

# MAHG 2 LECON 12

## 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

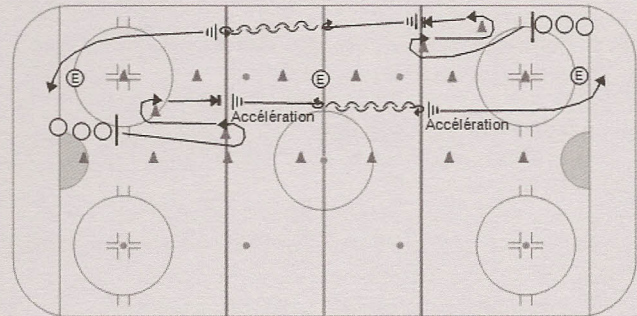
**Matériel :**  
Cônes  
Rondelles (var. 1)

**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- L'affrontement 2

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

**Description :** Placer 3 joueurs offensifs près du centre de la glace et 3 joueurs défensifs (debout et bâton à l'envers) à 3 mètres de distance chacun. Les joueurs offensifs doivent feinter les joueurs défensifs l'un après l'autre, sans sortir de leur corridor et une fois la ligne dépassée, ils pourront lancer au filet.

**Points clés :**  
Mouvement du corps vers un côté et passage de l'autre  
Garder la rondelle devant le corps lors de la feinte  
Protéger la rondelle

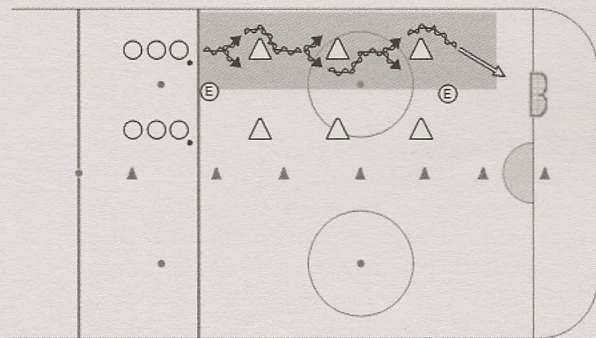
**Matériel :**  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais les joueurs défensifs reprennent leur bâton normalement.

**Variante 2 :** Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent à genoux et peuvent être actifs.

### Conseils pédagogiques et consignes :

- Après 2 passages, l'entraîneur change les rôles.
- Les joueurs doivent rester dans leur corridor, dessiner sur la glace au besoin.
- Les joueurs défensifs doivent rester fixes (sauf variante 2).
- Demander aux joueurs offensifs d'expérimenter les feintes des 2 côtés.
- Les joueurs offensifs doivent se présenter face au joueur défensif.



## 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

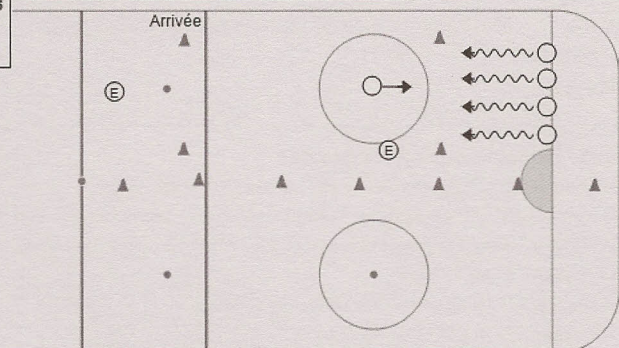
**Matériel :**  
1 rondelle par jeune  
Cônes

**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 12

## 4- Le tiroir

Durée : 8 min

Geste technique: Passe poignet

**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 :

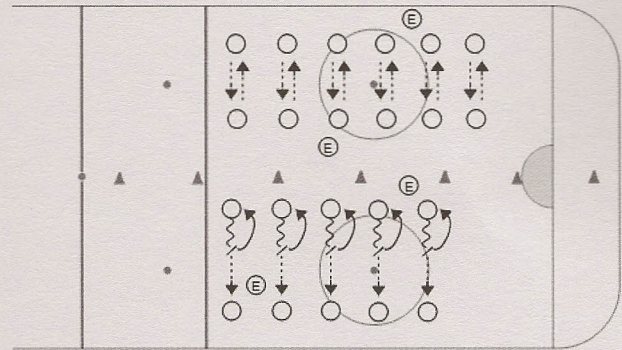
- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer qu'ils ne frappent pas la rondelle, mais qu'ils poussent celle-ci.
- Pour les variantes 1 et 2, placer des cônes comme points de repère pour l'arrêt et le point de départ (voir dessin).
- Lors de l'arrêt-charrue,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

### Points clés :

Bâton sur le côté du corps  
Transfert du poids vers la jambe placée près de la rondelle  
Lame du bâton dirigée vers la cible

### Matériel :

Rondelles  
Cônes (var. 1 et 2)



## 5- Auto en panne

### sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

**Description :** Les jeunes sont placés 2 par 2. Ils poussent un ami en le tenant par la taille.

**Variante 1 :** Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue glissée.

**Variante 2 :** Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue avec plus de résistance.

### Conseils pédagogiques et consignes :

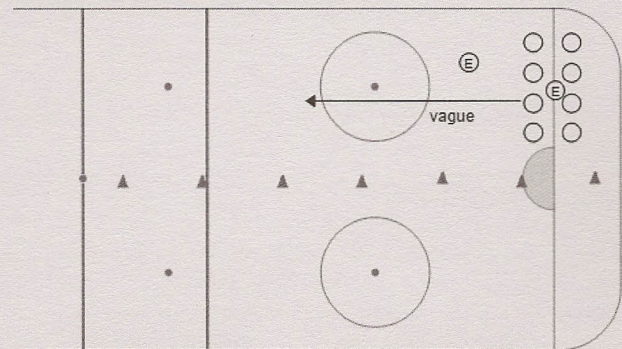
- Se déplacer en vagues sans dépasser l'entraîneur initiation.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 3 à 4 groupes de 2 joueurs de même habileté par vague.

### Points clés :

Début de la poussée avec la jambe sous le poids du corps  
Extension hanche-genou-cheville  
Recouvrement rapide et complet sous le corps

### Matériel :

Aucun



## 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

