

MAHG 3 LECON 14

1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description : En patinage avant, les joueurs effectuent des demi-cercles glissés en passant d'un patin à l'autre. De l'autre côté, les jeunes effectuent des poussées en maintenant l'extension complète 3 secondes et en ramenant le pied sous le corps en "toe drag".

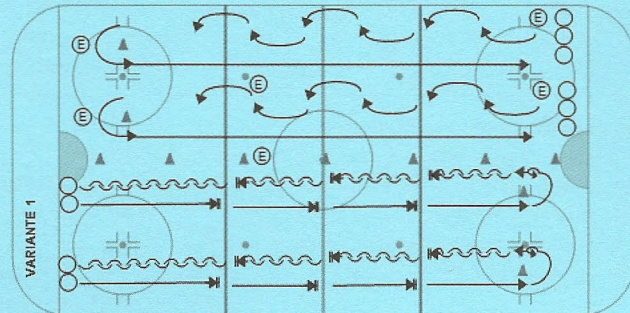
Points clés :
Position de base lors des poussées
Garder la tête haute
Extension complète : cheville/genou/hanche

Matériel :
Aucun

Variante 1 : En patinage avant, les jeunes freinent à chaque ligne de la zone neutre, en changeant de côté à chaque freinage. De l'autre côté, ils patinent par en arrière et freinent à chaque ligne de la zone neutre.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Changer de séquence lorsque les jeunes réussissent à maintenir une bonne vitesse lors des poussées en demi-cercles.
- Demi-cercle glissé : faire un «C» d'une longueur d'environ 1 mètre sur 1 pied.
- Toe drag : mouvement de recouvrement du pied pousseur sous le corps mais le gros orteil doit longer la glace.



2- L'accélération croisée

Durée : 8 min

Geste technique: Croisement

Description : Le jeune patine et passe dans le coin en croisant. Le jeune doit passer le plus près possible des cônes. Faire le même exercice en partant du centre plutôt que de la bande (dessin B).

Points clés :
Bâton vers l'intérieur près des cônes
Rotation bâton, tête, épaules vers le centre
Croisement genou extérieur devant genou intérieur

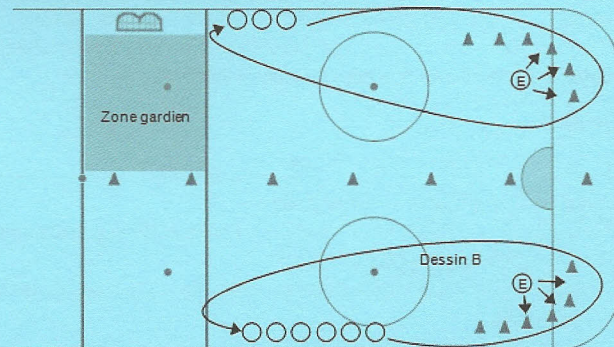
Matériel :
Cônes
Rondelles (var.2)

Variante 1 : Même exercice que la variante 1, mais avec la rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur initiation se place au centre d'un cercle.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes n'accélèrent pas trop vite pour faire des croisements complets.
- Garder un bon rythme de travail : engagement moteur.
- Garder le bâton tenu à 2 mains.
- Placer des jeunes de même habileté dans un cercle.



3- 2 contre 2 (avec support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes de 2 joueurs. Les équipes peuvent utiliser le support (S/entraîneur) qui se déplacera le long de la ligne du centre pour les aider dans leur progression.

Points clés :
Progresser vers un but par la passe (passe et va)
Se démarquer
Couper les lignes de passe

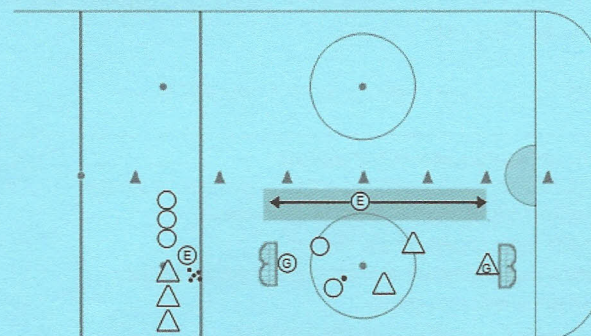
Matériel :
Buts
Rondelles

Variante 1 : À toutes les réceptions de passes, les joueurs doivent obligatoirement faire un arrêt brusque, avant de pouvoir bouger à nouveau.

Variante 2 : 1 contre 1 (avec le même support) avec les filets placés à chaque bout du cercle de mise au jeu.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Changer les joueurs après 30 secondes.
- Remettre une rondelle en jeu si celle-ci sort de la zone ou immédiatement après un but.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Parler aux jeunes pour qu'ils gardent la tête haute.



MAHG 3 LECON 14

4- Passe balayée revers

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée revers

Description : L'entraîneur initiation place les jeunes dans 2 groupes, face-à-face à une distance de 3 mètres. Les jeunes doivent exécuter une passe balayée revers, suivi d'un départ de côté et aller se placer derrière l'autre ligne.

Points clés : Patins de côté par rapport à la cible
Rondelle près du corps vis-à-vis patin arrière
Mouvement de balayage devant le tronc
Bâton suit la rondelle et pointe la cible

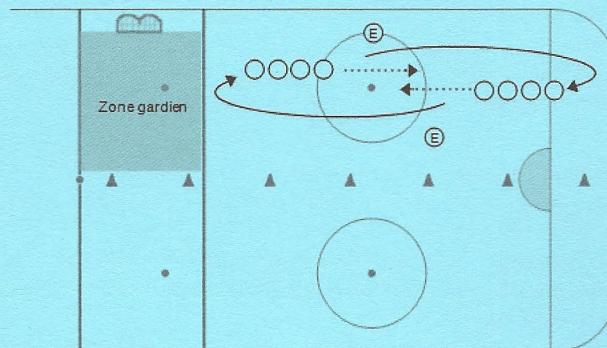
Matériel :
Rondelles

Variante 1 : Augmenter la distance entre les jeunes.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Placer les jeunes avant d'expliquer l'exercice et d'en faire la démonstration.
- S'assurer que les jeunes font vraiment une passe balayée revers, sinon les arrêter.
- Garder les jeunes dans la zone.
- Garder des rondelles en surplus près de l'entraîneur initiation.
- Faire 2 lignes au besoin.



5- Circuit 1

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

Description : Les jeunes sont séparés en 2 colonnes. Ils doivent exécuter la séquence d'exercices suivante : départ avant, entre les 2 cônes se laisser glisser en position de base, bâton devant, accélération jusqu'au cône. De l'autre côté, quelques coups de patin et les jeunes effectuent des fentes avant.

Points clés :

Équilibre: poids au milieu des pieds
Extension complète : hanche-genou-cheville
Recouvrement complet sous le poids du corps

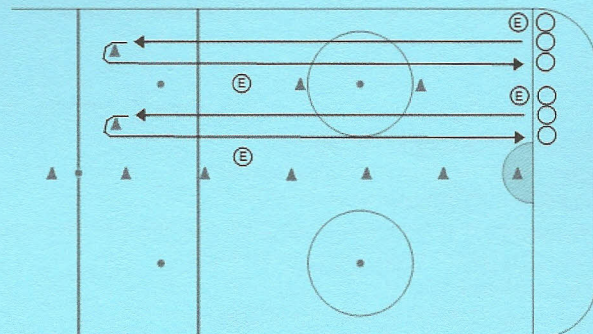
Matériel :
Cônes

Variante 1 : Les jeunes doivent exécuter la séquence suivante: faire 3 «overhead» squat sur place et patinage en trottinette avant (alterner les jambes qui poussent, de l'autre côté poussée en C (bâton sur la glace).

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Une fente : séparer les pieds (avant et arrière), ensuite fléchir le genou avant et pousser avec la jambe avant pour se relever.
- «Over head» squat : squat avec le bâton au-dessus de la tête et les coudes en extension complète.



6- Jeu dirigé 2

Durée : 8 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 4 joueurs contre 4, ou 5 contre 5 s'il n'y a pas de gardien. Ils ont 1 rondelle à disputer. L'entraîneur initiation sépare la zone en 4 parties : zone offensive, zone défensive et gauche, droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer en tout temps dans cette zone. Changement de position à chaque tour. L'entraîneur initiation fixe une ligne imaginaire séparant les buts en 2.

Points clés :

S'approcher de la cible et viser la cible
Surveiller un adversaire : 1 contre 1
Protéger une zone : zones avant et arrière, gauche et droite
Disputer la rondelle, partager la rondelle. Occuper l'espace libre

Matériel
Rondelles
Crayon
Cônes

Variante 1 : Les joueurs défensifs ont leurs bâtons à l'envers.

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.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

