

MAHG 4 LECON 19

1- Parcours 8

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Exécuter le parcours en respectant les consignes.

- Patinage avant : 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.

Points clés :

- Garder la rondelle sur le côté en patinage arrière
- Garder la rondelle dans la ligne de patinage en patinage avant

Matériel :

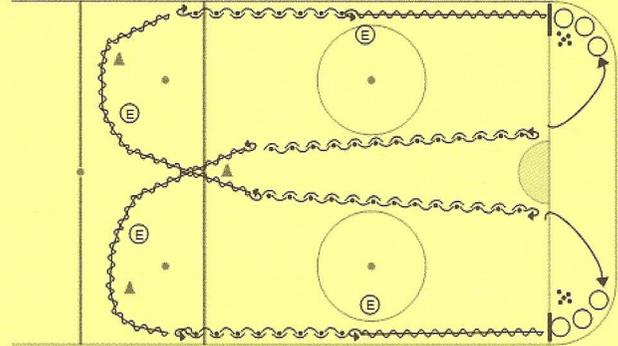
- Cônes
- Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Garder un rythme qui permet l'engagement moteur optimal.
- Faire 2 groupes homogènes.
- Faire partir le joueur suivant lorsque celui qui le précède a passé la ligne bleue, ou selon le rythme du jeune.



2- Marquage

Durée : 8 min

Tact. collective: 2 contre 1

Description : Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et passe O1. Par la suite le joueur défensif pivote et recule pour marquer le porteur de la rondelle. Les joueurs offensifs doivent se faire des passes et aller déposer la rondelle sur le cône.

Points clés :

- Pivot à une distance raisonnable
- Regarder la poitrine du joueur marqué
- Continuer à patiner pour harponner

Matériel :

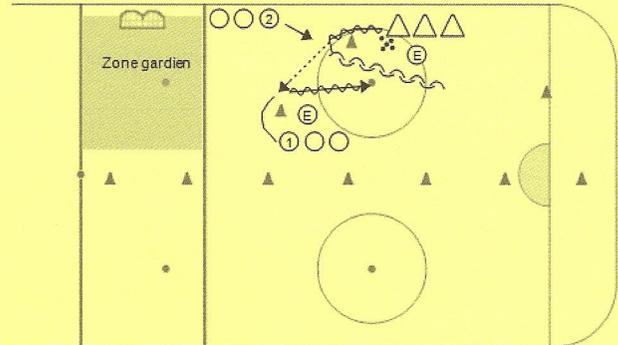
- Cônes
- Rondelles

Variante 1 : Ajouter un filet et un gardien au lieu du cône.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Mettre une rondelle sur le cône, le joueur devra la faire tomber en tirant.
- Garder un bon engagement moteur, mais il faut prendre le temps de bien comprendre les points clés.
- S'assurer que les joueurs de même habileté travaillent ensemble.
- S'assurer que les jeunes qui sont inactifs soient attentifs et disciplinés, un derrière l'autre.
- S'assurer que les joueurs voient la rondelle en tout temps.



3- Le feinteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur (percé)

Description : Placer 2 joueurs défensifs fixes et passifs en position de base avec leur bâton. Le joueur offensif se dirige en diagonale vers le joueur défensif. Il glisse la rondelle entre les patins et le bâton du défenseur, le contourne, récupère la rondelle et recommence la même chose mais de l'autre côté. Par la suite, il va au but et exécute un tir.

Points clés : Éviter de passer trop près du défenseur

- Utilisation de l'espace libre
- Prise d'information : orientation du bâton de l'adversaire
- Accélération en contournant

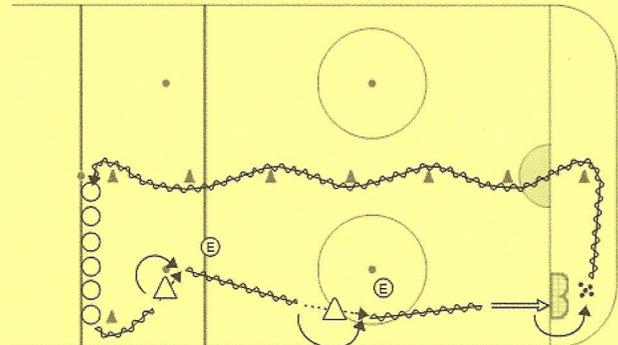
Matériel :

- Cônes
- Rondelles

Variante 1 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme de travail régulier.
- Demander aux joueurs de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Avant de percer, il faut se présenter en diagonale vers le joueur défensif.
- Changer régulièrement les défenseurs.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.



MAHG 4 LECON 19

4- Circuit 7

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière avec croisements

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il doit utiliser le tir balayé et récupérer la rondelle à la fin du tir.

Points clés :

Extension complète de la jambe de poussée : départ arrière.
Ramener les talons ensemble : arrêt arrière
Déséquilibre vers l'avant : arrêt arrière. Position des patins : tir

Matériel :

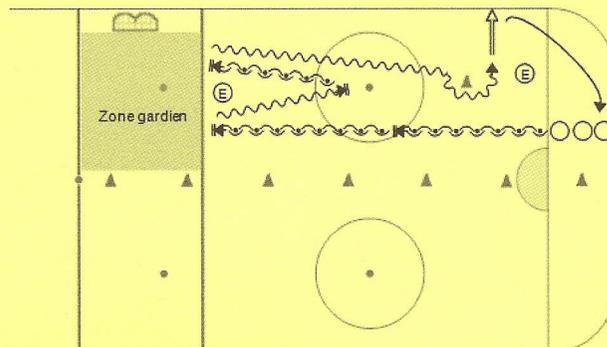
Cônes
Rondelles

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

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er arrêt arrière lorsque le second démarre.
- Demander aux jeunes de viser un objet sur la bande avant de tirer.



5- 1 contre 1 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur désigne 2 joueurs qui s'opposeront. 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 :

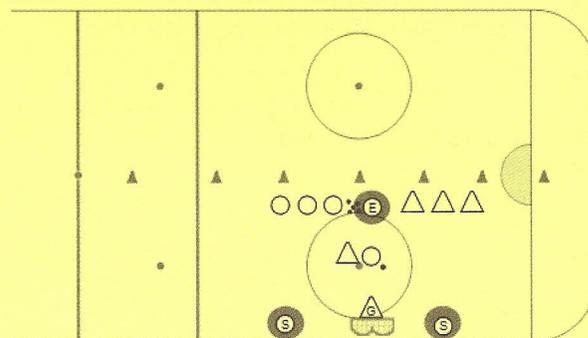
But
Rondelles

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 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.

