

MAHG 1 LECON 14

1- Labyrinthe 4

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace. Jeu sans rondelle.

Points clés :

Flexion des genoux
Bâton tenu à 2 mains
Prendre de la vitesse

Matériel :

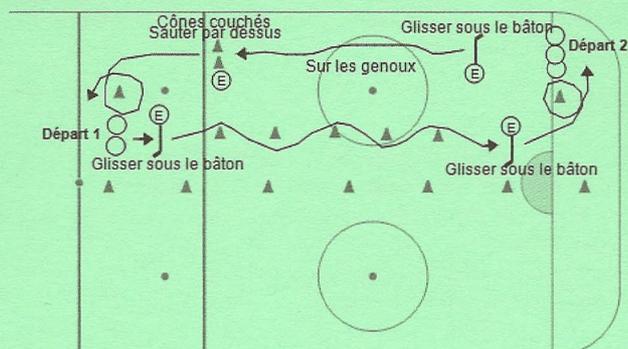
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les entraîneurs initiation selon le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Identifier les lignes de départ.
- Empêcher les jeunes d'arrêter face aux bandes.



2- Viser le cône

Durée : 8 min

Geste technique: Passes balayée

Description : L'entraîneur initiation place les jeunes à environ 3 mètres de la bande. Les jeunes visent les cônes (3) et essaient de les déplacer. Les jeunes doivent être fixes pour faire les passes.

Points clés :

Patins parallèles par rapport à la cible
Rondelle placée au-delà du patin arrière
Transfert de poids, jambe arrière vers jambe avant

Matériel :

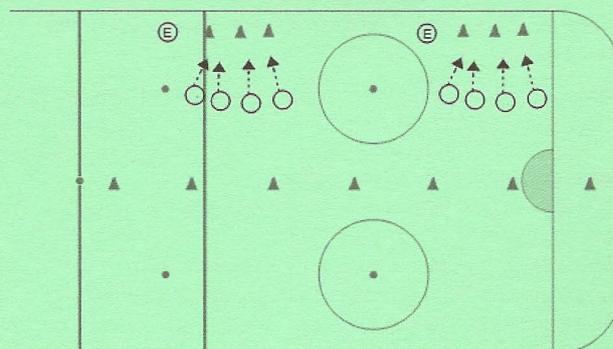
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Placer 2 cônes avec un bâton tenu en équilibre sur les 2 cônes. Les jeunes essaient de faire tomber le bâton en visant les cônes.

Variante 2 : Placer 3 cônes dont un des 3 a une rondelle sur le sommet. Les 2 autres soutiennent un bâton. Les jeunes essaient de faire tomber la rondelle et le bâton.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Pour remettre les rondelles aux jeunes, l'entraîneur initiation se place près de la bande.
- Placer les jeunes de même habileté ensemble.
- Garder les jeunes dans la zone.



3- Course à obstacles sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : L'entraîneur initiation forme 2 ou 3 colonnes de jeunes. Ils doivent faire une course à obstacles. Les jeunes doivent tenir, en tout temps, leur ballon à 2 mains. Ils patinent, passent entre 2 cônes, plongent, se relèvent le plus vite possible et franchissent la ligne d'arrivée. La course se fait 1 contre 1 et non à relais.

Points clés :

Se déséquilibrer vers l'avant
Ouverture des patins
Se relever rapidement

Matériel :

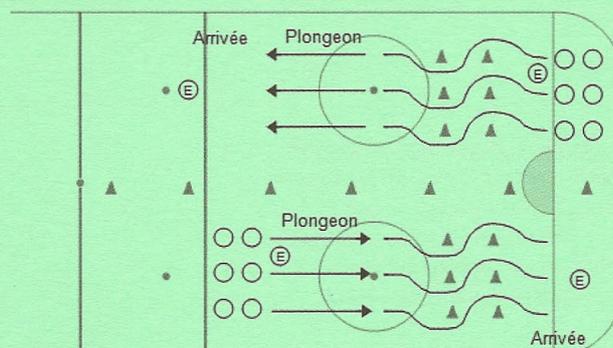
Cônes
Ballons mousse

Variante 1 : Même exercice, mais le départ se fait à genoux.

Variante 2 : Même exercice, mais le départ se fait debout, dos à la ligne de départ.

Conseils pédagogiques et consignes :

- La distance du parcours dépend de la vitesse des jeunes.
- Attendre que tous les jeunes soient passés et retourner à la ligne de départ.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Les jeunes en attente doivent être à genoux.
- S'assurer que les jeunes s'arrêtent loin des bandes.



MAHG 1 LECON 14

4- La charrue

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : L'entraîneur initiation place les jeunes en vague. Maximum de 8 jeunes par vague. Le jeune fait un départ, glisse les 2 patins parallèles et fait la charrue à un seul patin. Alternier le patin pour arrêter.

Points clés :

Rotation des hanches pour placer les patins perpendiculairement à la direction du joueur
Patin intérieur placé devant patin extérieur

Matériel :

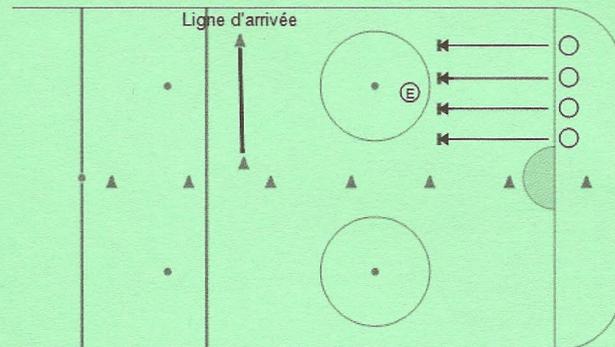
Cônes

Variante 1 : Faire la charrue à un seul patin, se jeter à genoux après l'arrêt complet et se relever.

Variante 2 : Faire la charrue à 2 patins, se jeter à genoux et se relever.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation en tout temps.
- S'assurer que les jeunes fassent les exercices à très basse vitesse et avec les mains sur les cuisses.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Identifier clairement la ligne d'arrivée.



5- La rondelle musicale

sans bâton

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.

Points clés :

Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction

Matériel :

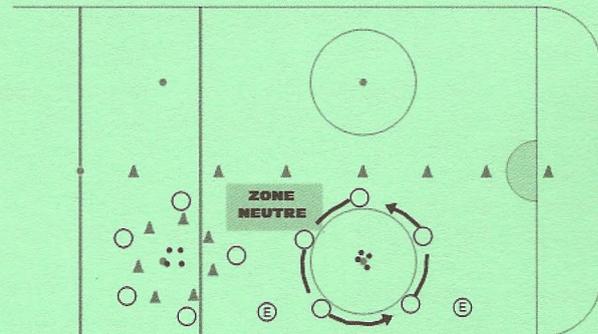
Rondelles
Cônes

Variante 1 : Les jeunes ont des bâtons et ils doivent récupérer la rondelle et ressortir du cercle.

Variante 2 : En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si vous avez plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Les jeunes ne doivent pas plonger pour récupérer la rondelle.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



6- Jeu dirigé

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : Match de hockey à 4 contre 4 avec 2 rondelles en jeu. L'entraîneur initiation place 2 buts à l'aide de cônes (2 mètres) et il laisse les jeunes aller à leur rythme.

Points clés :

Bâton sur la glace
Viser la cible (but)
Disputer la rondelle

Matériel :

Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder le nombre de jeunes en jeu à 4 contre 4.
- Placer 2 gardiens et agrandir le but.
- Circuler entre les jeunes et les encourager.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.

