

MAHG 4 LECON 16

1- Parcours 7

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Avec rondelle, exécuter le parcours en respectant les consignes.

- Patinage avant : garder la rondelle dans la ligne de patinage.
- Croisement : garder la rondelle dans la ligne de patinage.
- Pivot : tourner la tête vers le centre de la patinoire.
- Patinage arrière : garder la rondelle sur le côté de la lame de patin.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

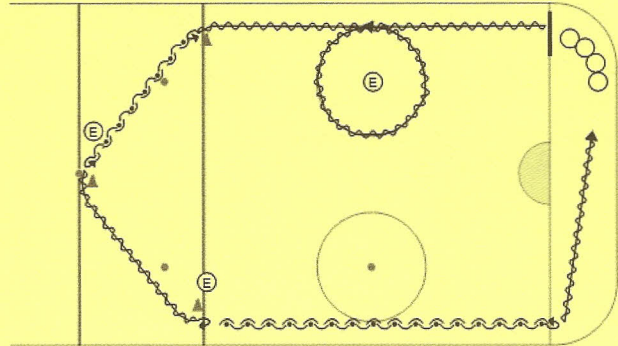
- Faire partir 2 jeunes à la fois.
- Garder un rythme qui permet l'engagement moteur optimal.
- Respecter la position des entraîneurs initiation sur le dessin.
- Faire 2 groupes homogènes.
- Faire partir le joueur suivant lorsque celui qui le précède a débuté les croisements, ou selon le rythme du jeune.

Points clés :

- Garder la rondelle sur le côté en patinage arrière
- Garder la rondelle dans la ligne de patinage en patinage avant et lors des croisements

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



2- 3 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur place les jeunes selon le schéma. Les joueurs offensifs doivent se passer la rondelle avant que le joueur défensif puisse intercepter la rondelle. Seul O3 peut tirer au but.

Variante 1 : Ajouter un O4 qui peut prendre le retour suite au lancer sur le gardien.

Conseils pédagogiques et consignes :

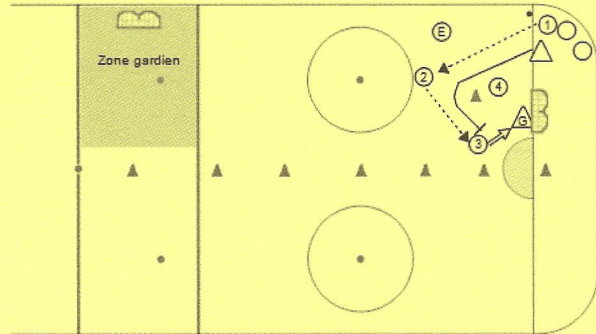
- Le joueur défensif doit suivre la rondelle et non aller directement au tireur.
- Après chaque essai, faire une rotation: O1-O2-O3-△-en attente.

Points clés :

- Passer et va
- Approche palette à palette : joueur défensif

Matériel :

- But
- Cône
- Rondelles



3- La grande attaque

Durée : 8 min

Tact. collectif: 2 contre 0

Description : 3 cônes forment l'obstacle. 1 cône de départ. L'entraîneur initiation forme 2 groupes : passeur 1 et receveur 2. Les 2 partent en même temps. Le 1 doit se diriger face à l'obstacle. Le 2 accepte la passe avant de pénétrer en zone offensive : il dribble vers le but et redonne la rondelle à 1 qui tire au but. Le 2 va pour le retour du tir et revient avec la rondelle. Changement de rôle au retour.

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

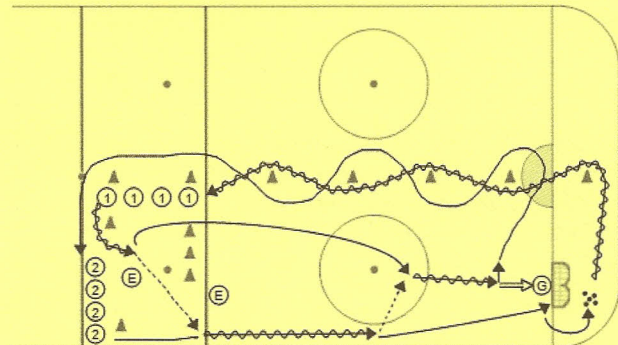
- Garder un rythme régulier.
- Placer un cône couché pour bien identifier le point de départ.
- Le 1 doit se présenter face à l'obstacle avant d'essayer de passer.
- Le 2 revient entre les cônes avec une rondelle.
- Éviter les hors-jeux.

Points clés : Être toujours en mouvement

- O1 doit toujours ajuster sa vitesse par rapport à O2
- Donner une cible au passeur. Regarder la cible avant de passer
- Exécuter la passe vers l'avant

Matériel :

- Cônes
- Rondelles



MAHG 4 LECON 16

4- Circuit 6

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé revers

Description : Le joueur patine sans rondelle et reçoit une passe de l'entraîneur, repart en patinage arrière, effectue un pivot au 2e cône et fonce vers le gardien. Au 3e cône, le joueur doit feinter le cône et se diriger vers son côté revers pour prendre un tir sur le gardien.

Points clés :

Rondelle près du corps, vis-à-vis le patin extérieur
Ouverture du patin intérieur vers la cible
Rotation vigoureuse du tronc, bâton suivant la rondelle

Matériel :

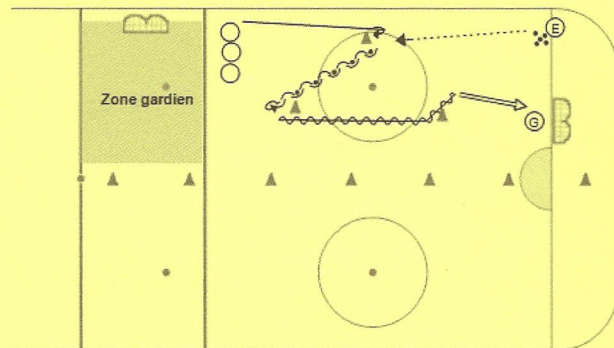
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Exiger que les tirs soient effectués à un endroit précis.

Variante 2 : Permettre un retour au joueur qui a tiré sur le gardien.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité des passes plutôt que la vitesse.



5- 1 contre 1 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur désigne 2 joueurs qui s'opposent. Il place ensuite 1 support immobile «S» de chaque côté du but qui pourront faire des passes aux joueurs. De plus, l'entraîneur pourra aussi servir de support.

Points clés :

Marquage/Démarquage
Couper les lignes de passes
Passe et va

Matériel :

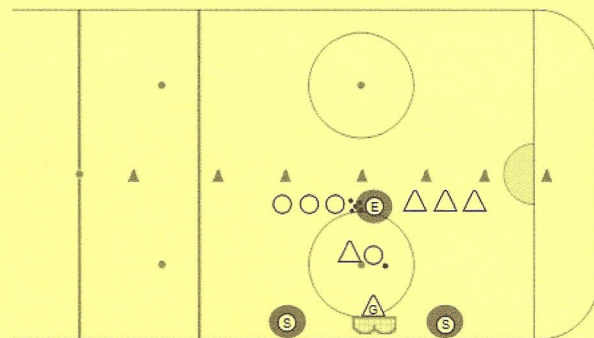
But
Rondelles

Variante 1 : L'entraîneur devient un «joker» et peut enlever la rondelle aux joueurs s'ils sont trop hauts dans la zone.

Variante 2 : L'entraîneur désigne 2 joueurs par équipe par ronde (2 contre 2), tout en restant «joker».

Conseils pédagogiques et consignes :

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou s'il y a un but.
- Changer les joueurs après 45 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.



6- Jeu dirigé 2

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description : L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/3 de glace. Il forme des équipes de 5 joueurs et 1 gardien.

Points clés :

Regarder avant d'agir : lever la tête
Contrôler la rondelle, la passe
Insister sur les rôles défensifs (chasseur, surveillant)

Matériel :

Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.

