

MAHG 4 LECON 15

1- Parcours 7

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Avec rondelle, exécuter le parcours en respectant les consignes.

- Patinage avant : garder la rondelle dans la ligne de patinage.
- Croisement : garder la rondelle dans la ligne de patinage.
- Pivot : tourner la tête vers le centre de la patinoire.
- Patinage arrière : garder la rondelle sur le côté de la lame de patin.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

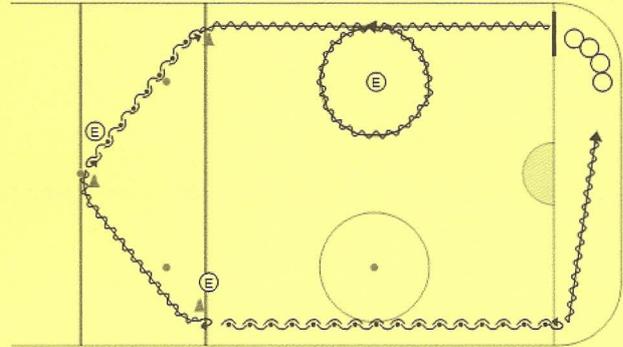
- Faire partir 2 jeunes à la fois.
- Garder un rythme qui permet l'engagement moteur optimal.
- Respecter la position des entraîneurs initiation sur le dessin.
- Faire 2 groupes homogènes.
- Faire partir le joueur suivant lorsque celui qui le précède a débuté les croisements, ou selon le rythme du jeune.

Points clés :

- Garder la rondelle sur le côté en patinage arrière
- Garder la rondelle dans la ligne de patinage en patinage avant et lors des croisements

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



2- Approche au porteur 2

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Soulevé du bâton

Description : O1 débute l'exercice avec la rondelle. O2 fait une approche au porteur et soulève le bâton de O1 pour prendre possession de la rondelle. O2 patine et effectue une passe à l'entraîneur, le contourne et doit aller déjouer O1 qui est devenu défenseur. Ensuite, les jeunes changent de rôle.

Variante 1 : L'entraîneur est remplacé par O3 qui après sa passe aide O2 dans un 2 contre 1.

Conseils pédagogiques et consignes :

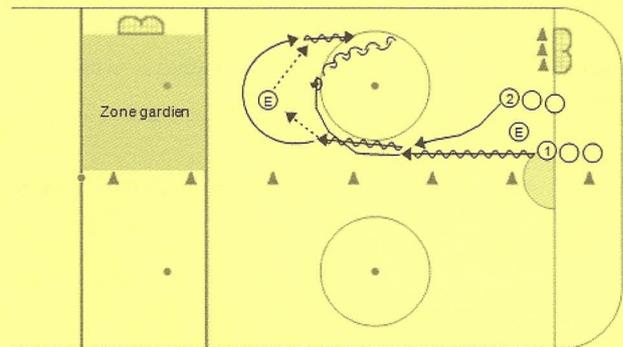
- Demander à O1 de ne pas aller trop vite afin de laisser O2 faire son approche.
- S'assurer que les jeunes ne sortent pas de la zone.
- Le suivant part lorsque l'entraîneur effectue sa passe.

Points clés : Bâton tenu à 2 mains sur la glace

- Approche de côté : épaule à épaule
- Prendre un léger contact avec O1 lors de l'approche
- Donner un petit coup sec lors du soulevé

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



3- La grande attaque

Durée : 8 min

Tact. collectif: 2 contre 0

Description : 3 cônes forment l'obstacle. 1 cône de départ. L'entraîneur initiation forme 2 groupes : passeur 1 et receveur 2. Les 2 partent en même temps. Le 1 doit se diriger face à l'obstacle. Le 2 accepte la passe avant de pénétrer en zone offensive : il dribble vers le but et redonne la rondelle à 1 qui tire au but. Le 2 va pour le retour du tir et revient avec la rondelle. Changement de rôle au retour.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

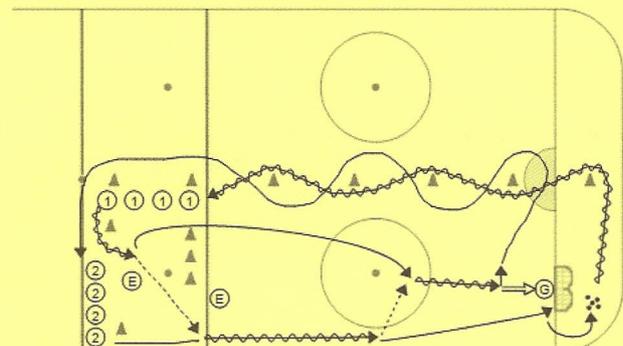
- Garder un rythme régulier.
- Placer un cône couché pour bien identifier le point de départ.
- Le 1 doit se présenter face à l'obstacle avant d'essayer de passer.
- Le 2 revient entre les cônes avec une rondelle.
- Éviter les hors-jeux.

Points clés : Être toujours en mouvement

- O1 doit toujours ajuster sa vitesse par rapport à O2
- Donner une cible au passeur. Regarder la cible avant de passer
- Exécuter la passe vers l'avant

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



MAHG 4 LECON 15

4- Le transporteur 2

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 1 main revers, Passe balayée

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il transporte la rondelle à 1 main, reprend le bâton à 2 mains, contourne le cône et exécute une passe balayée à l'entraîneur. L'entraîneur lui retourne sa rondelle, la transporte à 1 main jusqu'au 2e cône et exécute une autre passe. Il récupère sa rondelle et se place.

Points clés :

Garder la rondelle collée à la lame du bâton : revers
Regarder la cible avant de passer
Rotation interne de l'avant-bras : convoyage

Matériel :

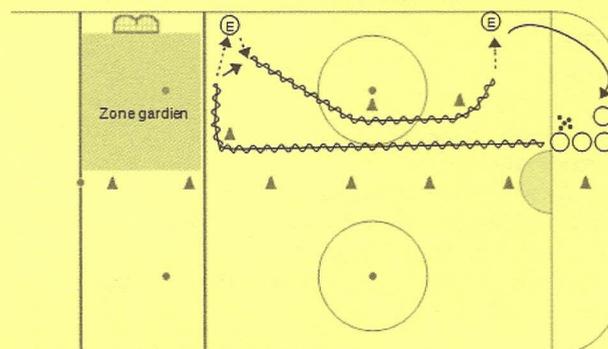
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait franchi le 1er cône lorsque le second démarre.
- Bien regarder avant de passer à l'entraîneur.



5- 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.



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.

