

# MAHG 4 LECON 14

## 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. L'entraîneur initiation place des cônes à la ligne de départ pour mieux situer les jeunes.

**Points clés :**

Extension complète de la jambe hanche-genou-cheville  
Garder la rondelle en contact avec la lame du bâton  
Garder les pieds en mouvement

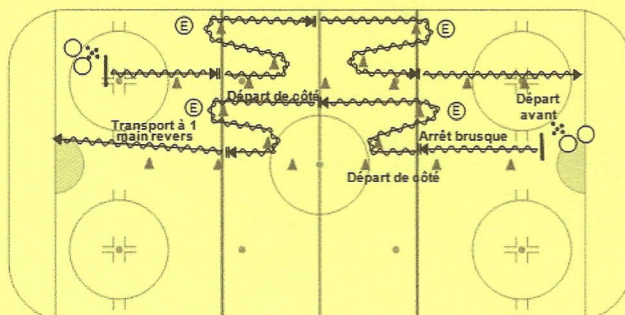
**Matériel :**

Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais à faire en patinage arrière.

**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.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- Faire tous les arrêts brusques en regardant vers le centre de la glace.



## 2- Course à relais

Durée : 8 min

Geste technique: Patinage avant

**Description :** Former 3 à 4 équipes. Au signal de l'entraîneur, un jeune de chaque équipe patine de l'avant, se jette sur les genoux, se relève, récupère une rondelle et revient en allure de train.

**Points clés :**

Lever la tête  
Position de base  
Extension complète hanche, genou et cheville.

**Matériel :**

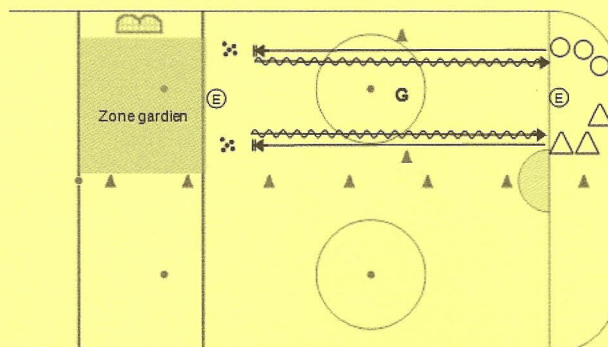
Rondelles (autant que de jeunes)

**Variante 1 :** Même exercice, mais le départ et le patinage se font de l'arrière.

**Variante 2 :** Le jeune patine de l'avant avec des poussées en C aller-retour.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Les jeunes doivent se jeter au sol au cône.
- Le 2e joueur peut partir lorsque la rondelle passe la ligne des buts.
- Pour la poussée en C, les patins ne doivent pas quitter la glace.



## 3- Passe et va

Durée : 8 min

Geste technique: Passe poignet

**Description :** Au signal de l'entraîneur, O1 fait une passe à O2 et suit sa passe. O2 se retourne, passe la rondelle à l'entraîneur et se démarque en faisant un départ arrière, patine vers la bande et effectue un pivot glissé (open pivot) afin de recevoir la passe de son entraîneur. Il fonce ensuite au but.

**Points clés :**

Lever la tête  
Regarder la cible avant de passer  
Bâton suit la rondelle et pointe la cible

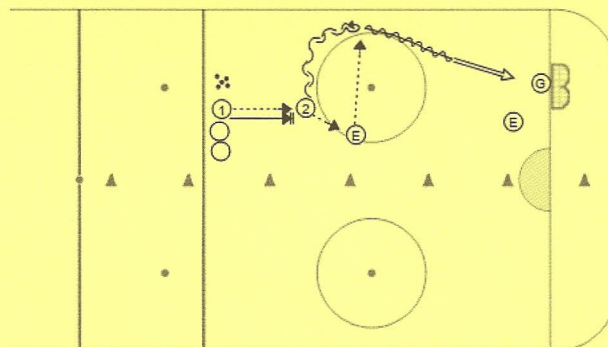
**Matériel :**

Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Remplacer l'entraîneur par un O3 qui, suite à sa passe, fonce au but (2e poteau) pour se donner en option de passe pour O2.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Les jeunes doivent rester en mouvement lorsqu'ils sont en possession de la rondelle.
- Les épaules doivent rester parallèles au porteur de la rondelle lors du pivot glissé.



# MAHG 4 LECON 14

## 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 :

Rôles défensifs du joueur de hockey : chasseur et surveillant (marquage)

Rôles offensifs du joueur de hockey : porteur et non-

### Matériel :

2 buts (ou cônes)

Rondelles

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

**Variante 2 :**

### Conseils pédagogiques et consignes :

- 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 qui sont dans des quarts différents aux 6 minutes.

