

MAHG 2 LECON 13

1- Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

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

Points clés :

Enjambées courues lors des départs
Extension complète lors des accélérations

Matériel :

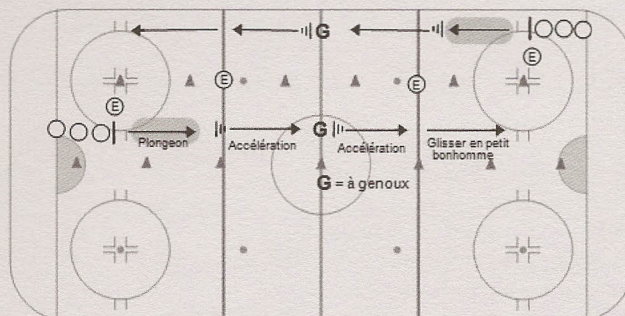
Cônes
Rondelles (var. 2)

Variante 1 : Même exercice, mais les jeunes doivent faire un arrêt brusque à chaque ligne bleue.

Variante 2 : Même exercice, mais avec rondelle.

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.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- 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 :

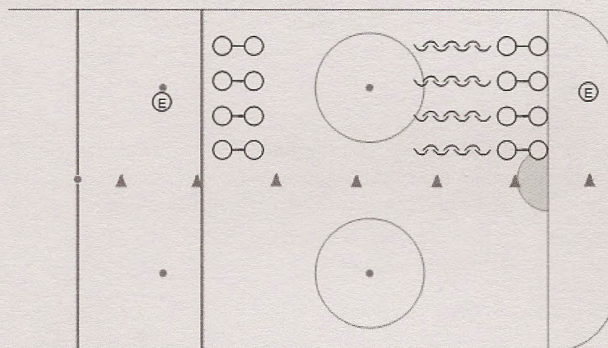
Cerceaux ou bâtons

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- Pousse-ballon

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

Description : L'entraîneur initiation divise le groupe en 3 équipes. Chaque jeune possède une rondelle. L'équipe gagnante sera la première à pousser le ballon sur la bande. Un seul jeune à la fois exécute une passe balayée vers le ballon. Il doit aller récupérer sa rondelle pendant que le suivant exécute sa passe vers le ballon.

Points clés :

Rondelle placée au-delà du patin arrière
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant
Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :

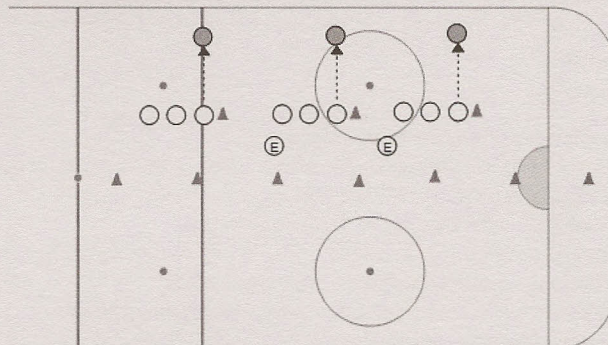
Rondelles
1 cône par groupe de 3
1 ballon par groupe de 3

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les patins perpendiculaires à la cible.
- Insister sur le "balayage" et non le "frappé" de la rondelle.
- Aller rapidement récupérer sa rondelle après la passe et se placer derrière le groupe, de façon à être prêt pour le prochain essai.



MAHG 2 LECON 13

4- Jambes élastiques

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage arrière

Description : Dispersés dans la zone, les jeunes poussent avec une seule jambe et glissent sur les 2 patins parallèles. Les jeunes doivent alterner la jambe de poussée après chaque glissement.

Points clés : Position de base
Début de la poussée sous le poids du corps
Rotation interne du pied, talon vers l'extérieur
Extension de la jambe de poussée vers le côté

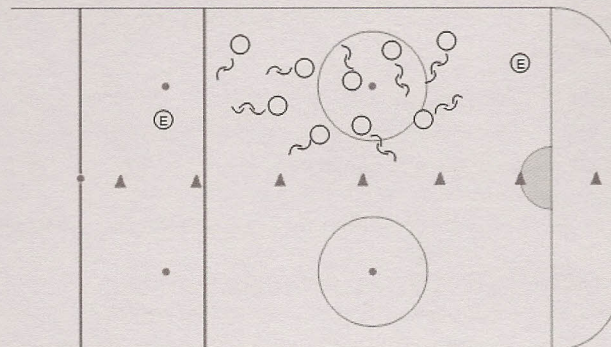
Matériel :
Aucun

Variante 1 : Pousser avec une seule jambe et glisser sur l'autre jambe.

Variante 2 : Pousser à une seule jambe, mais en alternant de jambe à chaque poussée.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes et corriger.
- Garder les jeunes devant soi en tout temps.
- S'assurer qu'ils regardent l'entraîneur initiation lors du mouvement.
- S'assurer que les jeunes travaillent loin des bandes.



5- 1 contre 1 (avec passeur)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Chacun d'eux peut utiliser les joueurs qui sont près du cercle pour faire une passe et se démarquer. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs.

Points clés :
Passe et va
Démarquage

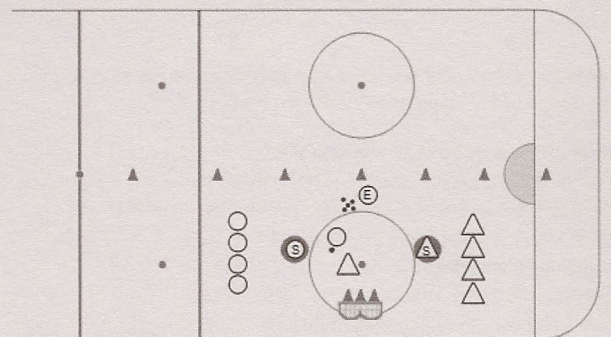
Matériel :
Rondelles
Cônes

Variante 1 : À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe au support 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.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.



6- Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5, si on ajoute un gardien. 2 rondelles à disputer. Si la rondelle est interceptée, le jeune l'envoie à un joueur de son équipe vers l'avant. L'entraîneur place les jeunes afin d'avoir :

- 2 joueurs entre la ligne centrale et leur but (zone défensive).
- 2 joueurs entre la ligne centrale et le but adverse (zone offensive).

Points clés :
Occuper une zone : 2 avant et 2 arrières
S'approcher de la cible avant de tirer : passe ou transport

Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les joueurs pour les encourager à lever la tête, à demeurer dans la zone attribuée et à s'approcher de la cible avant de tirer.
- Demander aux arrières de ne pas dépasser les avant.
- Inverser les rôles.
- Il est mieux d'apprendre à 4 contre 4 qu'à 6 contre 6.
- Se servir des autres jeunes pour arrêter les rondelles derrière les buts.
- S'assurer que tous les jeunes participent.

