

MAHG 3 LECON 16

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".

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 :

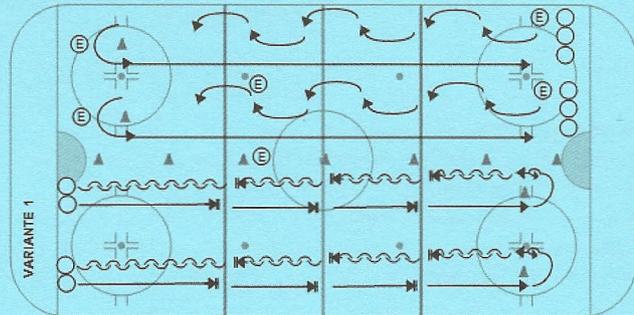
- Changer de séquence lorsque les jeunes réussissent à maintenir une bonne vitesse lors des poussées en demi-cercles.
- Demi-cercle glissé : faire un «C» d'une longueur d'environ 1 mètre sur 1 pied.
- Toe drag : mouvement de recouvrement du pied pousseur sous le corps mais le gros orteil doit longer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

Points clés :

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

Matériel :

Aucun



2- L'approche au porteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur

Description : Le joueur offensif patine et reçoit la passe du joueur défensif qui se dirige vers lui et qui tente de lui enlever la rondelle en s'approchant avec un angle sans le dépasser. Après l'approche, le défenseur récupère la rondelle et revient se placer. Changement de rôle à chaque essai.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

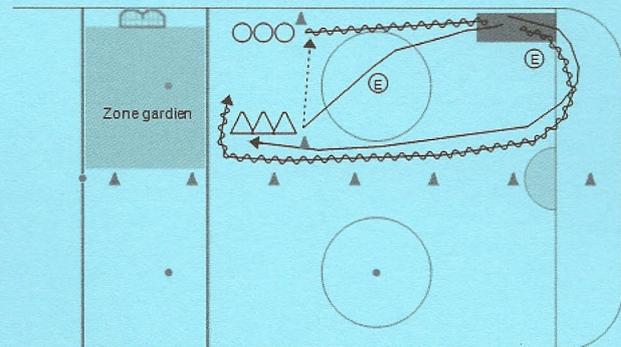
- Demander à l'attaquant de ne pas aller trop vite afin de laisser le défenseur faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les attaquants.
- S'assurer que la récupération de rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.
- Le suivant part quand la rondelle est récupérée.

Points clés :

Bâton tenu à 2 mains sur la glace
Approche de côté : épaule à épaule
Ajuster sa vitesse à celle de l'adversaire

Matériel :

Cônes
Rondelles



3- Le hors-jeu

Durée : 8 min

Tact. individuelle: 2 contre 0

Description : 5 cônes forment l'obstacle. Un cône de départ. L'entraîneur initiation forme 2 groupes : O1 = porteur et O2 = non porteur. Les 2 partent en même temps. Le O1 exécute une passe à travers l'obstacle et continue jusqu'au but. Le O2 a deux choix : il peut redonner la rondelle à O1 ou exécuter un tir du poignet au but. Le O2 ramène une rondelle au retour.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

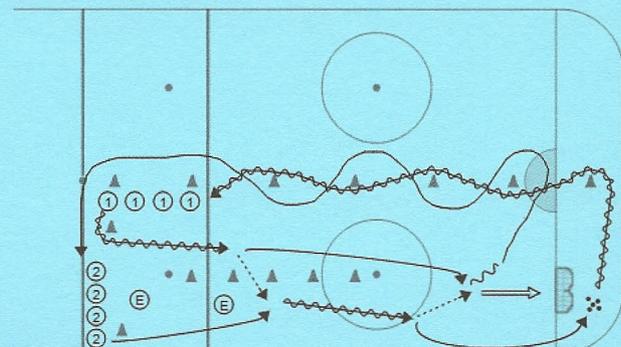
- Garder un rythme régulier.
- Ne pas aller trop vite.
- Avant de percer, regarder si son partenaire est en avant.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.

Points clés :

Faire attention aux hors jeux
Bien viser pour éviter de frapper les cônes
Donner une cible pour recevoir la passe

Matériel :

Cônes
Rondelles



MAHG 3 LECON 16

4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 de 2 minutes sur 1/3 de glace. Les joueurs en attente ont un genou derrière la ligne bleue.

Points clés :

Notion de territoire commun

Travailler contre des adversaires et avec des partenaires

Matériel :

2 buts (ou cônes)

Rondelle

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Suite à un but l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Faire rotation des équipes aux 6 minutes.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.

