

MAHG 1 LECON 18

1- Labyrinthe 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête
Bâton sur la glace

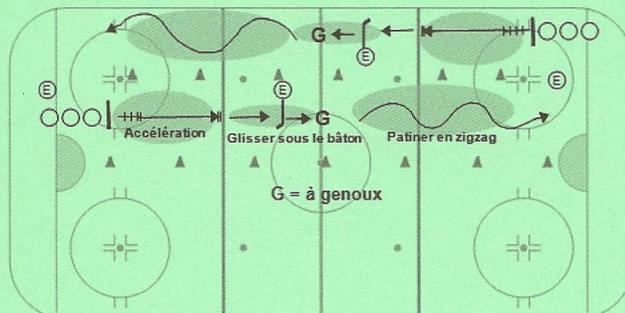
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- Le chasseur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Démarquage

Description : Au signal, les jeunes traversent la zone en gardant la tête levée, bâton sur la glace. Un jeune, le chasseur, est placé au centre et essaie de toucher la lame du bâton des autres avec son bâton. S'il est touché, il devient un chasseur. Le jeu se termine quand il reste 3 jeunes non touchés. Arrêt et attente du signal entre chaque traversée.

Points clés :
Garder les pieds en mouvement
Garder le bâton sur la glace
S'éloigner de l'adversaire : chasseurs

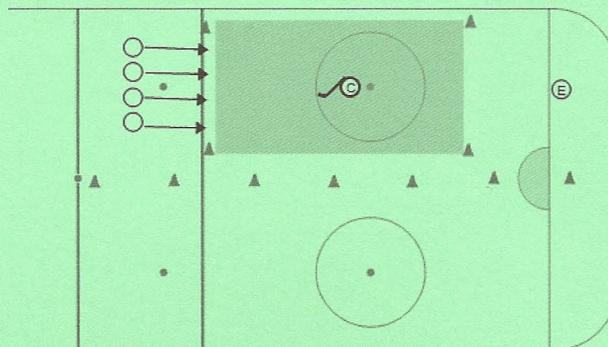
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 2)

Variante 1 : Au départ, le ou les chasseurs sont à genoux.

Variante 2 : Les joueurs qui traversent transportent une rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer un entraîneur initiation au départ et un autre à l'arrivée.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Placer un jeune habile au centre pour débiter le jeu. Si le jeune reste inactif, placer un entraîneur initiation au centre pour débiter.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Donner un signal clair et simple pour chaque départ.
- **Toujours garder les bâtons sur la glace.**



3- La statue

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : Les jeunes sont répartis dans la zone. Ils prennent un petit élan, glissent sur les 2 lames parallèles et font la charrue à une lame. Alternent de côté.

Points clés :
Tourner les hanches
Flexion prononcée des genoux pour amener le poids sur le tiers avant des lames.

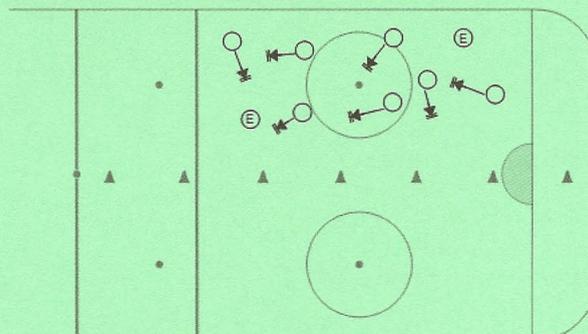
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Les jeunes patinent librement. Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes doivent arrêter avec la charrue à une lame et faire la statue.

Variante 2 : Les jeunes patinent librement. Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes doivent arrêter avec la charrue à une lame, se jeter à genoux, se relever et faire la statue debout.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes et leur parler.
- S'assurer que les jeunes soient à basse vitesse avant de faire la charrue.



MAHG 1 LECON 18

4- Mini Festival

Durée : 26 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.

