

# MAHG 3 LECON 15

## 1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** En patinage avant, les joueurs effectuent des demi-cercles glissés en passant d'un patin à l'autre. De l'autre côté, les jeunes effectuent des poussées en maintenant l'extension complète 3 secondes et en ramenant le pied sous le corps en "toe drag".

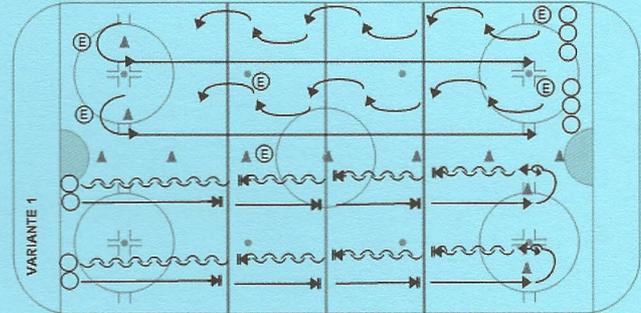
**Points clés :**  
Position de base lors des poussées  
Garder la tête haute  
Extension complète : cheville/genou/hanche

**Matériel :**  
Aucun

**Variante 1 :** En patinage avant, les jeunes freinent à chaque ligne de la zone neutre, en changeant de côté à chaque freinage. De l'autre côté, ils patinent par en arrière et freinent à chaque ligne de la zone neutre.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Changer de séquence lorsque les jeunes réussissent à maintenir une bonne vitesse lors des poussées en demi-cercles.
- Demi-cercle glissé : faire un «C» d'une longueur d'environ 1 mètre sur 1 pied.
- Toe drag : mouvement de recouvrement du pied pousseur sous le corps mais le gros orteil doit longer la glace.



## 2- Feinte et passe

Durée : 8 min

Geste technique: Feinte de face

**Description :** 4 cônes forment 3 portes. Un joueur défensif (passif) est placé dans la porte centrale : 1 mètre entre les 2 cônes. Un entraîneur initiation ou un aide est placé comme passeur. Le jeune dribble la rondelle et se dirige face à la porte centrale. Il doit exécuter une feinte (bâton, tête, corps) d'un côté et se diriger vers la porte du côté opposé à sa feinte. Il revient vers le but, passe à l'aide qui lui redonne. Faire la feinte des 2 côtés.

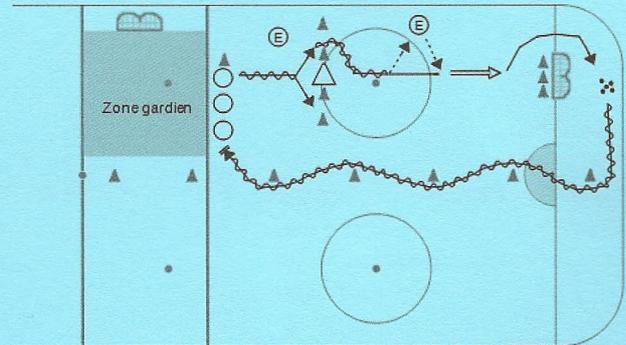
**Points clés :**  
Se présenter face au défenseur  
Expérimenter plusieurs feintes  
Expérimenter plusieurs distances pour faire la feinte

**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Le défenseur peut harponner si l'attaquant passe trop près.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme régulier.
- Avant de feinter, il faut se présenter face au joueur défensif.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.
- Changer le joueur défensif régulièrement.



## 3- 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur place 2 buts dos-à-dos au centre d'un cercle. Il oppose 2 équipes de 2 joueurs, contre 1 gardien qui doit couvrir les 2 buts. Les équipes doivent marquer dans un but spécifique.

**Points clés :**  
Marquage  
Couper les lignes de passes  
Passe et va

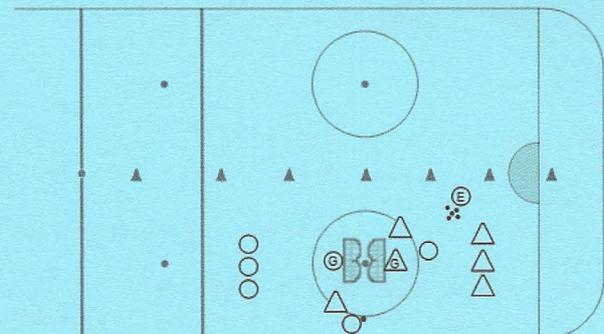
**Matériel :**  
2 buts ou cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** L'entraîneur oppose 2 équipes de 3 joueurs et ajoute 1 gardien. Les joueurs peuvent marquer dans les 2 buts.

**Variante 2 :** Le joueur en possession de la rondelle doit effectuer un arrêt brusque et rester immobile tant qu'il est en possession de la rondelle.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou s'il y a un but.
- Changer les joueurs après 45 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les buts peuvent être remplacés par 2 cônes, mais le gardien doit faire le tour des cônes pour bloquer la rondelle et non seulement faire un pivot.



# MAHG 3 LECON 15

## 4- Le transporteur

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 1 main revers, Tir du poignet

**Description :** Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il transporte la rondelle à une main, reprend le bâton à 2 mains, contourne le cône et exécute un tir du poignet sur la bande. Il reprend sa rondelle, la transporte à une main jusqu'au 2e cône et exécute un autre tir du poignet. Il récupère sa rondelle et se place.

**Points clés :**

Garder la rondelle collée à la lame du bâton : revers  
Regarder la cible avant de tirer : tir  
Rotation interne de l'avant-bras : convoyage

**Matériel :**

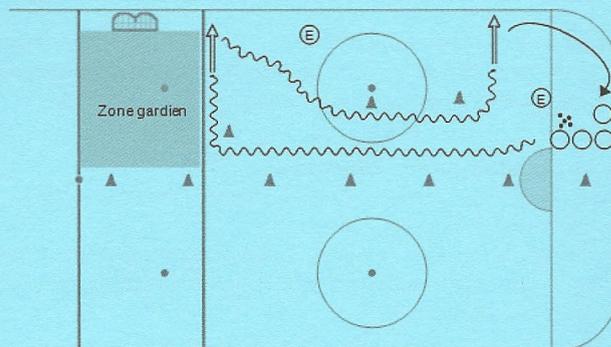
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait franchi le 1er cône lorsque le second démarre.
- Bien regarder avant de tirer sur la bande.



## 5- La feinte

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Contourner un adversaire

**Description :** 3 joueurs défensifs FIXES tiennent leur bâton à une main sur la glace et le dirigent du côté où passera le joueur offensif. Chaque joueur a 3 feintes à faire avant de pouvoir tirer au filet.

**Points clés :**

Protéger la rondelle avec le corps  
Dégager les coudes  
Accélérer en contournant les joueurs

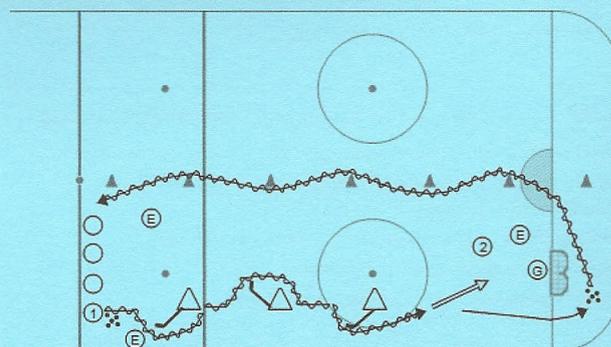
**Matériel :**

Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais après la 3e feinte, O1 passe à O2 qui tire au but. Après son tir O2 récupère une rondelle et fait le parcours de cônes.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer que le joueur offensif se présente face aux joueurs défensifs avant de les contourner.



## 6- 3 joueurs à 1 contre 1

Durée : 10 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Placer 3 jeunes dans un cercle qui s'opposent. Chacun doit défendre son propre but et tenter de marquer dans l'un des buts de ses adversaires. Remettre une rondelle en jeu dès qu'un but est marqué ou qu'une rondelle quitte le cercle.

**Points clés :**

Protéger son but  
Disputer 1 rondelle contre 2 adversaires  
Protéger la rondelle

**Matériel :**

Mini-buts (3) ou cônes

**Variante 1 :** Mettre les rondelles en jeu en les lançant vers le haut.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Mettre les rondelles en jeu dans une zone non disputée.
- Garder les jeunes en mouvement.
- Changer les équipes après 30 secondes ou après avoir mis 10 rondelles en jeu.
- Garder les bâtons sur la glace.
- L'emphase doit être mise sur les rôles de porteur et surveillant.
- Mettre tous les gardiens dans la même station pour avoir les 3 buts couverts.

