

MAHG 3 LECON 18

1- Parcours 6

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.

Points clés :

Bâton sur la glace
Coudes dégagés et bâton sur le côté
Transport à 2 mains

Matériel :

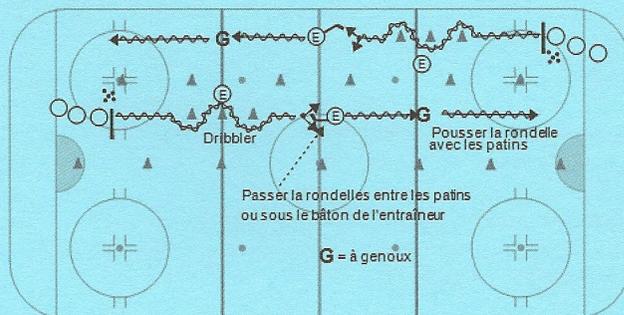
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

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.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- 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 1 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 1 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 :

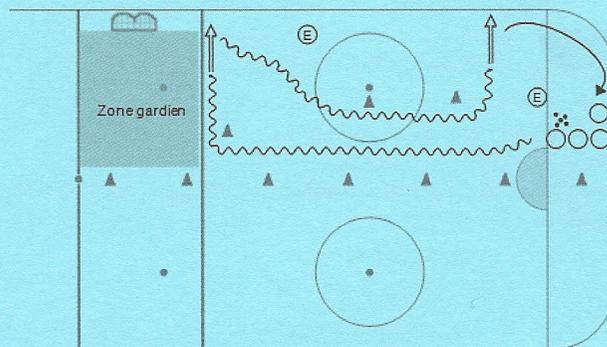
Cônes
Rondelles

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.



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 :

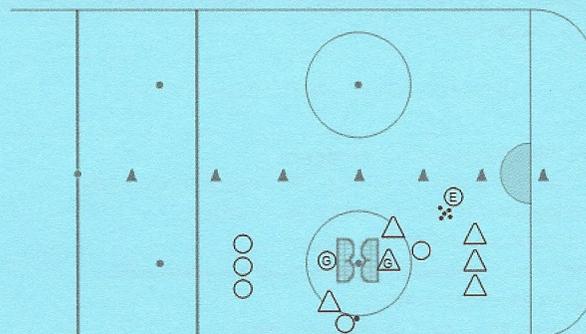
2 buts ou cônes
Rondelles

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 18

4- 2 contre 1

Durée : 8 min

Tact. individuelle: 2 contre 1

Description : L'entraîneur initiation forme 3 groupes : O1 = porteur, O2 = non porteur et un chasseur défensif. Les 2 attaquants partent en même temps, évitent de faire un hors-jeu et tentent de déjouer le défenseur par la passe ou en le contournant.

Points clés :

Faire attention aux hors-jeu

Bien viser pour éviter de frapper les cônes
Donner une cible pour recevoir la passe

Matériel :

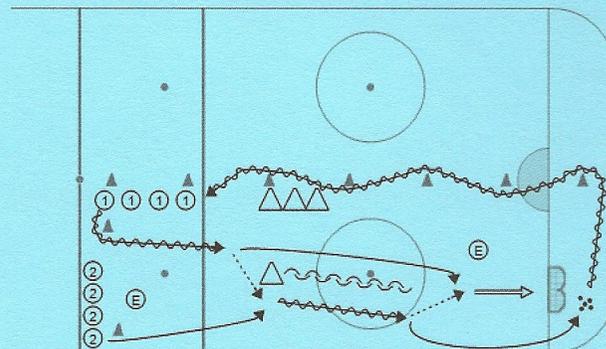
Cônes
Rondelles

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.
- Rotation : O1 devient le joueur défensif, O2 revient avec la rondelle dans la file des O1 et le joueur défensif devient O2.



5- La feinte

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Contourner un adversaire

Description : 3 joueurs défensifs FIXES tiennent leur bâton à 1 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

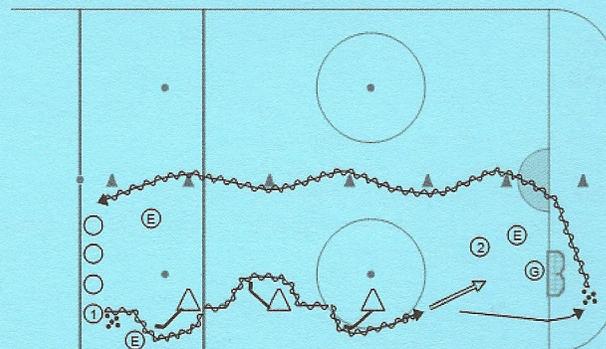
Matériel :

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- Jeu dirigé 2

Durée : 8 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il n'y a pas de gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 4 parties : zone offensive, zone défensive et gauche, droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour. L'entraîneur initiation fixe une ligne imaginaire séparant les buts en 2.

Points clés : S'approcher de la cible et viser la cible

Surveiller un adversaire : 1 contre 1

Protéger une zone : zones avant et arrière, gauche et droite

Disputer la rondelle, partager la rondelle. Occuper l'espace libre (démarquage)

Matériel

Rondelles
Crayon
Cônes

Variante 1 : Les joueurs défensifs ont leurs bâtons à l'envers.

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.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

