

MAHG 2 LECON 8

1- Parcours 2

Durée : 8 min

Échauffement

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

Points clés :
Flexion des genoux
Lever la tête
Bâton sur la glace

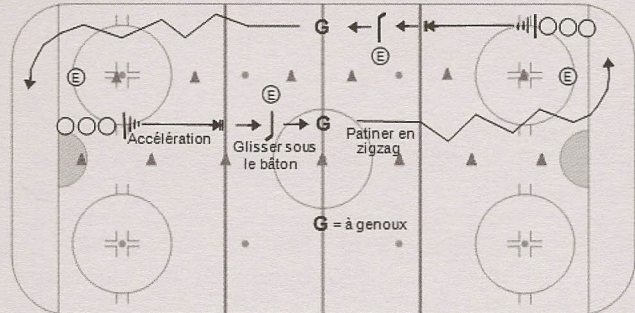
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- 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- L'affrontement

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

Description : Placer 4 joueurs offensifs près du centre de la glace et 4 joueurs défensifs (à genoux et sans bâton) à mi-distance entre les joueurs offensifs et la bande. Les joueurs offensifs doivent feinter les joueurs défensifs, sans sortir de leur corridor et une fois la ligne dépassée, ils pourront lancer sur le cône.

Points clés :
Patinage avant avec arrêts
Changement de direction
Feinte

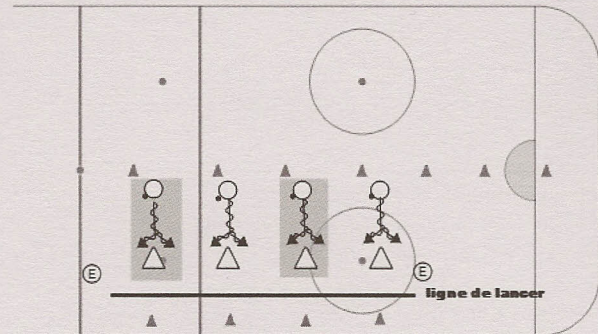
Matériel :
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent debout, restent fixes et tiennent leurs bâtons à l'envers.

Variante 2 : Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent à genoux et peuvent être actifs (avec bâton).

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les duos avec le plus d'habiletés dans les extrémités.
- Les joueurs doivent rester dans leur corridor, dessiner sur la glace au besoin.
- Alternier les joueurs à chaque fin de jeu.
- Les joueurs défensifs doivent rester fixes.



3- Tag anneau 2

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant, départ avant

Description : L'entraîneur sépare les jeunes afin d'avoir 4 stations de 3 joueurs par espace de jeu. Ensuite il désigne un des jeunes comme étant le tagueur et lui remet un anneau. Le jeune essaie de toucher un autre jeune avec son anneau. Le jeune touché devient le nouveau tagueur et prend l'anneau.

Points clés :
Garder les pieds en mouvement
Transfert de poids d'une jambe à l'autre

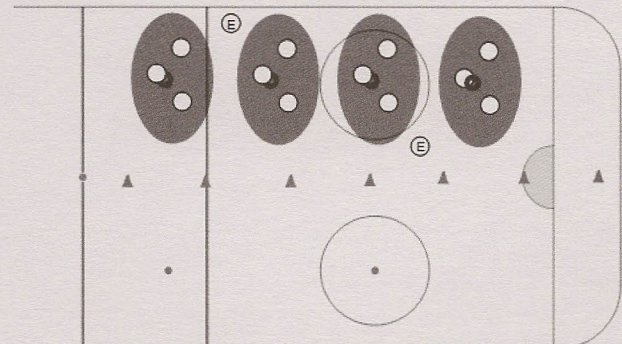
Matériel :
4 anneaux de ringuette
Crayon

Variante 1 : Garder les mêmes zones, mais faire des équipes de 4 jeunes.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Ratio suggéré de 1 tagueur pour 3 jeunes.
- Voir à ce que tous les jeunes jouent comme tagueur.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Dessiner les limites de la zone avec un crayon.



MAHG 2 LECON 8

4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

Points clés :
Notion de territoires avec adversaires et partenaires
Explorer les zones de travail (offensive et défensive)

Matériel :
2 buts (ou cônes)
Rondelles

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.

