

MAHG 1 LECON 15

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 :

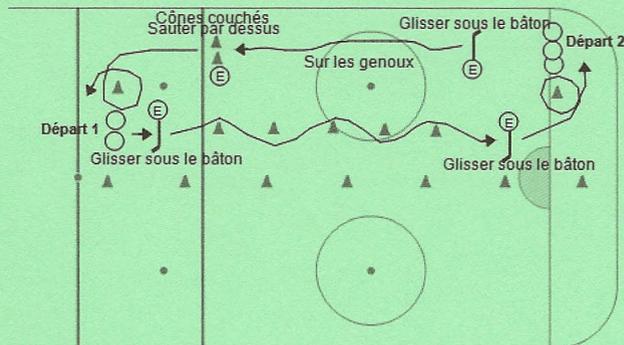
Cônes
Rondelles (var. 1)

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- 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 cônes)
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.

