

MAHG 4 LECON 2

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

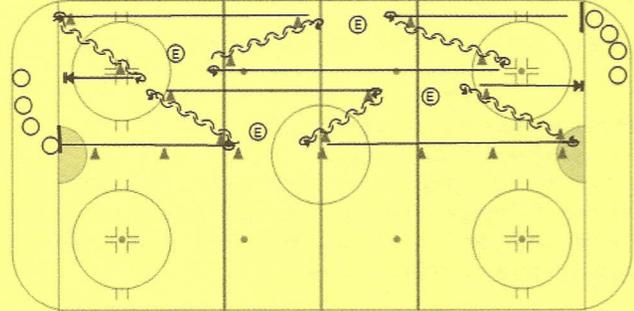
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

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- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé

Description : Placés à 2 mètres de la bande, les jeunes exécutent des tirs balayés. Après le tir, le jeune se déséquilibre vers la cible et se laisse glisser vers la bande.

Points clés :
Patins largeur des épaules
Les patins perpendiculaires à la cible
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant

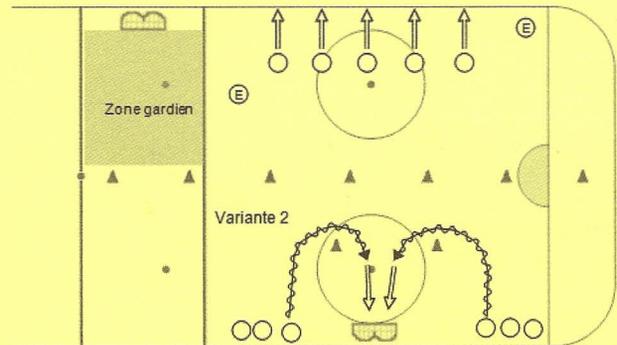
Matériel :
Rondelles
Cônes
But

Variante 1 : Le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir sur la bande.

Variante 2 : Le jeune patine, contourne un cône et tire au but.

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.
- Pour la variante 2, s'assurer que les jeunes changent de colonne.



3- L'arbre qui tombe 2

Durée : 8 min

Geste technique: Départ de côté

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue un départ de côté et se dirige vers le 1er cône pour y freiner. Il récupère une rondelle et se dirige vers le cône éloigné pour y faire un virage brusque, revient en transportant la rondelle à 2 mains et tire au filet.

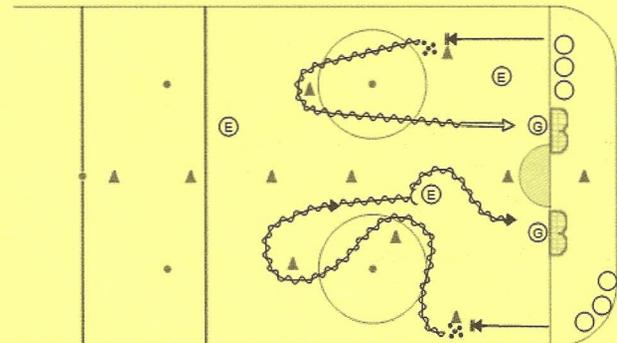
Points clés :
Position de base perpendiculaire à la direction recherchée
Extension complète de la jambe extérieure

Matériel :
Rondelles
Cônes

Variante 1 : Ajouter un cône et l'entraîneur se place dans la ligne pour obliger le joueur à faire une feinte avant son tir.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le 2e joueur démarre une fois que le 1er joueur a récupéré une rondelle.
- S'assurer que les jeunes freinent complètement avant de récupérer une rondelle.
- Changer le côté de freinage après 4 minutes.



MAHG 4 LECON 2

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.

Points clés :

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

Matériel :

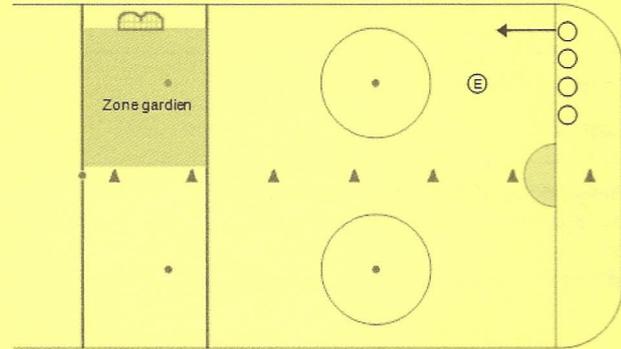
Aucun
Rondelles (var. 2)

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.



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.

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

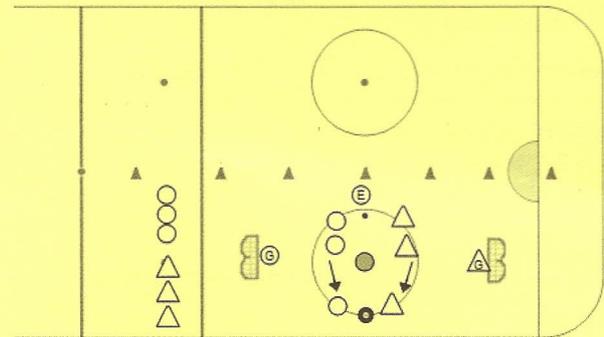
Rondelles
Balles de tennis
Anneaux

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.



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.

Points clés :

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

Matériel :

Cônes
Rondelles
Buts

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.

