

MAHG 3 LECON 12

1- Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

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

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

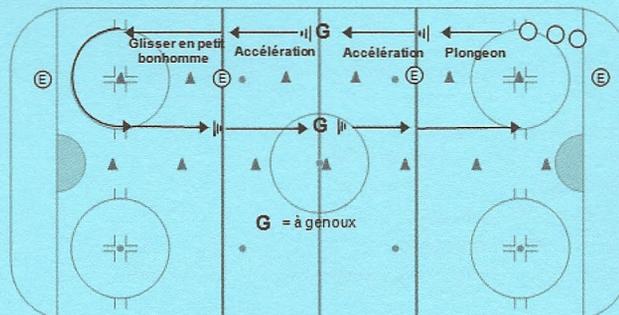
- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.

Points clés :

- Flexion des genoux
- Lever la tête
- Bâton sur la glace

Matériel :

- Cônes
- Rondelles (var. 1)



2- Le grand tour

Durée : 8 min

Geste technique: Croisement avant

Description : L'entraîneur initie forme des cercles avec 4 cônes de 3 mètres de diamètre. Placer 4 à 5 jeunes par cercle qui font des croisements. À faire dans les 2 sens.

Variante 1 : Même exercice, mais après le 3e cône, le jeune se laisse glisser sur la jambe qui a croisé (environ 1 mètre). À faire dans les 2 sens.

Variante 2 : Faire une seule vague qui doit parcourir 3 cercles.

Conseils pédagogiques et consignes :

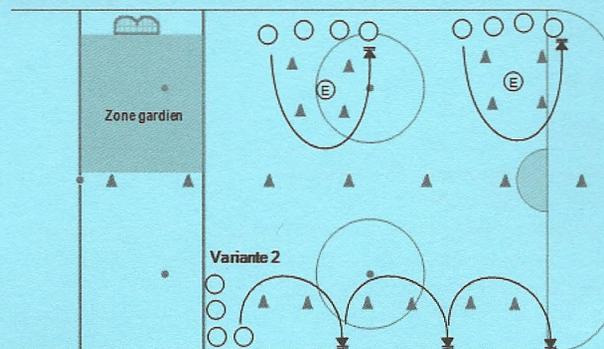
- Placer des jeunes de même habileté par cercle.
- L'entraîneur initiation se place au centre du cercle.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes tiennent leur bâton à 2 mains sur la glace.
- Respecter la dimension du cercle.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes effectuent un arrêt complet avant de faire un départ de côté.

Points clés :

- Bâton vers l'intérieur (près des cônes)
- Rotation bâton, tête, épaules vers le centre
- Croisement de la jambe extérieure devant la jambe intérieure

Matériel :

- Cônes



3- 4 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes et les place de façon à avoir 1 joueur défensif, 2 joueurs offensifs (actifs) et 2 joueurs offensifs (support = immobile). Le joueur défensif joue avec le bâton à l'envers.

Variante 1 : Le joueur défensif joue avec le bâton normal.

Variante 2 : 4 contre 2.

Conseils pédagogiques et consignes :

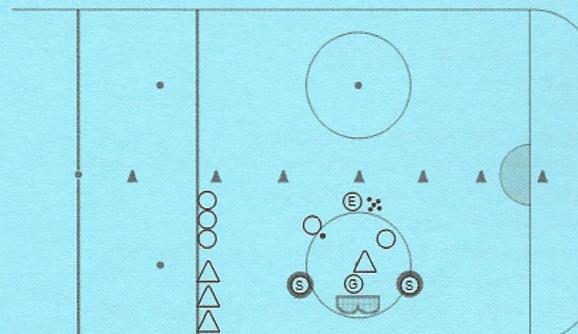
- Seul les joueurs offensifs peuvent tirer au but.
- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou si elle est interceptée par un joueur défensif.
- Changer les joueurs après 30 secondes ou 3 buts.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les supports peuvent se passer la rondelle derrière le but.

Points clés :

- Défendre son territoire en zone
- Couper les lignes de passes
- Partager un objet avec des partenaires

Matériel :

- But
- Rondelles



MAHG 3 LECON 12

4- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé revers

Description : Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs balayés revers. 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 :

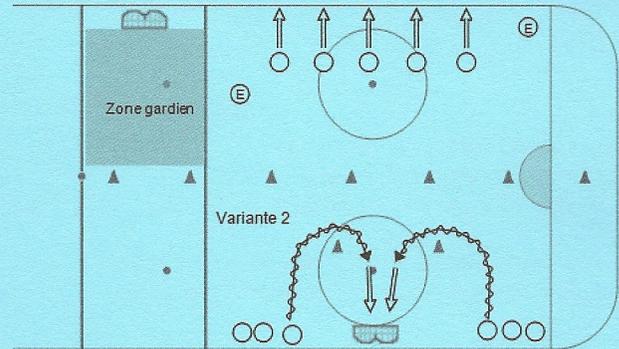
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.

Points clés :

Rondelle près du corps et vis-à-vis le patin arrière
Ouverture du patin intérieur vers la cible
Transfert du poids vers l'avant et rotation vigoureuse du tronc

Matériel :

Rondelles
Cônes
But



5- Attaque de face

Durée : 8 min

Tactique individuelle: Feinte

Description : Un joueur défensif est placé entre 2 cônes de 2 mètres de distance approximativement (ajustable). Il doit demeurer entre les cônes, il peut harponner la rondelle avec son bâton. Placer les jeunes face au défenseur pour le départ. Le joueur offensif se présente face au défenseur qu'il contourne du côté qu'il préfère. Il revient face à l'autre défenseur, puis le contourne à nouveau mais de l'autre côté. L'attaquant tire au but et récupère la rondelle.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

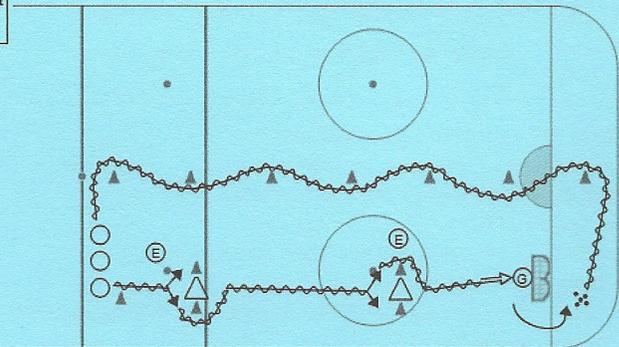
- Garder un rythme régulier.
- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Avant de contourner, il faut se présenter face au défenseur.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.

Points clés :

Protection de la rondelle avec le corps
Dégager les coudes
Accélérer en contournant, éloigner la rondelle du

Matériel :

But
Rondelles
Cônes



6- Jeu dirigé

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 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 2 parties : zone offensive et zone défensive. Il place 2 joueurs par zone qui doivent demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour.

Variante 1 : Ajouter une 2e rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder la rondelle le plus longtemps possible dans la zone adverse.
- Inciter les jeunes à regarder où sont leurs partenaires.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Identifier les 2 zones avec des cônes ou tracer une ligne de crayon.
- 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 : S'approcher de la cible et viser la cible

Rôle de surveillant : 1 contre 1

Protéger une zone

Être dans un territoire avec des adversaires et des partenaires

Matériel :

Rondelles
Cônes
Crayon

