

MAHG 4 LECON 1

1- Parcours 1

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Au signal de l'entraîneur, le jeune effectue un départ avant et se dirige au 1er cône pour faire un pivot arrière, se dirige au 2e cône en patinage arrière pour y pivoter en patinage avant. Il patine de l'avant vers le cône situé près de la ligne rouge, pivote et va freiner de l'arrière au dernier cône. Il termine son parcours avec un freinage à la ligne de but.

Points clés :
Genoux fléchis
Lever la tête
Extension complète: cheville, genou, hanche

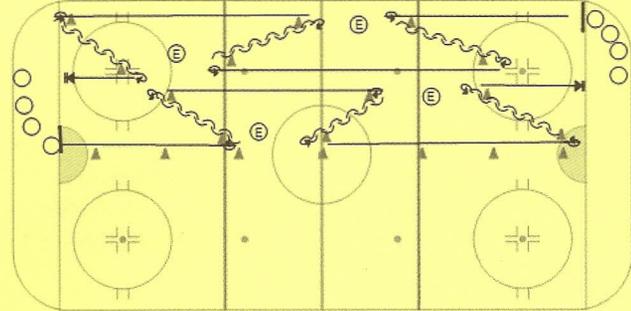
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les cônes afin d'éviter les risques de collision lors des changements de direction.
- Insister sur une reprise d'accélération suite aux changements de direction.



2- L'arbre qui tombe 1

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : Sur place, le jeune se place en position de départ avant. Il se laisse tomber et fait des enjambées courues.

Points clés :
Ouverture des patins
Enjambées courues

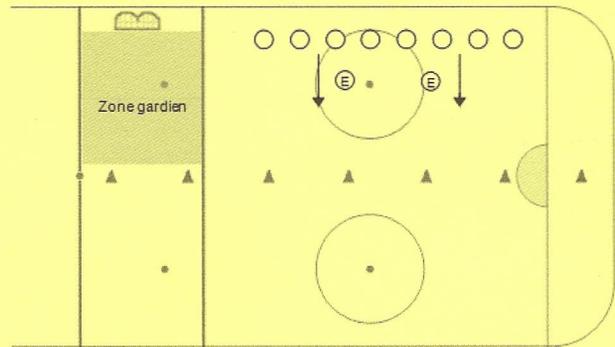
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune se laisse glisser en position squat, le bâton tendu devant lui.

Variante 2 : Même exercice, mais le jeune doit faire les départs avec une rondelle et faire un arrêt brusque contrôlé après quelques mètres.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes gardent leur bâton sur la glace.
- S'assurer que le haut du corps tombe avant de faire les enjambées.
- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation, mais les jeunes vont à leur rythme.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes et qu'ils soient à 2 mètres de la bande.
- Pour la variante 2, faire l'exercice sur la longueur.



3- Circuit 1

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes, croisements autour des 4 cônes et virage brusque aux 2 cônes suivants. Il doit utiliser le tir balayé revers (droitier) ou le tir balayé (gaucher) et récupérer la rondelle lors du tir à la fin.

Points clés :
Bâton tenu à 2 mains sur la glace
Rotation bâton, tête, épaules dans la direction recherchée
Corps incliné vers l'intérieur

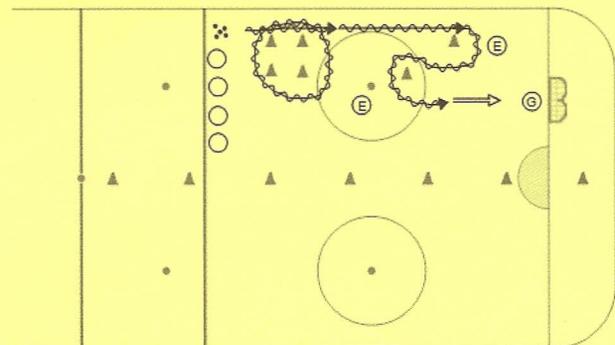
Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité plutôt que la vitesse.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er virage pour que le second puisse débiter.
- Inverser le circuit après 4 minutes, afin que les jeunes puissent pratiquer des 2 côtés.



MAHG 4 LECON 1

4- Trottinette avant

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes sont placés en vagues et effectuent des poussées avec un seul pied en ramenant le bout du patin sur la glace (toe drag). Changer de jambe après chaque série de vagues.

Variante 1 : Même exercice, mais alterner jambe gauche et jambe droite.

Variante 2 : Même exercice, mais avec rondelle et dribble.

Conseils pédagogiques et consignes :

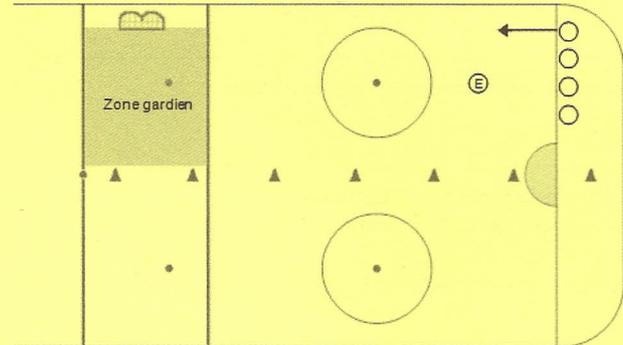
- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- La série de poussées devrait être faite entre la ligne des buts et la ligne bleue.
- Toe drag : fin de la phase de poussée où la cheville est en extension complète, ce qui permet à la pointe du patin de toucher la glace. Ramener la pointe rapidement et sous le poids du corps par une flexion de la hanche.

Points clés :

- Flexion des genoux
- Extension complète de la jambe vers le côté
- Recouvrement rapide et complet sous le corps

Matériel :

Aucun
Rondelles (var. 2)



5- 3 fois à 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les oppose face à 3 objets différents (rondelle bleue, balle de tennis, anneau ou ballon). Chaque jeune doit essayer de gagner son 1 contre 1, aller compter dans le but adverse et ensuite aller aider un autre duo.

Variante 1 : Ajouter une série d'objets.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

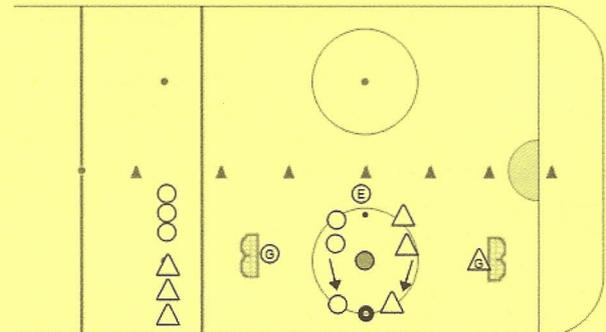
- L'équipe qui aura 2 objets dans le filet adverse sera gagnante.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 2 objets gagnants.
- Garder les bâtons sur la glace.

Points clés :

- Insister sur les rôles de porteur et chasseur
- Se placer du côté défensif de l'objet (chasseur)
- Partager un objet avec un partenaire

Matériel :

Ballon
Rondelles
Balles de tennis
Anneaux



6- Jeu dirigé 1

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/4 de glace. Il forme des équipes de 4 joueurs et d'un gardien.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur les 4 grands rôles du joueur de hockey: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.
- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.

Points clés :

- Regarder avant d'agir : lever la tête
- Contrôler la rondelle, la passe

Matériel :

Cônes
Rondelles
Buts

