

MAHG 4 LECON 11

1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Départ croisé en patinage arrière, au 1er cône le jeune effectue un pivot en ouverture des hanches (open pivot) pour repartir en patinage avant et faire un pivot avant-arrière. Il se dirige vers le 2e cône en patinage arrière, effectue un pivot avant à la ligne rouge et effectue un virage double carres autour du cône pour terminer avec un virage brusque et une accélération en allure de train jusqu'à la ligne des buts.

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

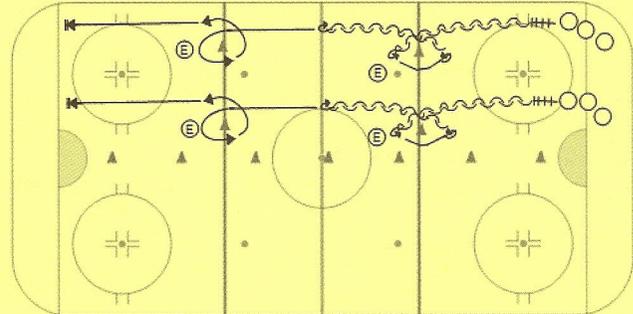
- Toujours débiter les virages du côté de la bande.
- Pivot en ouverture de hanches: pivot glissé en gardant les épaules parallèles à la ligne des buts.
- Virage double carres: virage avec les hanches ouvertes, le poids sur les talons et incliner le corps vers l'avant pour que la carre intérieure des lames permette de faire un virage.

Points clés :

- Position de base
- Ouverture des hanches
- Conservar sa vitesse lors des changements de direction

Matériel :

- Cônes
- Rondelles (var. 1)



2- La passe

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée revers

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2, face-à-face, à une distance de 3 mètres. Sur place, ils font des passes balayées revers.

Variante 1 : Même exercice, mais après la passe, le jeune fait un léger glissement vers le partenaire.

Variante 2 : Former 2 groupes. Même exercice, mais après la passe, le jeune fait un léger glissement vers le partenaire et va se placer derrière l'autre groupe.

Conseils pédagogiques et consignes :

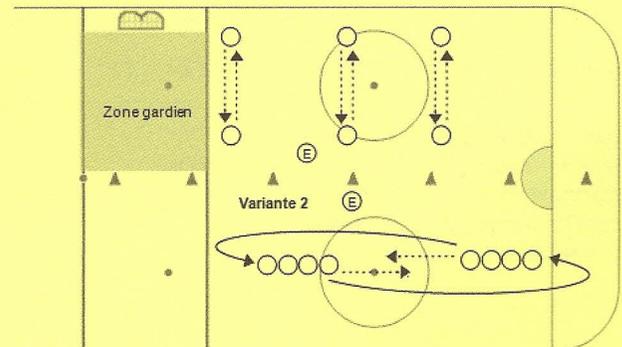
- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- Démontrer lentement sans parler.
- Placer ensemble 2 jeunes de même habileté.
- S'assurer que les jeunes fassent vraiment une passe balayée revers, sinon les arrêter.
- Travailler sur la largeur. Variante 2 sur la longueur.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Garder des rondelles en surplus près de l'entraîneur initiation.

Points clés :

- Rondelle près du corps vis-à-vis le patin arrière
- Mouvement de balayage devant le tronc
- Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :

- Rondelles



3- Circuit 5

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot, passe revers

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine de l'avant et à la ligne de ringuette, il effectue un virage glissé de l'arrière pour se diriger vers le coin de la patinoire. Rendu au coin, il pivote de l'avant et va freiner aux rondelles. Du revers, il passe à O2, suit sa passe, idem à O3. Après la 2e passe, il contourne les cônes et prend un tir ou fait une feinte au gardien.

Variante 1 : Même exercice, mais débiter l'exercice avec une rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

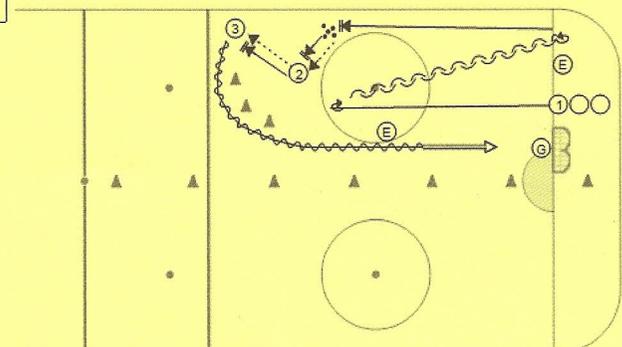
- S'assurer que les jeunes se placent pour effectuer une passe du revers.
- L'entraîneur dans la ligne d'échappée peut agir comme joueur défensif semi-passif.
- Fournir une cible à son partenaire en tenant la lame du bâton sur la glace.

Points clés :

- À l'amorce du pivot, alléger le poids sur les lames
- Rotation des hanches, talons en direction du virage
- Flexion prononcée des genoux pour la poussée

Matériel :

- Cônes
- Rondelles
- But



MAHG 4 LECON 11

4- Circuit 4

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière et arrêt arrière 1 patin

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Former 2 groupes.

Points clés :

Extension complète de la jambe de poussée
Rotation externe du patin freinant à 90 degrés
Freiner avec le patin opposé à la direction recherchée

Matériel :

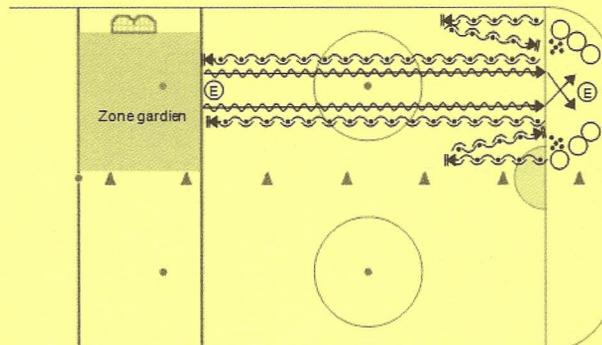
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Après chaque arrêt, il se jette à genoux, se relève et fait un départ.

Variante 2 : Faire sous forme de course (1 rondelle par équipe).

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité plutôt que sur la vitesse.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er arrêt arrière lorsque le second démarre.
- Changer de sous-groupe chaque fois.



5- 2 contre 2 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes de 2 joueurs et place les autres joueurs de chaque équipe sur un des côtés de la zone, de sorte qu'ils puissent aider leurs partenaires.

Points clés :

Défendre son territoire en zone (surveillant)
Couper les lignes de passes
Passe et va (porteur et non-porteur)

Matériel :

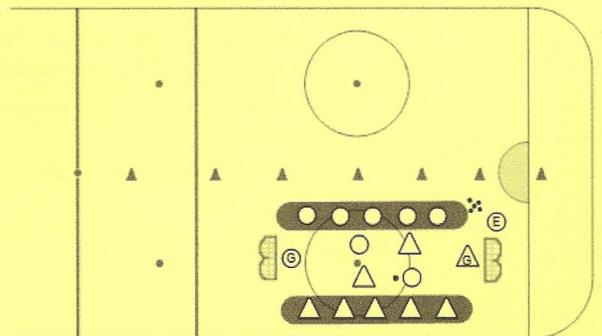
Buts
Rondelles

Variante 1 : Les joueurs sur les lignes de côté peuvent aussi lancer au but.

Variante 2 : L'entraîneur varie les oppositions 1vs1; 2vs2 ; 3vs3.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs sur les lignes de côté doivent rester immobiles.
- 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.



6- Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

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

Points clés :

Occuper les espaces libres
Attirer l'adversaire avant de passer
Emphase sur les 4 grands rôles du joueur de hockey

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 du rôle du non-porteur.
- Respecter le nombre de joueurs.

