

# MAHG 3 LECON 19

## 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 :**

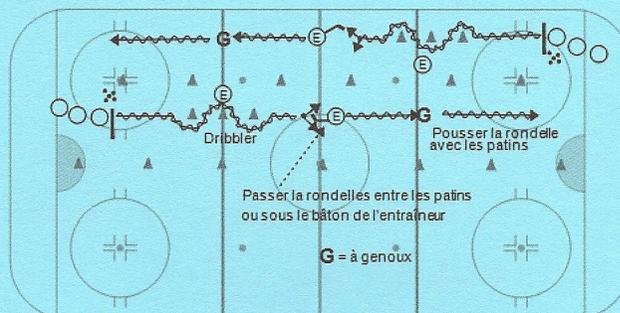
Cônes  
Rondelles

**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 2

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 1 main revers, Passe balayée

**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 une passe balayée à l'entraîneur. L'entraîneur lui retourne sa rondelle, la transporte à 1 main jusqu'au 2e cône et exécute une autre passe. Il récupère sa rondelle et se place.

**Points clés :**

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

**Matériel :**

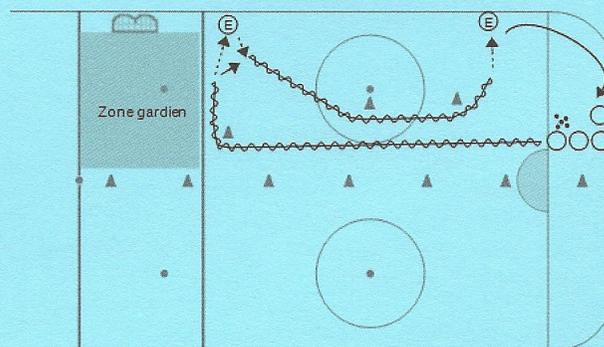
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- 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 passer à l'entraîneur.



## 3- 3 contre 3 en 2 zones

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les oppose dans des 2 contre 1. Les joueurs ne peuvent quitter leur territoire assigné en début de match.

**Points clés :**

Marquage/Démarquage  
Partager un territoire contre 2 adversaires  
Couper les lignes de passes

**Matériel :**

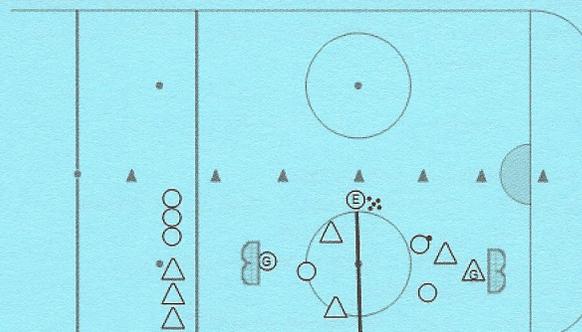
Buts  
Rondelles  
Crayon

**Variante 1 :** Chaque joueur doit toucher à la rondelle avant qu'un tir ne puisse être pris.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu après chaque but ou si la rondelle sort de la zone.
- Encourager le jeu défensif de zone.
- Les joueurs doivent rester dans leur zone.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 3 buts.
- Garder les bâtons sur la glace.



# MAHG 3 LECON 19

## 4- Le chat et la souris

Durée : 8 min

Geste technique: Départ rapide

**Description :** L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes tel qu'illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.

**Points clés :**

Passer la rondelle en premier au cône  
Tête haute pour mieux réagir  
Départ en sens inverse suite à l'arrêt

**Matériel :**

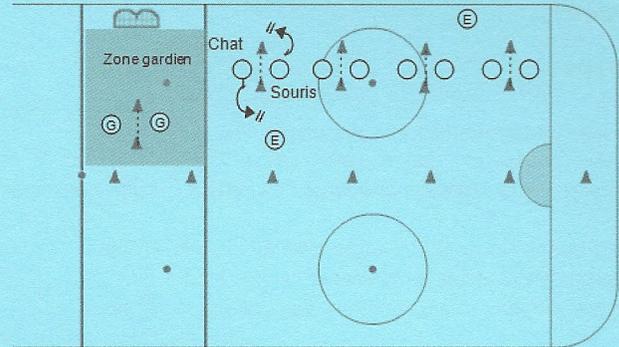
2 cônes par équipe de 2  
1 rondelle par souris

**Variante 1 :** La souris se sauve, tout en contrôlant une rondelle.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 30 secondes.
- Attention de ne pas traverser la ligne imaginaire.



## 5- 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 :**

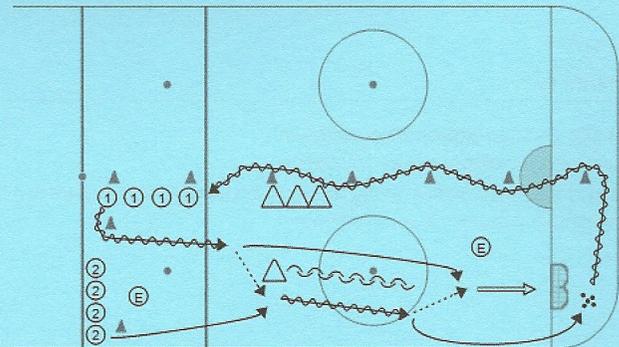
Cônes  
Rondelles

**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.



## 6- Jeu dirigé 3

Durée : 8 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 5 joueurs contre 5, ou 6 contre 6 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, gauche et droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer en tout temps dans cette zone. Ensuite il nomme 1 joueur par équipe qui pourra couvrir les 4 zones. Changement de position à chaque tour. L'entraîneur initiation fixe une ligne imaginaire séparant les buts en 2.

**Points clés :** Encourager le passe et suit ou le passe et va pour s'approcher du but

Surveiller un adversaire : 1 contre 1

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

**Matériel**

Rondelles  
Crayon

**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.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

