

MAHG 1 LECON 19

1- Labyrinthe 6

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.

Points clés :
Bâton tenu à 2 mains
Accélération allure de train

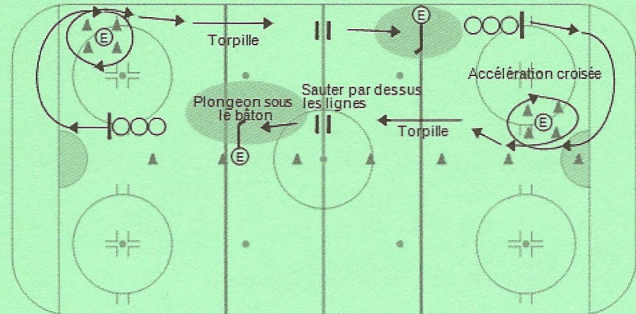
Matériel :
Cônes
Crayon
Rondelles (var. 1)

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- Chauffeur d'autobus 3

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : Les jeunes accélèrent afin de passer à travers le parcours. Après chaque virage brusque, ils doivent accélérer (allure de train) pour se diriger au cône suivant.

Points clés : Avancer la jambe intérieure
Tourner la tête dans la direction recherchée
Plus le virage est brusque, plus le poids est placé sur l'arrière des lames

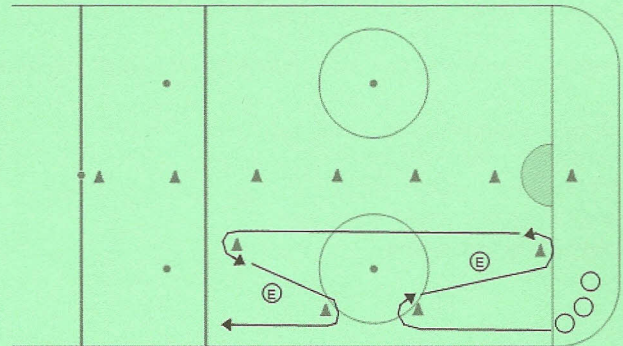
Matériel :
Cônes (var. 1 et 2)

Variante 1 : Même parcours mais avec une rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Donner un rythme de départ rapide sans que les jeunes se rejoignent.
- L'entraîneur initiation se place après les virages afin que les jeunes le regardent.
- Le faire des 2 côtés.



3- Le petit train

Durée : 8 min

Tact. Individuelle: Marquage

Description : L'entraîneur sépare les jeunes en équipes de 2. L'entraîneur identifie pour le départ une locomotive (qui sera chassée) et un wagon qui devra poursuivre (chasseur) la locomotive. Les jeunes doivent être placés à 1 mètre de distance au départ. La locomotive doit circuler dans la zone sans se faire toucher. Au sifflet, les jeunes changent de rôle.

Points clés :
Synchroniser son approche avec le porteur (locomotive)
Garder les pieds en mouvement

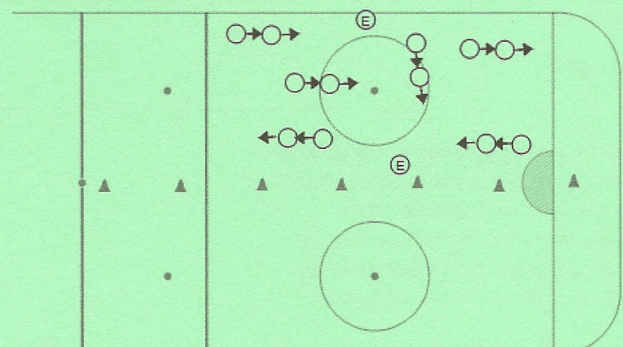
Matériel :
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais séparer les jeunes de 2 mètres au

Variante 2 : Même exercice, mais les 2 joueurs ont une rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Demander des changements de direction fréquents de la locomotive.
- Mettre des jeunes de même niveau ensemble.
- Voir à ce que les jeunes n'enlèvent pas les rondelles aux autres.



MAHG 1 LECON 19

4- Le chat et la souris sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ avant

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.

Points clés :

Déséquilibre vers l'avant
Ouverture du patin propulseur
Premières enjambées courues (4 à 5)

Matériel :

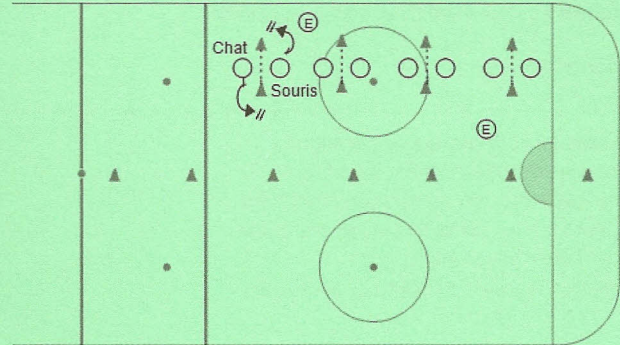
Cônes
Crayon
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : La souris se sauve, tout en contrôlant une rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés et les départs.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 1 minute.
- Attention de ne pas traverser la ligne au centre des cônes.



5- 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu.

Points clés :

Lever la tête
Garder les pieds en mouvement
Les jeunes doivent se démarquer

Matériel :

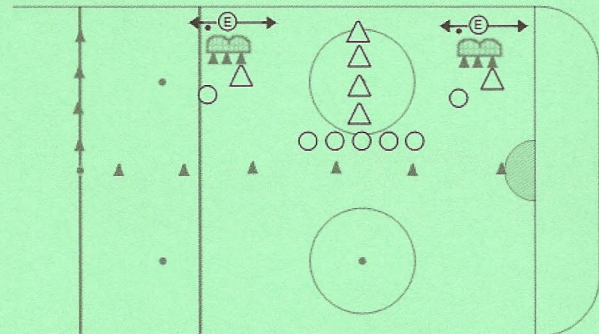
But
Cônes (3)

Variante 1 : Même exercice, mais 2 contre 2.

Variante 2 : Même exercice, mais 1 passe obligatoire avant de pouvoir tirer.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le but est de faire tomber 2 cônes sur 3.
- Garder les jeunes en mouvement.
- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.



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.

