

MAHG 2 LECON 9

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

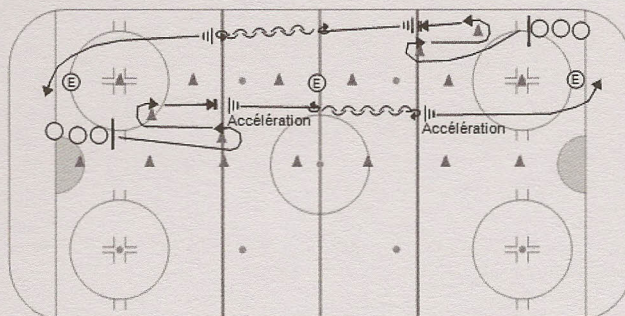
Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

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- Le chat et la souris sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: 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

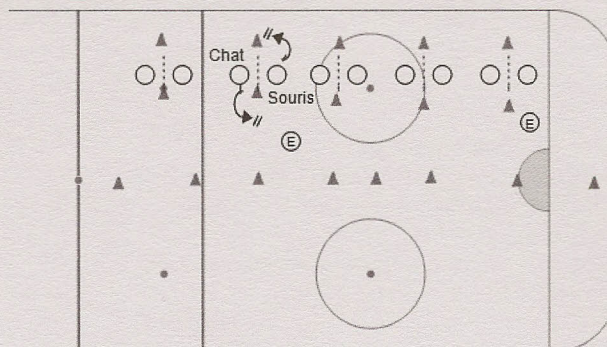
Matériel :
2 cônes par équipe de 2
Tracer une ligne au centre des cônes

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.



3- Le skieur sans bâton

sans bâton

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : 2 par 2, le jeune en patinage avant tire l'autre qui tient fermement le cerceau (ou les bâtons en style brancardier). Le jeune qui se fait tirer doit tourner les hanches et se laisser tirer, les patins perpendiculaires à la direction des joueurs.

Points clés :
Rotation des hanches
Flexion prononcée des genoux pour amener le poids sur le tiers avant des lames

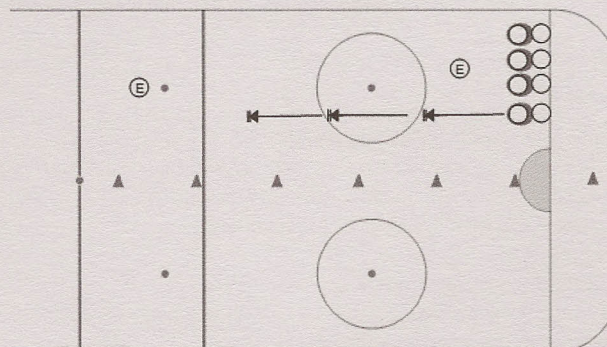
Matériel :
Cerceaux ou bâtons

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune qui se fait tirer doit tourner les hanches et faire la charrue à un patin.

Variante 2 : Même exercice que la variante 1, mais le jeune doit alterner la jambe gauche et la jambe droite.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le jeune qui tire doit se placer dans le cerceau et le tenir à 2 mains.
- Le jeune qui se fait tirer doit demeurer en équilibre, genoux fléchis, les coudes près du corps.
- Faire un aller-retour avant de changer de rôle.



MAHG 2 LECON 9

4- La course à relais

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 2 mains

Description : L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Chaque équipe possède une rondelle. Au signal de l'entraîneur initiation, le premier jeune part, transporte la rondelle à 2 mains, s'arrête sur la ligne bleue et retourne en transportant la rondelle à 2 mains vers son partenaire qui effectue le même trajet. Lorsque les 2 jeunes ont effectué le trajet, la course est terminée.

Points clés :

Lame du bâton perpendiculaire à la direction
Contrôler la rondelle par l'extension du bras le plus haut sur le bâton

Matériel :

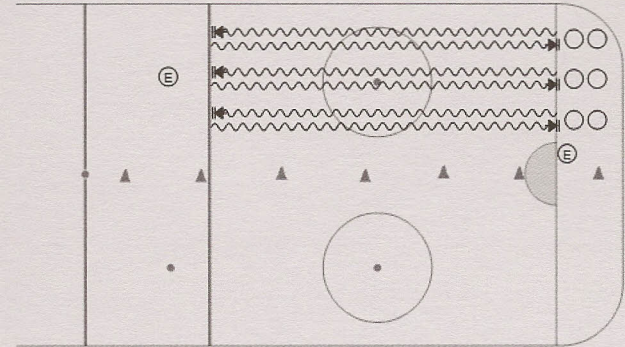
1 rondelle pour 2

Variante 1 : Même exercice, mais les jeunes doivent faire 2 arrêts entre les lignes.

Variante 2 : Même exercice, mais les jeunes doivent aller à reculons et revenir de l'avant.

Conseils pédagogiques et consignes :

- La première équipe à genoux gagne.
- Avant de remettre la rondelle au partenaire, le premier jeune doit faire un arrêt complet devant la ligne des buts.
- Même chose pour le deuxième joueur au retour de son trajet.
- Insister pour un transport plutôt que le dribble.



5- 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Si la rondelle sort de l'espace de jeu, l'entraîneur en remet une en jeu.

Points clés :

Passe et va
 Démarquage
 Viser une cible

Matériel :

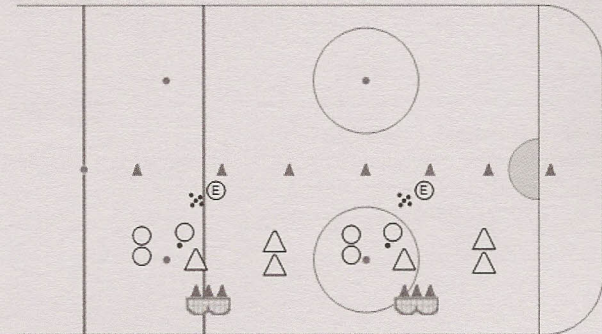
Rondelles
 Cônes

Variante 1 : À chaque prise de possession de la rondelle, le joueur doit obligatoirement faire une passe à l'entraîneur 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.
- Faire 2 stations pour avoir le maximum de joueurs en action.



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 avants 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 avants.
- 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.

