

MAHG 4 LECON 3

1- Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Tous les freinages se font en regardant le centre de la glace.

Points clés :

Flexion des genoux
Départ avec enjambées courues
Bâton tenu sur la glace à 2 mains

Matériel :

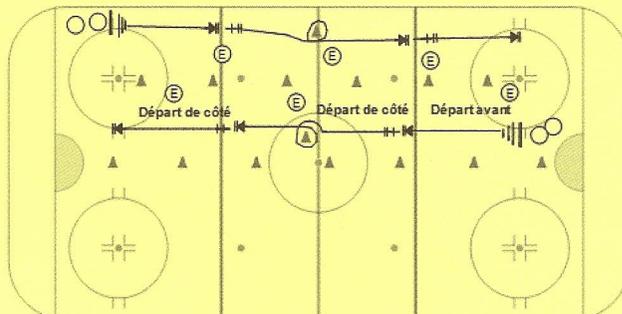
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- Circuit 2

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot avant arrière

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Lors de la passe, le jeune peut arrêter, mais il doit faire une passe sans tourner son corps : droitier = passe revers et gaucher = passe coup droit.

Points clés :

Ouverture des hanches
Épaules parallèles au déplacement
Transfert du poids du patin glisseur vers le patin libre

Matériel :

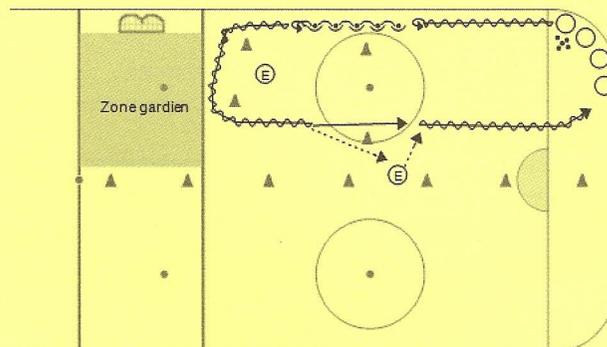
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité plutôt que la vitesse.
- Voir à ce que le jeune qui précède complète son 2e pivot pour faire démarrer le second jeune.
- Faire des pivots des 2 côtés.
- Changer l'exercice de côté après 4 minutes pour que tous les jeunes expérimentent la passe revers.



3- La passe revers

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée revers

Description : O1 démarre l'exercice en transportant la rondelle (2 mains) à travers les 2 cônes et passe la rondelle du revers à O2. O2 suite à la réception de la rondelle contourne le 1er cône, effectue une passe revers à son entraîneur, continue à patiner pour recevoir la rondelle à nouveau et foncer au filet pour prendre un tir.

Points clés :

Rondelle près du corps
Déplacement des mains du côté revers
Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :

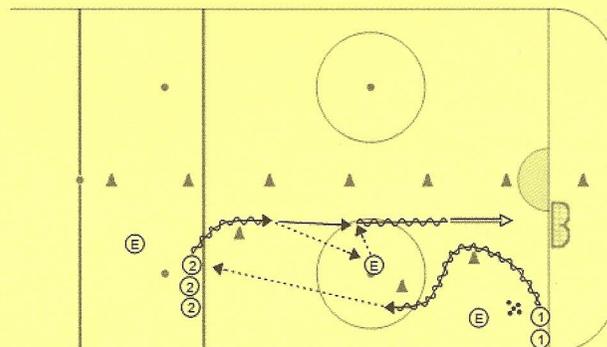
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes exécutent correctement l'exercice plutôt que d'aller vite.
- Respecter les repères pour passer la rondelle.
- Les jeunes doivent effectuer des passes revers peu importe leur latéralité.



MAHG 4 LECON 3

4- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir poignet

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

Points clés : Regarder la cible
Patins largeur des épaules, les bouts face à la cible
Ramener la rondelle sur le côté du corps
Transfert maximum au bâton par flexion latérale du tronc

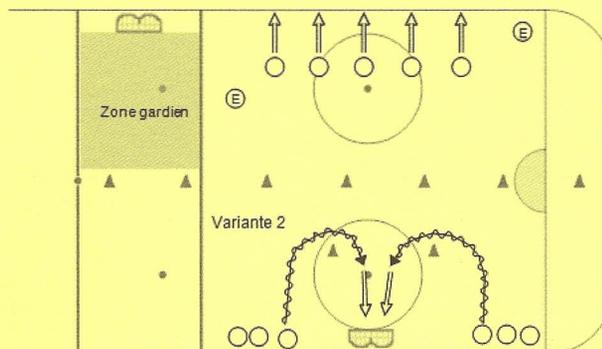
Matériel :
Rondelles
Cônes (var. 2)
Buts (var. 2)

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune patine, se laisse glisser avec la rondelle et exécute un tir du poignet 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.



5- La poursuite

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

Description : L'entraîneur place les jeunes selon le schéma. Les joueurs offensifs doivent se passer la rondelle avant que le joueur défensif puisse intercepter la rondelle. Seul O3 peut tirer au filet.

Points clés :
Transfert du poids jambe arrière vers jambe avant
Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

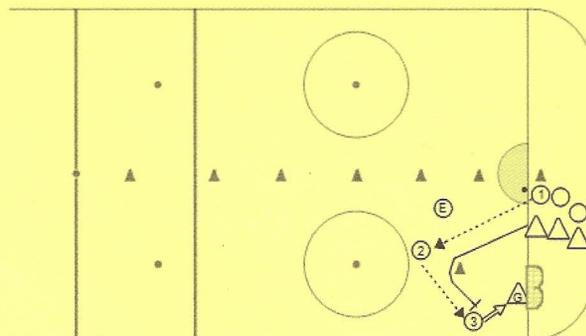
Matériel :
But
Rondelles
Cône

Variante 1 : Ajouter un O4 qui peut prendre le retour suite au tir sur le gardien.

Variante 2 : O3 fait une passe à O4 qui prend un tir au but.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le joueur défensif doit suivre la rondelle et non aller directement au tireur.
- Après chaque essai, faire une rotation: O1-O2-O3- Δ -en attente.
- Préciser le rôle du chasseur.



6- Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/3 de glace. Il forme des équipes de 5 joueurs et 1 gardien.

Points clés :
Regarder avant d'agir : lever la tête
Contrôler la rondelle, la passe
Insister sur les rôles défensifs (chasseur, surveillant)

Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- 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.

