

MAHG 1 LECON 20

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

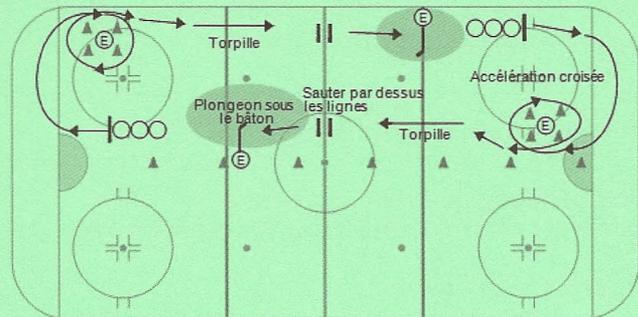
Matériel :
Cônes
Crayon
Rondelles (var. 1)

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- 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 :
Passer la rondelle en premier au cône
Tête haute pour mieux réagir
Départ en sens inverse suite à l'arrêt

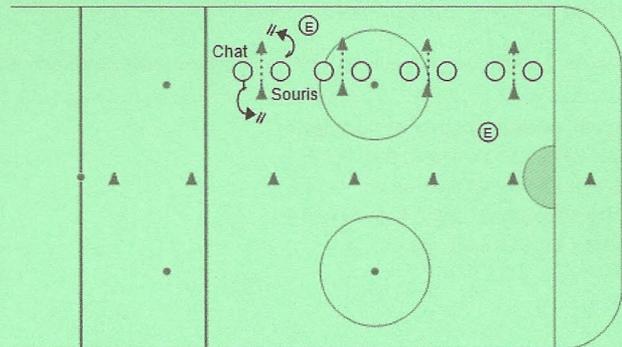
Matériel :
Cônes
Crayon
Rondelles (var. 1)

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.



3- 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

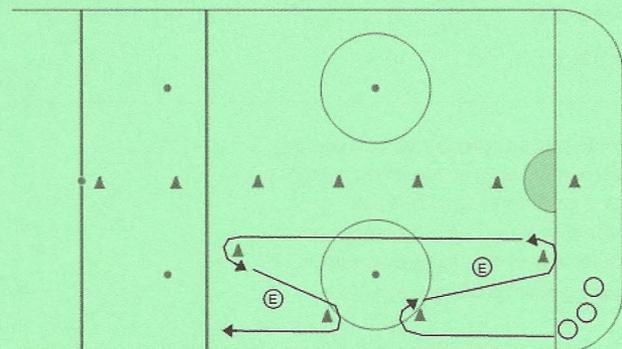
Matériel :
Cônes (var. 1 et 2)

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.



MAHG 1 LECON 20

4- Me voici, me voilà

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

Description : L'entraîneur initiation place les jeunes par vagues. Au signal, les jeunes doivent traverser la zone en dribblant à travers les cônes placés dans la zone et en feintant les entraîneurs.

Points clés :

Lever la tête
Bâton tenu à 2 mains
Garder la rondelle sur la lame du bâton

Matériel :

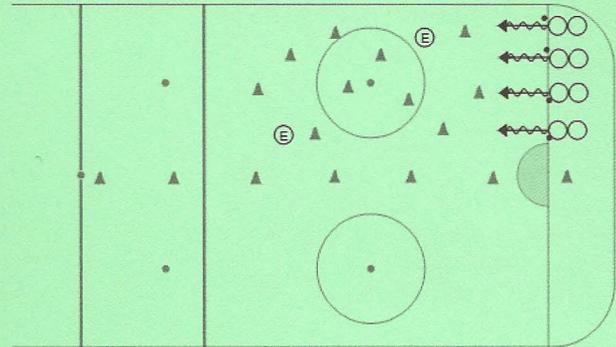
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes se jettent à genoux et se relèvent pour continuer à dribbler.

Variante 2 : Même exercice que la variante 1, mais les jeunes sont placés partout dans la zone.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Être actif et circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer de délimiter une zone.



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 :

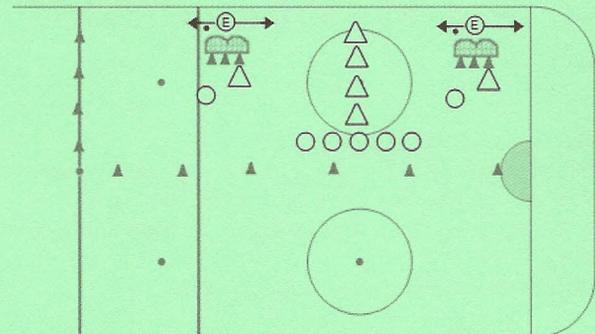
But
Cônes (3)

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.

