





# MAHG 2 LECON 2

## 4- Les croisements

Durée : 8 min

Geste technique: Croisements avant

**Description :** Les jeunes se déplacent latéralement en croisant. Ils font 3 à 5 croisements et changent de côté.

**Points clés :**

Flexion des genoux  
 Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre  
 Genou extérieur devant genou intérieur

**Matériel :**

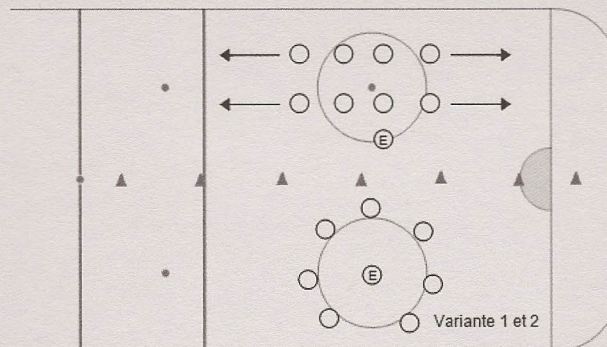
Aucun

**Variante 1 :** Sur le cercle, les jeunes se déséquilibrent et croisent par-dessus la ligne.

**Variante 2 :** Laisser glisser un patin de chaque côté de la ligne du cercle et croiser vers l'intérieur.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Exagérer le déséquilibre pour donner une meilleure image lors de la démonstration.
- Tenir le bâton à 2 mains pour un meilleur déséquilibre.
- Placer l'entraîneur initiation pour que le jeune soit obligé de tourner sa tête pour le voir.
- Distancer les joueurs.



## 5- La rondelle musicale

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle avec son bâton. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.

**Points clés :**

Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction

**Matériel :**

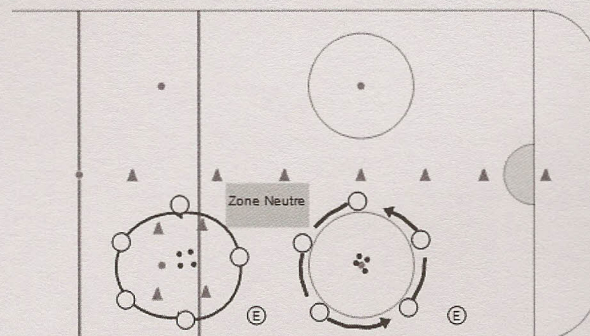
Rondelles  
 Cônes

**Variante 1 :** En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Après 3 éliminations, recommencer le jeu.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.



## 6- La chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

**Description :** L'entraîneur initiation forme 2 équipes séparées par une ligne de crayon. Les jeunes marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (5 à 6 cônes et 1 but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Durée de la partie : 2 à 3 minutes. Chaque équipe compte 5 rondelles pour débiter.

**Points clés :**

Demeurer dans son territoire  
 S'approcher de la cible, viser la cible  
 Protéger ses objets

**Matériel :**

Ligne ou cône  
 Buts  
 Rondelles

**Variante 1 :** Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

**Variante 2 :** Placer des défenseurs devant les cibles à atteindre afin de les protéger. Les rôles sont définis.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Amener les jeunes à s'approcher de la ligne pour tirer.
- Circuler dans le jeu pour orienter les jeunes vers les cibles disponibles.
- Pour les 2 premiers jeux, laisser les jeunes découvrir l'importance de la défensive. Ne pas assigner de rôle.
- Les jeunes demeurent debout en tout temps.
- Placer un entraîneur initiation ou un aide à chaque extrémité pour empêcher les rondelles de sortir.

