

MAHG 1 LECON 10

1- Labyrinthe 3

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Petit parcours à obstacles à faire sans rondelle, avec un bâton tenu à 2 mains.

Points clés :
Lever la tête
Bâton tenu à 2 mains
Se relever le plus vite possible

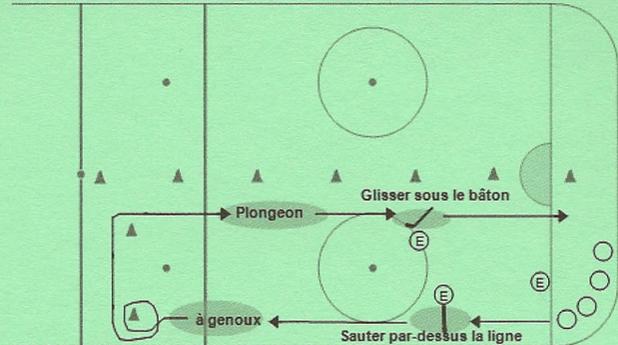
Matériel :
Cônes
Crayon
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec une rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Faire une bonne démonstration sans l'expliquer, les jeunes regardent plus qu'ils n'écoutent.
- Garder un rythme rapide pour avoir le moins de jeunes en attente.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Envoyer le 2e jeune quand le 1er a franchi le cercle.
- Placer un entraîneur initiation au départ pour donner le rythme.



2- Mini Festival

Durée : 42 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (sans gardien) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

Points clés :
Garder les jeunes en mouvement

Matériel :
2 buts (ou cône)
Rondelle

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.

