

MAHG 2 LECON 11

1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

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

Points clés :

Avancer le patin avant lors des virages
Accélération allure de train
Bâton sur la glace

Matériel :

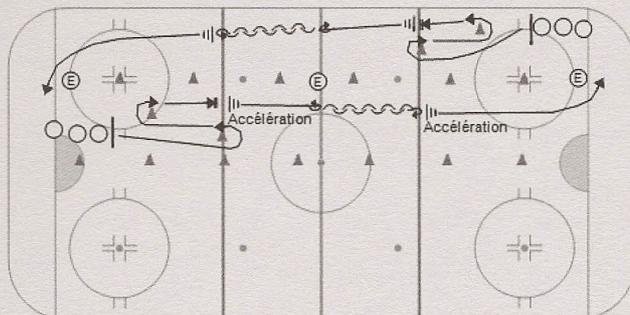
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.



2- La remorqueuse

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière

Description : Les jeunes sont placés 2 par 2, face à face. Le jeune en départ arrière tire l'autre jeune qui tient fermement le cerceau (ou bâtons en style brancardier). Celui qui tire doit pousser une seule jambe à la fois pour toute la longueur. Changer de jambe au retour.

Points clés : Position de base

Légère rotation des épaules favorisant le placement du patin propulseur
Extension vigoureuse de la jambe au complet

Matériel :

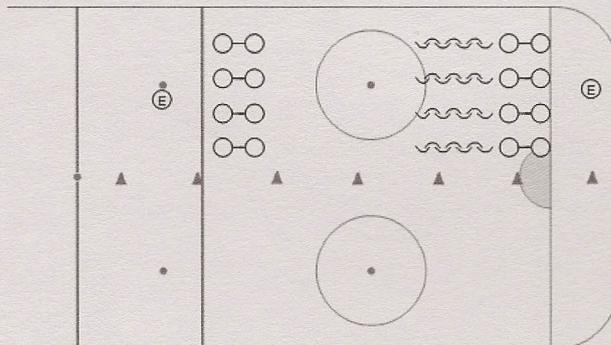
Cerceaux ou bâtons

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune alterne la jambe à chaque noussée

Variante 2 : Même exercice, mais le jeune tire un ami qui fait un léger chasse-neige.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer l'entraîneur initiation face au jeune qui tire.
- S'assurer que le jeune qui tire garde les coudes près du corps.
- S'assurer que le jeune qui est tiré demeure en équilibre, en position de base, les coudes près du corps.
- 4 à 5 groupes de joueurs de même habileté par vague.
- Faire un aller-retour avant de changer de rôle.



3- Le voleur de rondelle

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

Description : Les jeunes sont alignés sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des jeunes qui tentent de traverser la zone en dribblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, il devient un voleur. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de jeunes qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie.

Points clés :

Dégager les coudes du corps
Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets

Matériel :

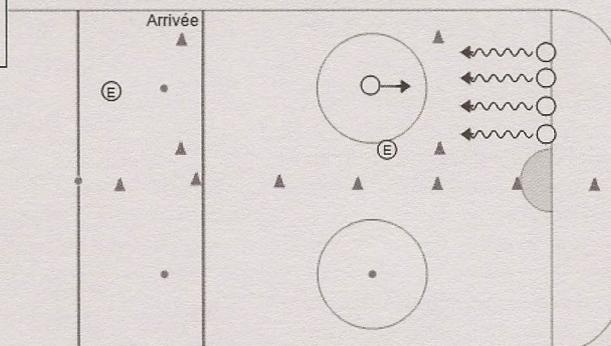
1 rondelle par jeune
Cônes

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Éviter les contacts.
- La ligne d'arrivée devient la ligne de départ pour le signal suivant.
- Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes dribblent vers l'avant sans jamais revenir en arrière.



MAHG 2 LECON 11

4- Le tiroir

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

Description : Les jeunes sont 2 par 2, séparés par une distance de 2 mètres. Sans se déplacer, ils exécutent des passes balayées.

Variante 1 : Distance de 3 mètres entre chaque jeune. Ils patinent avec la rondelle sur 1 mètre, font un arrêt-charrue sur une seule lame et font une passe.

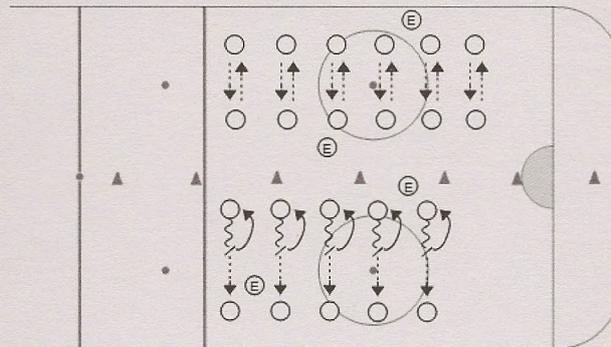
Variante 2 : Même exercice que la variante 1, mais après la passe, le jeune se jette à genoux avant de retourner à sa place.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer qu'ils ne frappent pas la rondelle, mais qu'ils poussent celle-ci.
- Pour les variantes 1 et 2, placer des cônes comme points de repère pour l'arrêt et le point de départ (voir dessin).
- Lors de l'arrêt-charrue, le jeune doit être en position de passe balayée.
- Avoir des rondelles en surplus.

Points clés : Patins perpendiculaires à la cible
Rondelle placée au-delà du patin arrière
Transfert du poids, jambe arrière vers jambe avant
Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :
Rondelles
Cônes (var. 1 et 2)



5- 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Si la rondelle sort de l'espace de jeu, l'entraîneur en remet une en jeu.

Variante 1 : À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe à l'entraîneur avant de tirer sur un cône.

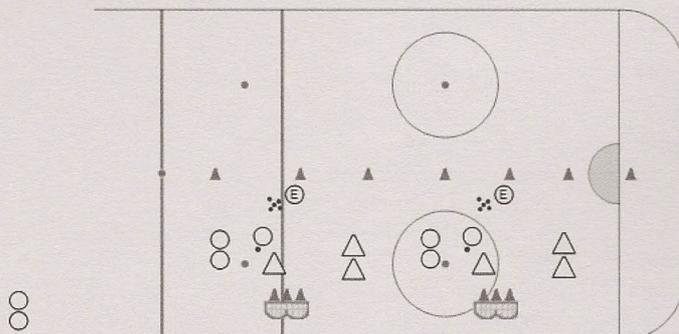
Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes restent en mouvement.
- Le joueur défensif devrait toujours se trouver entre le joueur offensif et le but.
- Changer les joueurs à chaque 30 secondes.
- Faire 2 stations pour avoir le maximum de joueurs en action.

Points clés :
Passe et va
Démarquage
Viser une cible

Matériel :
Rondelles
Cônes



6- Soccer

sans bâton

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 contre 4 ou de 5 contre 5, s'il y a un gardien. 2 ballons à disputer. Lorsque le jeune récupère le ballon, il essaie de faire une passe avec ses pieds en direction d'un partenaire.

Variante 1 : Même exercice mais les passes se font en lançant le ballon (style handball).

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'il gardent la tête levée.
- Demander aux jeunes de regarder le jeu et de tenter de passer à un joueur libre.
- Encourager les jeunes à garder les jambes fléchies afin de garder un meilleur équilibre pour frapper le ballon.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- Ne pas laisser les jeunes sortir de la zone.

Points clés :
Partager le même territoire
Partager un objet avec un partenaire
Disputer un objet à un adversaire

Matériel :
Cônes
Ballons mousse

