

MAHG 2 LECON 20

1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.

Points clés :

Coudes dégagés et bâton sur le côté
Transporter la rondelle sur le côté du corps
Dribbler la rondelle devant le corps

Matériel :

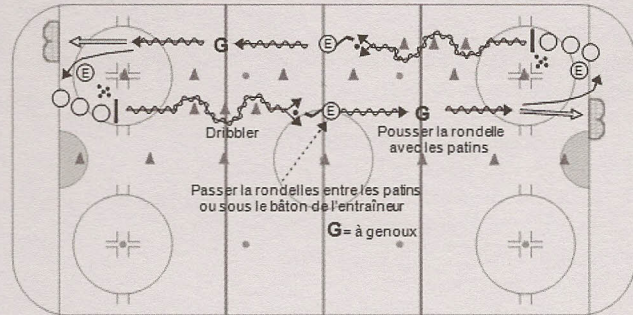
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

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.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Lorsque le jeune perd sa rondelle, il doit continuer le parcours sans rondelle.



2- Talons aimantés

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière 2 patins

Description : Sur place, les jeunes poussent les 2 lames en même temps, les talons vers l'extérieur. Ils ramènent les talons ensemble pour faire l'arrêt et refont le même mouvement en tenant le bâton à 2 mains sur la glace.

Points clés :

Rotation externe des lames
Ramener les talons
Déséquilibre vers l'avant

Matériel :

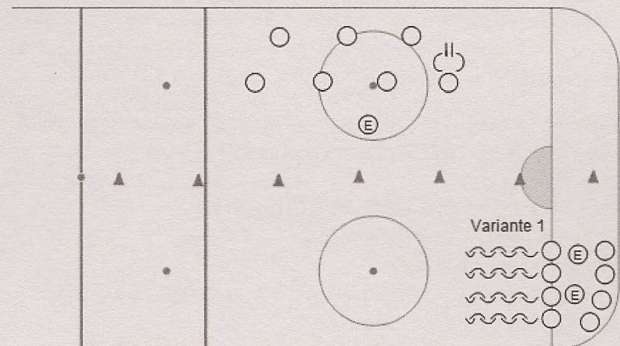
Aucun

Variante 1 : En vagues, en patinage arrière, faire des demi-cercles en ramenant les talons très près sans s'arrêter.

Variante 2 : Dans la zone, faire l'ampoule électrique et enchaîner avec un départ de face.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Tenir le bâton devant lui sur la glace pour un meilleur équilibre.
- En vagues, l'entraîneur initiation fait face aux jeunes.
- 7 à 8 joueurs de même habileté par vague.
- Bâton toujours tenu à 2 mains pour l'exercice.



3- Le chat et la souris 2 sans bâton

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Démarquage

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 :

Garder les pieds en mouvement
Arrêts et départs fréquents

Matériel :

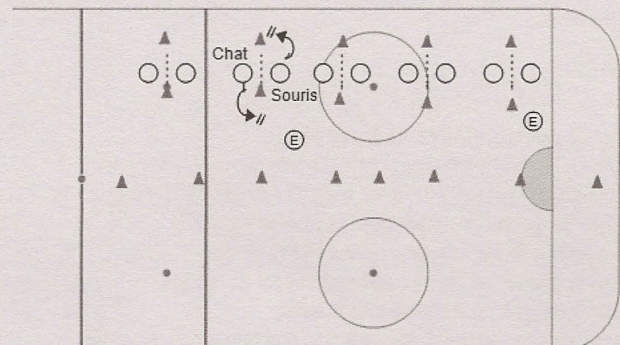
2 cônes par équipe de 2
Tracer une ligne au centre des cônes

Variante 1 : Même exercice, mais le départ se fait dos à dos.

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.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 45 secondes.



MAHG 2 LECON 20

4- Tireur d'élite

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé

Description : À 3 mètres de la bande, le jeune patine lentement, se laisse glisser, fait un arrêt-charrue à une lame et exécute son tir balayé.

Variante 1 : Même exercice que la variante 1, mais après le tir, il continue son mouvement en déséquilibre vers l'avant. (glissement vers la bande).

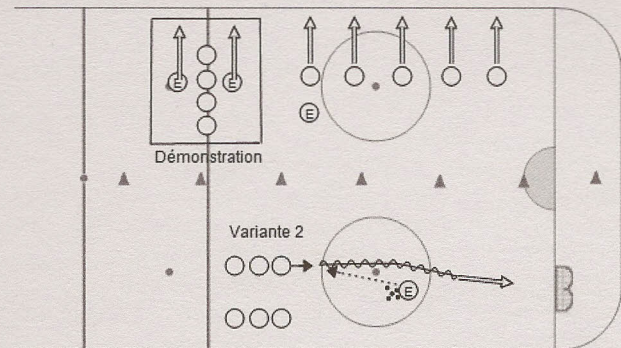
Variante 2 : L'entraîneur fait 2 colonnes. Les jeunes patinent, reçoivent une rondelle de l'entraîneur et prennent un tir en mouvement.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Lors de la démonstration, placer les jeunes sur la ligne bleue.
- S'assurer que les jeunes sont arrêtés ou très peu en mouvement pour faire le tir.
- Voir à ce que les jeunes aillent à leur rythme.
- Maintenir une bonne distance entre les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Demander aux jeunes de changer de colonne après chaque essai (variante 2).

Points clés : Patins perpendiculaires par rapport à la cible
Rondelle au centre de la lame et derrière le patin arrière
Transfert de poids de la jambe arrière vers la jambe avant
Mouvement balayé suivi d'un fouetté des poignets

Matériel :
Cônes
Rondelles



5- 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. Les joueurs doivent aller coller la rondelle sur le cône de l'équipe adverse, sans la tirer. Les joueurs doivent rester à l'intérieur du cercle de mise au jeu.

Variante 1 : Même exercice, mais un «joker-entraîneur» est placé en plein centre du cercle (il doit rester immobile), celui-ci sera un adversaire pour les 2 équipes. Son bâton sera à l'envers.

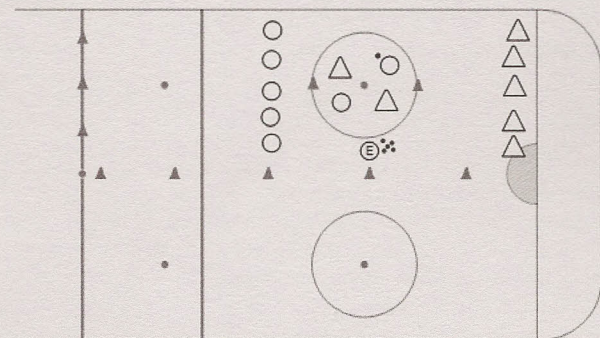
Variante 2 : Même exercice, mais placer un bâton devant le cône afin de forcer les joueurs à le contourner avant de marquer un point.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les joueurs derrière les buts peuvent renvoyer la rondelle en jeu.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.

Points clés :
Lever la tête
Garder les pieds en mouvement
Les jeunes doivent se démarquer

Matériel :
Buts (ou cônes)
Rondelles



6- Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 joueurs contre 4 ou de 5 joueurs contre 5. Une rondelle à disputer. Lorsqu'un jeune récupère la rondelle, il essaie de faire une passe en direction d'un partenaire dans une autre zone. Chaque joueur a une zone à respecter (voir schéma). Il doit demeurer dans sa zone en tout temps.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Encourager les jeunes à regarder le jeu de tous les côtés et à faire une passe à un joueur libre avant de patiner avec la rondelle.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- S'assurer que les jeunes ne sortent pas du 1/4 de la zone.
- Tracer des lignes pour délimiter les 4 zones.
- Les entraîneurs initiation demeurent près des jeunes pour les aider.

Points clés : Partager le même territoire
S'approcher de la cible par la passe
Disputer la rondelle à un adversaire
Grand rôle du joueur: surveillant

Matériel :
Cônes
Rondelles
Crayon

