jeune à genoux tient son bâton près de lui, en position verticale.



## 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 :**

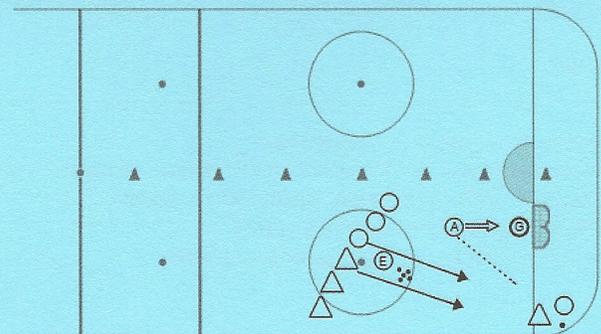
But  
Rondelles

**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 9

## 4- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé

**Description :** Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs balayés. Après le tir, le jeune se déséquilibre vers la cible et se laisse glisser vers la bande.

**Variante 1 :** Le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir sur la bande.

**Variante 2 :** Le jeune patine, contourne un cône et tire au but.

### Conseils pédagogiques et consignes :

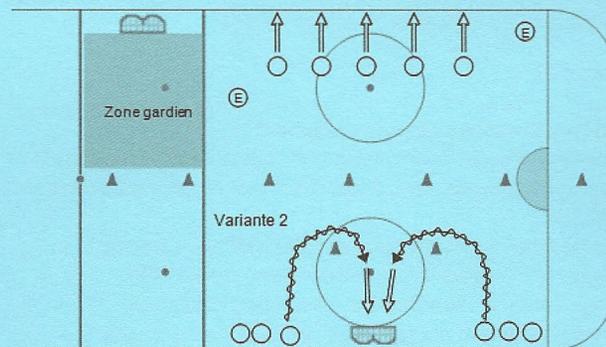
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.

### Points clés :

Patins largeur des épaules  
Les patins perpendiculaire à la cible  
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant

### Matériel :

Rondelles  
Cônes  
But



## 5- L'espion

Durée : 8 min

Geste technique: Réception avec le bâton

**Description :** L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 ou 5 jeunes. Chaque équipe est répartie autour d'un cercle. L'espion (sans bâton) se place au centre du cercle de façon à essayer d'intercepter les passes poignets que les autres jeunes se font à l'extérieur du cercle.

**Variante 1 :** Même exercice, mais l'espion a son bâton renversé.

**Variante 2 :** Même exercice, mais l'espion est avec bâton.

### Conseils pédagogiques et consignes :

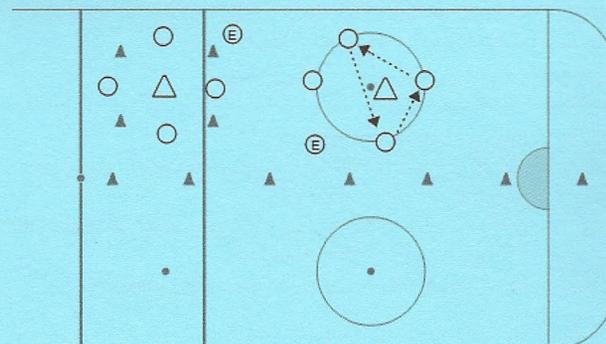
- Compléter la réception de passe avant de faire la passe poignet.
- Avoir les patins face au partenaire avant de fouetter.
- Changer souvent d'espion.
- S'assurer que l'espion touche la rondelle ou capte la passe pour être remplacé.
- Ajouter un 2e espion s'il n'y a pas assez de changements de rôle.

### Points clés :

Fouetté du poignet lors de la passe  
Bout des patins face au partenaire  
Réception de passes sans amortir

### Matériel :

4 cônes pour le 2e cercle  
2 rondelles ou plus par équipe de 4



## 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

