

# MAHG 4 LECON 17

## 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 :**

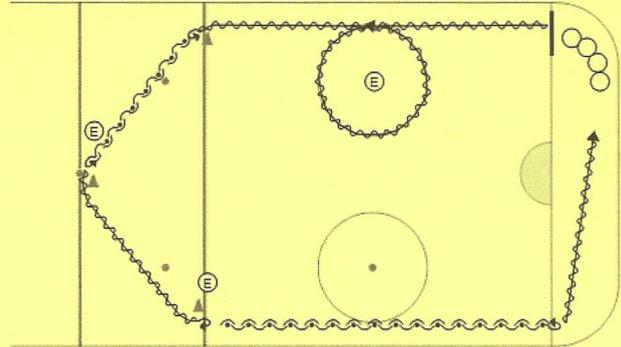
- Faire partir 2 jeunes à la fois.
- Garder un rythme qui permet l'engagement moteur optimal.
- Respecter la position des entraîneurs initiation sur le dessin.
- Faire 2 groupes homogènes.
- Faire partir le joueur suivant lorsque celui qui le précède a débuté les croisements, ou selon le rythme du jeune.

**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- Passe et dribble

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée, dribble, départ avant

**Description :** Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue un départ avant et se dirige vers les rondelles où il doit freiner. Il fait une passe balayée à O2 et il suit sa passe. O2 récupère la rondelle et passe à O3, suit sa passe. O3 termine le parcours en maniement de rondelle (amplitude de mouvement) et en tirant au but.

**Variante 1 :** Ajouter un entraîneur entre O3 et le gardien, qui devra rester immobile, mais être actif.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

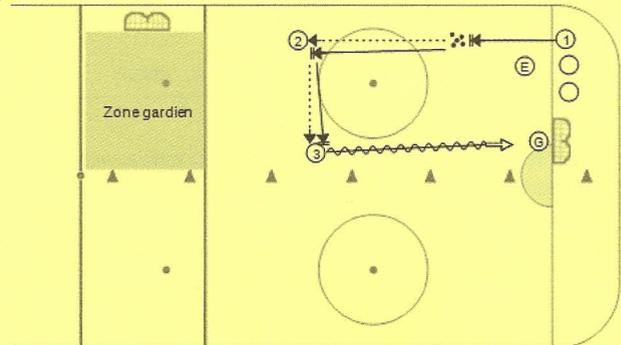
- S'assurer que les jeunes suivent leurs passes avec intensité.
- Le second démarre une fois que O2 a reçu la passe.
- Les jeunes doivent fournir une cible à leurs partenaires en tenant la lame du bâton sur la glace.

**Points clés :**

- Bâton qui suit la passe et pointe la cible
- Garder les patins en mouvement
- Passe et suit

**Matériel :**

- Rondelles
- But



## 3- 1 contre 1

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

**Description :** 4 cônes forment 3 portes, la porte centrale est plus large que les 2 autres (1 à 2 mètres). Un joueur défensif (bâton à l'envers) est placé dans la porte centrale. Le jeune dribble la rondelle et se dirige face à la porte centrale. Il doit exécuter une feinte (bâton, tête, corps) d'un côté et se diriger vers la porte du côté opposé à sa feinte. Il revient vers le but pour exécuter un tir haut. Faire la feinte des 2 côtés. Le joueur défensif peut se déplacer entre les cônes et harponner.

**Variante 1 :** Même exercice, mais le joueur défensif reprend son bâton normalement.

**Variante 2 :** Ajouter une 2e série de portes et y placer un entraîneur.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

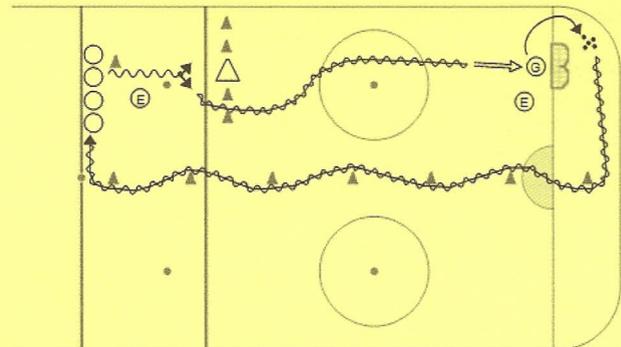
- Garder un rythme régulier.
- Avant de feinter, il faut se présenter face au joueur défensif.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.
- Changer le joueur défensif régulièrement.
- Placer une 2e série de portes environ au point de mise au jeu (var. 2).

**Points clés :**

- Expérimenter plusieurs feintes : feinter, contourner ou percer
- Expérimenter plusieurs distances pour faire la feinte

**Matériel :**

- Cônes
- Rondelles



# MAHG 4 LECON 17

## 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 :**

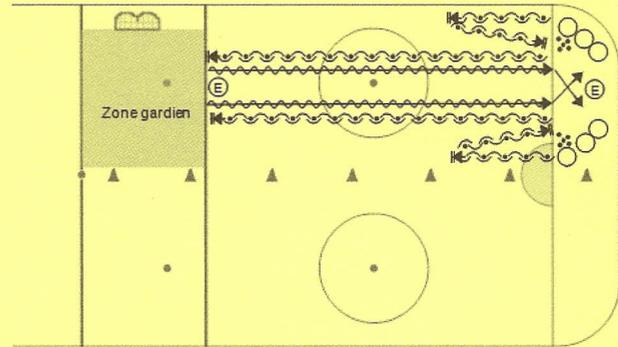
Cônes  
Rondelles

**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- La prison

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur place le filet à environ 3 mètres de la bande. Il oppose ensuite 2 joueurs qui peuvent prendre des tirs quand ils le veulent.

**Points clés :**

Protection de rondelle  
Démarquage/Marquage  
Feinte

**Matériel :**

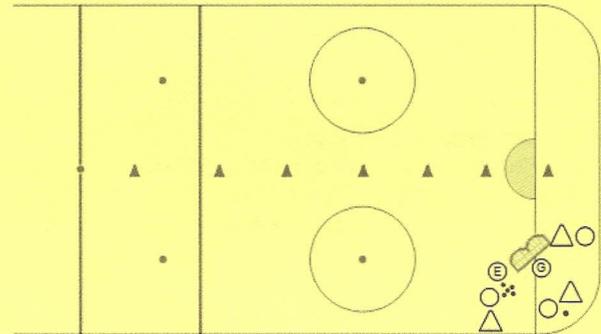
But  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais 2 contre 2.

**Variante 2 :** Les joueurs sur le côté agissent comme support.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou lorsqu'elle sort du coin.
- Changer les joueurs après 30 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Placer des cônes sur le bord de la bande pour délimiter la zone de jeu.



## 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.

