

MAHG 4 LECON 12

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. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

Points clés :

Extension complète de la jambe hanche-genou-cheville
Garder la rondelle en contact avec la lame du bâton
Garder les pieds en mouvement

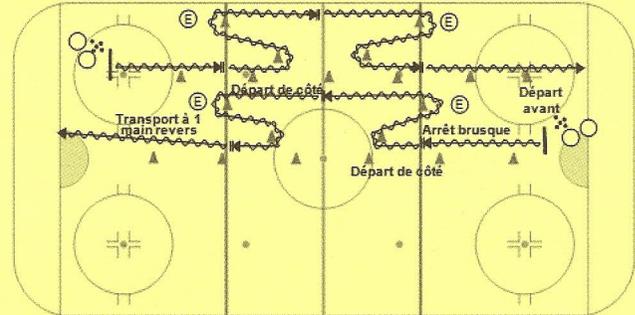
Matériel :

Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais à faire en patinage arrière.

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.
- Faire tous les arrêts brusques en regardant vers le centre de la glace.



2- Passe et va

Durée : 8 min

Geste technique: Passe poignet

Description : Au signal de l'entraîneur, O1 fait une passe à O2 et suit sa passe. O2 se retourne, passe la rondelle à l'entraîneur et se démarque en faisant un départ arrière, patine vers la bande et effectue un pivot glissé (open pivot) afin de recevoir la passe de son entraîneur. Il fonce ensuite au but.

Points clés :

Lever la tête
Regarder la cible avant de passer
Bâton suit la rondelle et pointe la cible

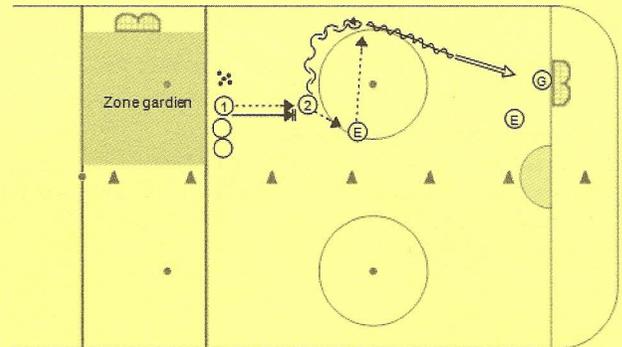
Matériel :

Cônes
Rondelles

Variante 1 : Remplacer l'entraîneur par un O3 qui, suite à sa passe, fonce au but (2e poteau) pour se donner en option de passe pour O2.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les jeunes doivent rester en mouvement lorsqu'ils sont en possession de la rondelle.
- Les épaules doivent rester parallèles au porteur de la rondelle lors du pivot glissé.



3- 1 contre 1 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur désigne 2 joueurs qui s'opposent. Il place ensuite 1 support immobile «S» de chaque côté du but qui pourront faire des passes aux joueurs. De plus, l'entraîneur pourra aussi servir de support.

Points clés :

Marquage/Démarquage
Couper les lignes de passes
Passe et va

Matériel :

But
Rondelles

Variante 1 : L'entraîneur devient un «joker» et peut enlever la rondelle aux joueurs s'ils sont trop hauts dans la zone.

Variante 2 : L'entraîneur désigne 2 joueurs par équipe par ronde (2 contre 2), tout en restant «joker».

Conseils pédagogiques et consignes :

- 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.



MAHG 4 LECON 12

4- Arrêt et départ

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière 1 patin

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue son départ avant jusqu'au 1er cône, freine face au centre de la glace et repart en patinage arrière. En arrivant à la bande, il freine à 1 patin (patin opposé au départ) et repart en patinage avant.

Points clés : Inclinaison du corps vers l'avant
Rotation externe du patin à 90 degrés
Poids du corps sur la jambe arrière
Extension de la jambe arrière

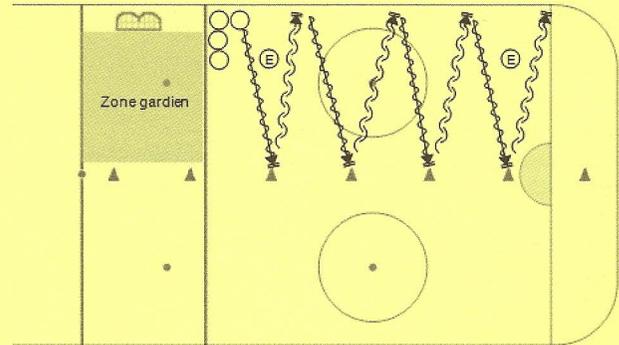
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes freinent avec le patin opposé à la direction de leur départ.
- Faire partir le second jeune lors du 1er freinage.
- Lorsque les jeunes ont terminé, s'assurer de repartir et d'inverser les gestes techniques.



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)

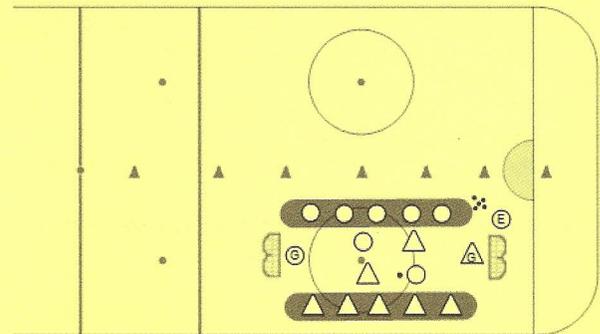
Matériel :
Buts
Rondelles

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 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 1 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.

