

MAHG 3 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 :

Flexion des genoux
Lever la tête
Bâton sur la glace

Matériel :

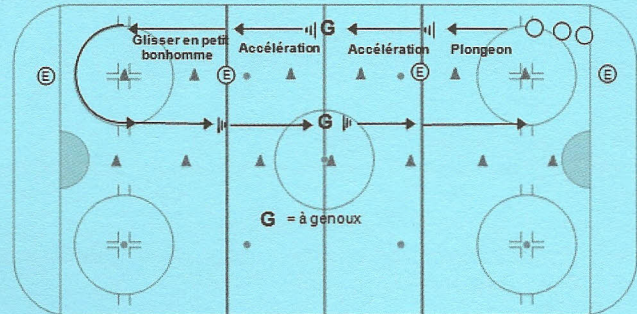
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- 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 chasse aux rondelles

Durée : 8 min

Tact. Individuelle: Harponnage

Description : Les 2 jeunes partent en même temps. Le joueur offensif contourne le cône et reçoit une passe de l'entraîneur initiation ou de l'aide pendant que le joueur défensif contourne son cône, pivote et se place face à l'attaquant. L'attaquant demeure face au défenseur et garde la rondelle sur sa lame en avant. Le défenseur essaie d'harponner la rondelle.

Points clés : Bâton tenu à une main sur la glace (défenseur)

Garder une position assise : équilibre
Ramener le coude près du corps, en gardant la position de base, avant le harponnage

Matériel :

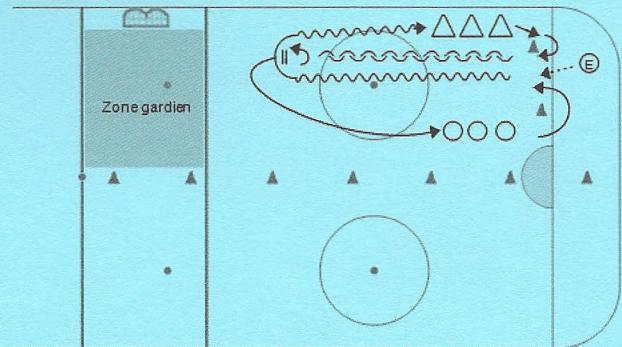
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais l'attaquant dribble la rondelle de gauche à droite.

Variante 2 : L'attaquant tente de percer le défenseur.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que l'attaquant collabore à l'exercice.
- S'assurer que le défenseur ait terminé son patinage arrière lorsque le suivant démarre.
- L'attaquant se rend à la colonne des défenseurs après l'exécution.



3- 4 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes et les place de façon à avoir 1 joueur défensif, 2 joueurs offensifs (actifs) et 2 joueurs offensifs (support = immobile). Le joueur défensif joue avec le bâton à l'envers.

Points clés :

Défendre son territoire en zone
Couper les lignes de passes
Partager un objet avec des partenaires

Matériel :

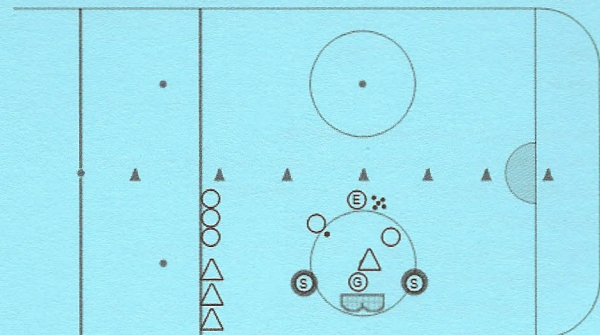
But
Rondelles

Variante 1 : Le joueur défensif joue avec le bâton normal.

Variante 2 : 4 contre 2.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Seul les joueurs offensifs peuvent tirer au but.
- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou si elle est interceptée par un joueur défensif.
- Changer les joueurs après 30 secondes ou 3 buts.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Les supports peuvent se passer la rondelle derrière le but.



MAHG 3 LECON 13

4- L'approche au porteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur

Description : Le joueur offensif patine et reçoit la passe du joueur défensif qui se dirige vers lui et qui tente de lui enlever la rondelle en s'approchant avec un angle sans le dépasser. Après l'approche, le défenseur récupère la rondelle et revient se placer. Changement de rôle à chaque essai.

Points clés :

Bâton tenu à 2 mains sur la glace
Approche de côté : épaule à épaule
Ajuster sa vitesse à celle de l'adversaire

Matériel :

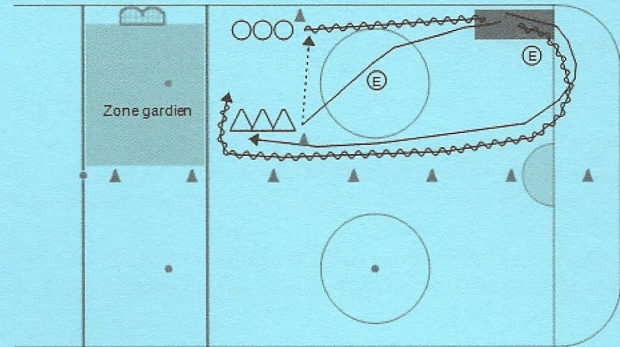
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander à l'attaquant de ne pas aller trop vite afin de laisser le défenseur faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les attaquants.
- S'assurer que la récupération de rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.
- Le suivant part quand la rondelle est récupérée.



5- Tireur d'élite 2

Durée : 8 min

Geste technique: Tir du poignet

Description : Placer les jeunes en demi-cercle autour du but. Les jeunes doivent au signal de l'entraîneur prendre un tir sur le gardien. Immédiatement après le tir, ils doivent aller freiner à la ligne bleue et revenir.

Points clés :

Patins face à la cible, rondelle sur le côté du corps
Flexion du tronc latérale, fouetté des poignets et bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :

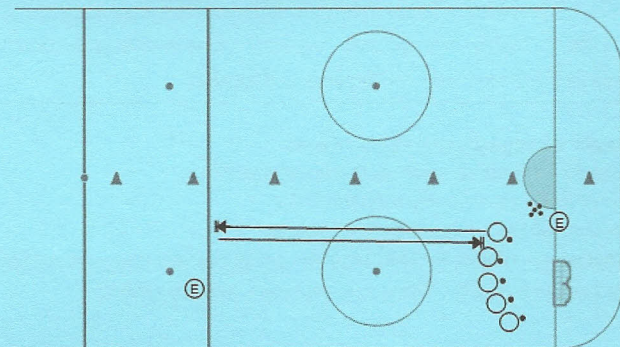
Rondelles

Variante 1 : L'entraîneur fait des passes à chacun des joueurs pour qu'il puisse prendre un tir.

Variante 2 : Même exercice, mais les jeunes doivent être de dos à l'entraîneur avant qu'il les nomme.

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- Placer les jeunes à 3 mètres du but.
- Garder une bonne distance entre les jeunes.
- Respecter la distance de la bande.



6- Jeu dirigé

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il y a un gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 2 parties : zone offensive et zone défensive. Il place 2 joueurs par zone qui doivent demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour.

Points clés : S'approcher de la cible et viser la cible

Rôle de surveillant : 1 contre 1
Protéger une zone
Être dans un territoire avec des adversaires et des partenaires

Matériel :

Rondelles
Cônes
Crayon

Variante 1 : Ajouter une 2e rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder la rondelle le plus longtemps possible dans la zone adverse.
- Inciter les jeunes à regarder où sont leurs partenaires.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Identifier les 2 zones avec des cônes ou tracer une ligne de crayon.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

