

MAHG 3 LECON 2

1- Parcours 1

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

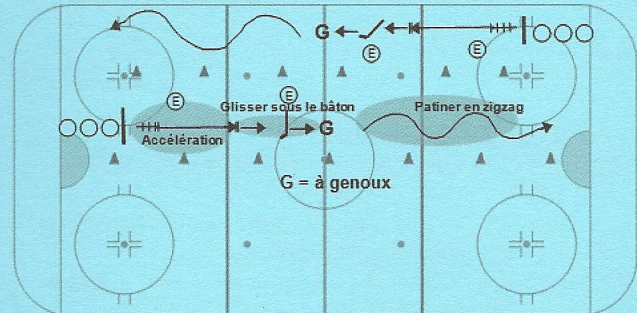
Matériel :
Cônes
Rondelles

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.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- La fosse aux requins

Durée : 8 min

Geste technique: Dribble

Description : Les jeunes (les poissons) sont placés dans la cachette, chacun avec une rondelle. Au signal de l'entraîneur, ils doivent traverser la fosse qui est gardée par un requin. Le requin doit leur faire perdre le contrôle de la rondelle pour éliminer les poissons. Les poissons éliminés deviennent des requins.

Points clés :
Garder la tête haute
Garder les coudes dégaînés
Protéger la rondelle

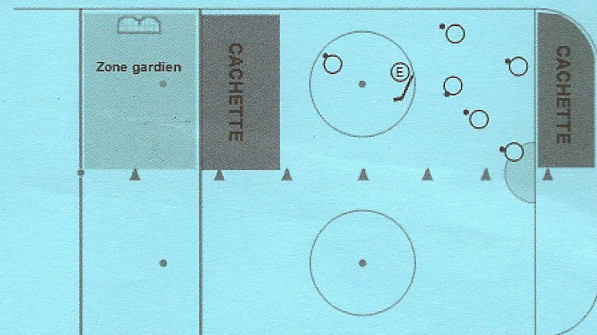
Matériel :
Rondelles

Variante 1 : Les poissons sont en équipes de 2 et doivent se faire des passes pour traverser la fosse, sans se faire intercepter par le requin.

Variante 2 : Même exercice, mais le poisson en possession de la rondelle ne peut pas avancer.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les requins doivent jouer avec le bâton à l'envers.
- Les requins ne peuvent coucher leurs bâtons sur la glace.
- Recommencer le jeu quand il y a plus de requins que de poissons.



3- Course navette

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : L'entraîneur initiation divise le groupe en vagues de 3 ou 4 jeunes. Il organise des courses selon le parcours illustré. Après chaque arrêt, le jeune repart (en sens inverse) avec un départ de côté.

Points clés :
Rotation des hanches
Genoux fléchis
Poids sur le tier avant des lames

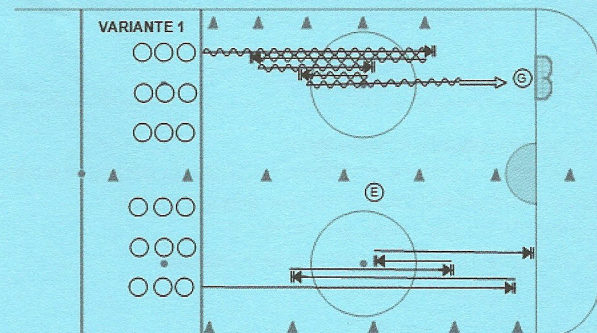
Matériel :
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Modifier l'exercice pour faire un circuit avec gardien et rondelles.

Variante 2 : Même exercice mais les départs se feront de l'avant et à reculons, toujours en regardant vers le fond de la glace.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les jeunes restent dans leur corridor respectif.
- Les jeunes regardent toujours vers le centre pour faire les freinages.
- Faire des départs alternés entre les colonnes pour les variantes afin de ne pas avoir une congestion au but.



MAHG 3 LECON 2

4- Slalom (arrêt)

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt brusque

Description : L'entraîneur initiation forme 2 groupes. Il dispose 3 cônes pour chaque groupe de façon à créer un slalom. Il organise une course à 1 contre 1. Le premier qui atteint la rondelle tire sur la bande.

Points clés :

Flexion des genoux
Poids sur le tiers avant des lames

Matériel :

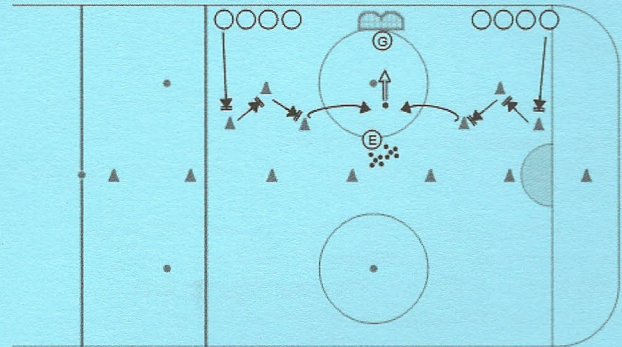
8 cônes
1 rondelle par joueur

Variante 1 : Même exercice, mais faire le départ à genoux.

Variante 2 : Même exercice, mais faire le départ couché sur le dos.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Voir à ce que les 2 joueurs soient prêts et en position de base pour le départ de face.
- Après l'arrêt complet devant le cône, le jeune enchaîne avec un départ de côté.
- Compter les points afin de maintenir un enthousiasme.
- Au 3e arrêt, demander au jeune de se jeter à genoux après l'arrêt, se relever pour prendre possession de la rondelle.



5- 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : 2 jeunes s'opposent dans un 1 contre 1. Chacun d'eux peut utiliser les joueurs qui sont près du cercle pour faire une passe et se démarquer. Le joueur défensif devient offensif lorsqu'il intercepte la rondelle. Les passeurs doivent rester dans leurs espaces respectifs.

Points clés :

Passer et va
Démarquage

Matériel :

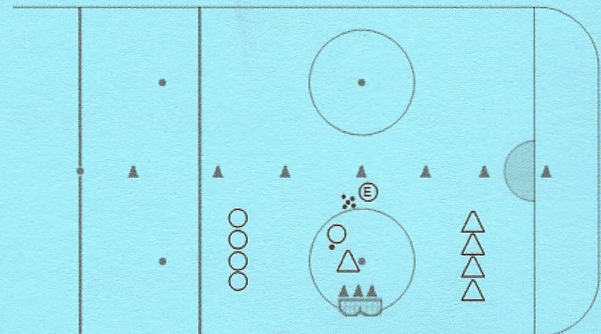
But
Rondelles
Cônes

Variante 1 :

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.
- Si plus de 8 joueurs, faire 2 stations.



6- Match 4 contre 4

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 2 rondelles à disputer.

Points clés :

Lever la tête, s'approcher de la cible
Viser la cible
Disputer un objet

Matériel :

Rondelles
Cônes

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Amener les joueurs à garder la rondelle le plus longtemps possible et la tirer au but.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Favoriser le jeu à 4 contre 4 plutôt qu'à 6 contre 6.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

