

# MAHG 4 LECON 13

## 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

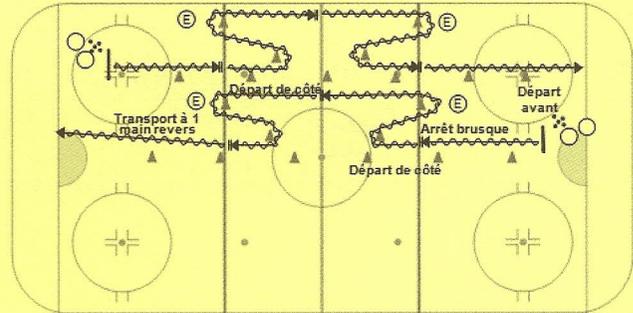
**Matériel :**

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- Approche au porteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur

**Description :** Le joueur offensif patine avec la rondelle et se dirige vers le coin en suivant la bande. Le joueur défensif le suit et fait une approche sur lui afin de lui enlever la rondelle. Il la récupère, patine avec et fait la passe au joueur offensif qui se sera démarqué. Ensuite, les jeunes changent de rôle.

**Points clés :** Bâton tenu à 2 mains sur la glace

Approche de côté : épaule à épaule  
Le joueur défensif ajuste sa vitesse à celle de l'adversaire  
Les 2 jeunes doivent toujours être en mouvement

**Matériel :**

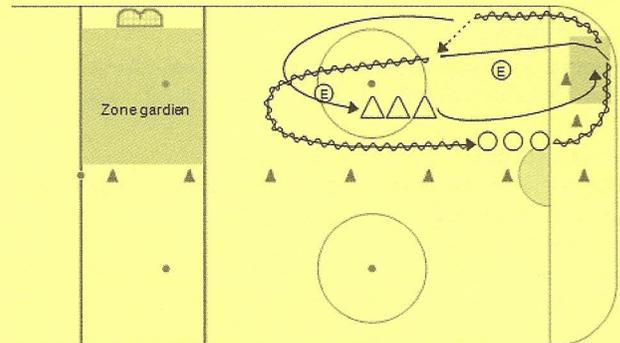
Cônes  
Rondelles  
Crayon

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Demander au joueur offensif de ne pas aller trop vite afin de laisser le joueur défensif faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les joueurs offensifs.
- S'assurer que la récupération de la rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.



## 3- Circuit 3

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée, passe poignet

**Description :** Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Les jeunes font simultanément une passe tout en patinant au signal de l'entraîneur initiation.

**Points clés :**

Donner une cible  
Contrôler la rondelle avec la main supérieure du bâton  
Regarder la cible avant de passer

**Matériel :**

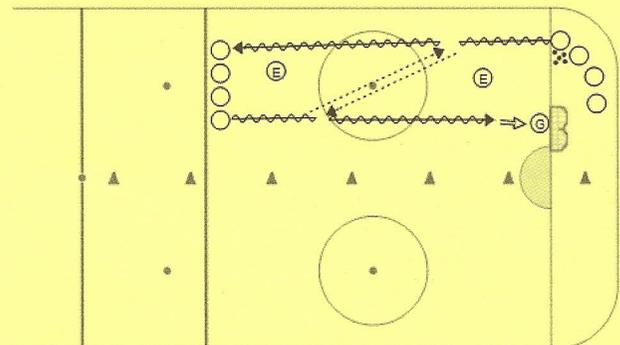
But  
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Après la réception, le jeune accélère.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait fait sa passe lorsque le second démarre.



# MAHG 4 LECON 13

## 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 :**

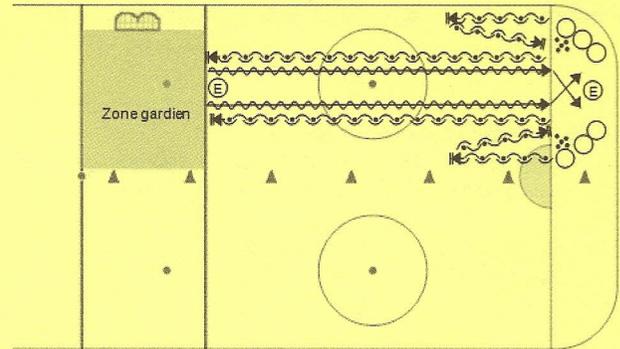
Cônes  
Rondelles

**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

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur place 2 buts dos-à-dos au centre d'un cercle. Il oppose 2 équipes de 2 joueurs contre 1 gardien qui doit couvrir les 2 buts. Les équipes doivent marquer dans un but spécifique.

**Points clés :**

Marquage  
Couper les lignes de passes  
Passe et va

**Matériel :**

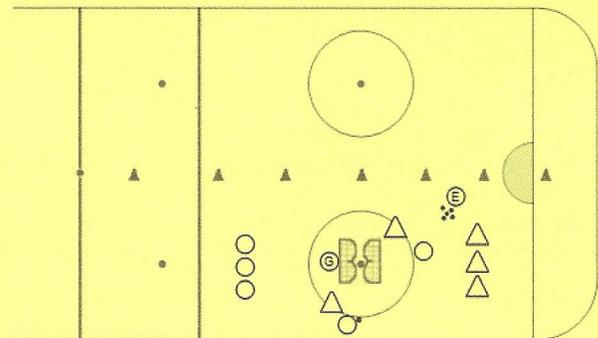
2 buts ou cônes  
Rondelle

**Variante 1 :** L'entraîneur oppose 2 équipes de 3 joueurs et ajoute 1 gardien. Les joueurs peuvent marquer dans les 2 buts.

**Variante 2 :** Le joueur en possession de la rondelle doit effectuer un arrêt brusque et rester immobile tant qu'il est en possession de la rondelle.

**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.
- Les buts peuvent être remplacés par 2 cônes, mais le gardien doit faire le tour des cônes pour bloquer la rondelle et non seulement faire un pivot.



## 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.

