

MAHG 3 LECON 20

1- Parcours 6

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. Ce parcours se fait avec une rondelle. Les jeunes doivent garder la rondelle en permanence sur la lame de leur bâton.

Points clés :

Bâton sur la glace
Coudes dégagés et bâton sur le côté
Transport à 2 mains

Matériel :

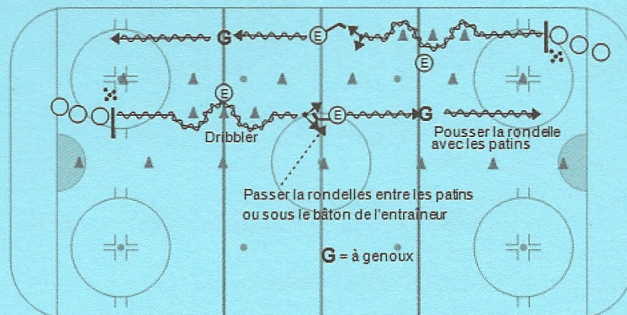
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

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.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



2- 1 contre 1

Durée : 8 min

Tact. individuelle: 1 contre 1 (offensif) / Harponnage

Description : L'accent est mis sur le joueur offensif. Les jeunes partent en même temps. L'attaquant patine rapidement vers le but et tente de déjouer le défenseur. S'il réussit à le déjouer, il va au but et tire ou déjoue. Le défenseur patine, fait un pivot et recule en suivant l'attaquant. Il ne s'occupe pas de la rondelle. Il essaie de diriger le O vers le coin. Changement de rôle au retour.

Points clés : Le défenseur tente de retirer la rondelle en utilisant le harponnage

L'attaquant doit varier sa vitesse pour déjouer le défenseur
Garder les pieds en mouvement

Matériel :

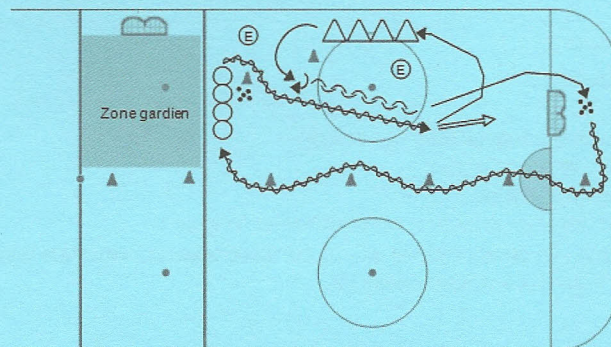
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le défenseur doit toujours patiner, ne pas se laisser glisser.
- L'attaquant peut utiliser une des 3 tactiques individuelles (feinter, contourner ou percer) pour le déjouer.
- Le défenseur revient entre les cônes avec une rondelle.
- Alternier de rôle après chaque jeu.



3- 3 contre 3 en 2 zones

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les oppose dans des 2 contre 1. Les joueurs ne peuvent quitter leur territoire assigné en début de match.

Points clés :

Marquage/Démarquage
Partager un territoire contre 2 adversaires
Couper les lignes de passes

Matériel :

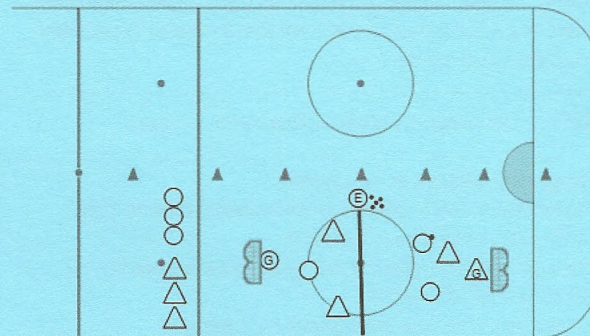
Buts
Rondelles
Crayon

Variante 1 : Chaque joueur doit toucher à la rondelle avant qu'un tir ne puisse être pris.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu après chaque but ou si la rondelle sort de la zone.
- Encourager le jeu défensif de zone.
- Les joueurs doivent rester dans leur zone.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 3 buts.
- Garder les bâtons sur la glace.



MAHG 3 LECON 20

4- 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 palin 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 :

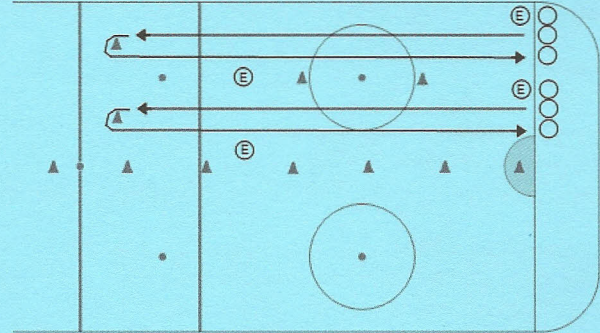
Cônes
Rondelles

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 : Même exercice, mais avec rondelle.

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.



5- 2 contre 1

Durée : 8 min Tact. individuelle: 2 contre 1

Description : L'entraîneur initiation forme 3 groupes : O1 = porteur, O2 = non porteur et un chasseur défensif. Les 2 attaquants partent en même temps, évitent de faire un hors-jeu et tentent de déjouer le défenseur par la passe ou en le contournant.

Points clés :

Faire attention aux hors-jeu
Bien viser pour éviter de frapper les cônes
Donner une cible pour recevoir la passe

Matériel :

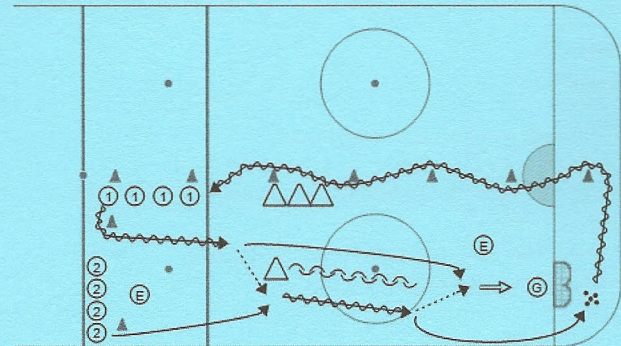
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme régulier.
- Ne pas aller trop vite.
- Avant de percer, regarder si son partenaire est en avant.
- Rotation : O1 devient le joueur défensif, O2 revient avec la rondelle dans la file des O1 et le joueur défensif devient O2.



6- Jeu dirigé 3

Durée : 8 min Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation forme 2 équipes de 5 joueurs contre 5, ou 6 contre 6 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, gauche et droite. Il place 1 joueur par zone qui doit demeurer en tout temps dans cette zone. Ensuite il nomme 1 joueur par équipe qui pourra couvrir les 4 zones. Changement de position à chaque tour. L'entraîneur initiation fixe une ligne imaginaire séparant les buts en deux.

Points clés : Encourager le passe et suit ou le passe et va pour s'approcher du but
Surveiller un adversaire : 1 contre 1
Protéger une zone : zones avant et arrière, gauche et droite

Matériel
Rondelles
Crayon

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.
- Lever la tête avant de prendre une décision.
- Rejoindre le plus rapidement possible le joueur qui a la rondelle.
- Surveiller son joueur non-porteur.
- Circuler entre les jeunes pour leur rappeler les points clés.

