

MAHG 3 LECON 8

1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Faire le parcours dans le sens des aiguilles d'une montre. Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

Points clés :

Garder une position de base assise : équilibre
Extension hanche-genou-cheville et ramener la jambe de poussée arrière

Matériel :

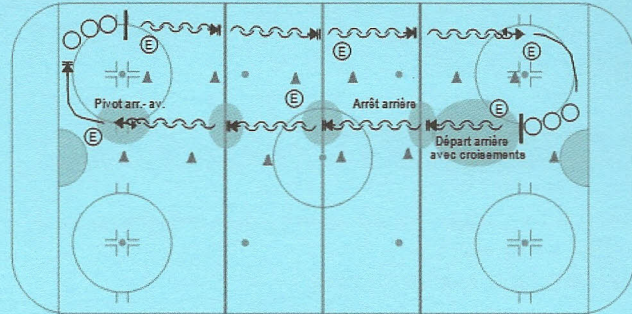
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- 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 trottinette arrière

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière

Description : Placés en vagues, les jeunes font un départ arrière en poussant toujours de la même jambe et arrêtent au signal de l'entraîneur initiation. Faire 3 à 4 départs par longueur. Ils changent de jambe au retour et ils tiennent leur bâton à une main.

Points clés :

Poussée complète, une jambe à la fois
Recouvrement de la jambe de poussée sous le poids du corps

Matériel :

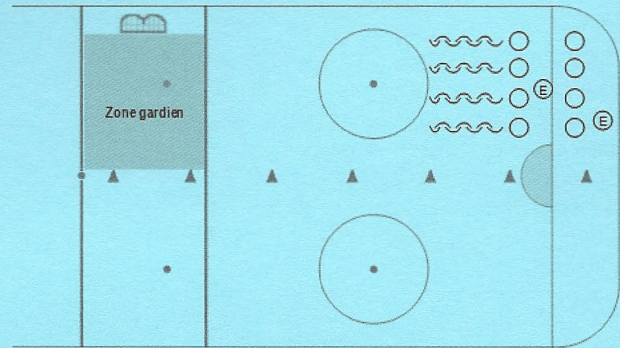
Cônes

Variante 1 : Même exercice, mais le jeune alterne la jambe de poussée à chaque fois.

Variante 2 : Même exercice, mais avant chaque départ le jeune se place à genoux, se relève et fait son départ arrière.

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur initiation se place face aux jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes n'accélèrent pas trop vite pour faire des poussées complètes.
- Placer 5 à 8 jeunes par vague.
- Tenir le bâton à une main.
- Placer des jeunes de même habileté dans une vague.



3- Le grand pivot

Durée : 8 min

Geste technique: Pivot arrière avant

Description : Les jeunes sont placés en vagues, ils patinent de l'arrière en effectuant des poussées en «C» (C-cut). Une fois qu'ils ont passé la ligne, ils effectuent un pivot et accélèrent jusqu'à la ligne bleue.

Points clés : Flexion des genoux, lever la tête

Poussée en demi-cercle vers l'extérieur, extension des genoux-chevilles
Glissement de la jambe fléchie
Recouvrement de la jambe de poussée sous le poids du corps

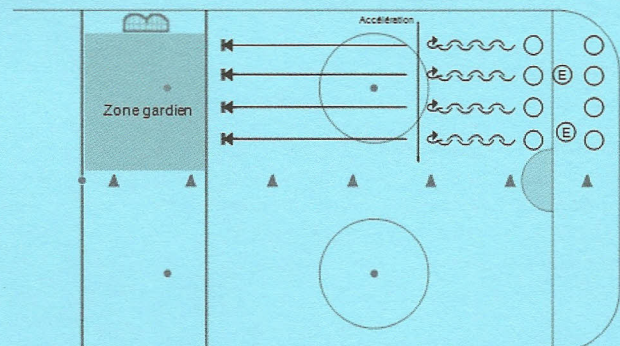
Matériel :

Crayon

Variante 1 : Même exercice, mais les jeunes doivent se laisser glisser 3 secondes par pied en décrivant un demi-cercle glissé, lors du patinage arrière.

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur initiation est face aux jeunes et leur parle.
- Demander aux jeunes de toujours regarder l'entraîneur initiation, bâton sur la glace tenu à une main.
- Placer 5 à 8 jeunes par vague.
- Demander aux jeunes de changer de jambe pour chaque longueur.



MAHG 3 LECON 8

4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.

Points clés :

Partager un territoire avec des partenaires et des adversaires
Garder la tête haute

Matériel :

2 buts (ou cônes)
Rondelles

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs qui seront gardiens ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Faire une rotation des équipes aux 6 minutes.

