

# MAHG 4 LECON 18

## 1- Parcours 8

Durée : 8 min

Échauffement

**Description :** Exécuter le parcours en respectant les consignes.

- Patinage avant : 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.

**Points clés :**

- Garder la rondelle sur le côté en patinage arrière
- Garder la rondelle dans la ligne de patinage en patinage avant

**Matériel :**

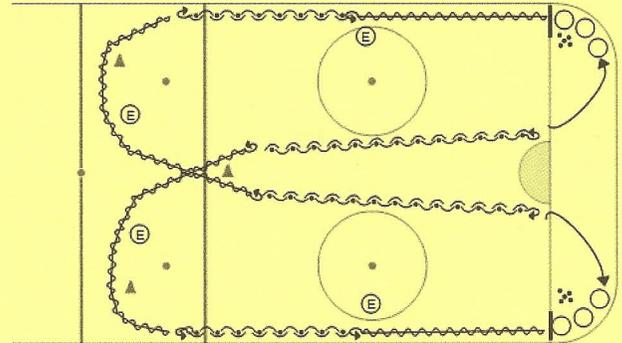
- Cônes
- Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Demander aux jeunes de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Garder un rythme qui permet l'engagement moteur optimal.
- Faire 2 groupes homogènes.
- Faire partir le joueur suivant lorsque celui qui le précède a passé la ligne bleue, ou selon le rythme du jeune.



## 2- Le transporteur 2

Durée : 8 min

Geste technique: Transport à 1 main revers, Passe balayée

**Description :** Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il transporte la rondelle à 1 main, reprend le bâton à 2 mains, contourne le cône et exécute une passe balayée à l'entraîneur. L'entraîneur lui retourne sa rondelle, la transporte à 1 main jusqu'au 2e cône et exécute une autre passe. Il récupère sa rondelle et se place.

**Points clés :**

- Garder la rondelle collée à la lame du bâton : revers
- Regarder la cible avant de passer
- Rotation interne de l'avant-bras : convoyage

**Matériel :**

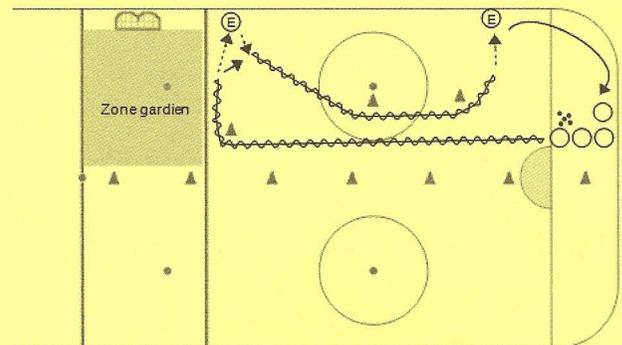
- Cônes
- Rondelles

**Variante 1 :**

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait franchi le 1er cône lorsque le second démarre.
- Bien regarder avant de passer à l'entraîneur.



## 3- Le feinteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur (percé)

**Description :** Placer 2 joueurs défensifs fixes et passifs en position de base avec leur bâton. Le joueur offensif se dirige en diagonale vers le joueur défensif. Il glisse la rondelle entre les patins et le bâton du défenseur, le contourne, récupère la rondelle et recommence la même chose mais de l'autre côté. Par la suite, il va au but et exécute un tir.

**Points clés :** Éviter de passer trop près du défenseur

- Utilisation de l'espace libre
- Prise d'information : orientation du bâton de l'adversaire
- Accélération en contournant

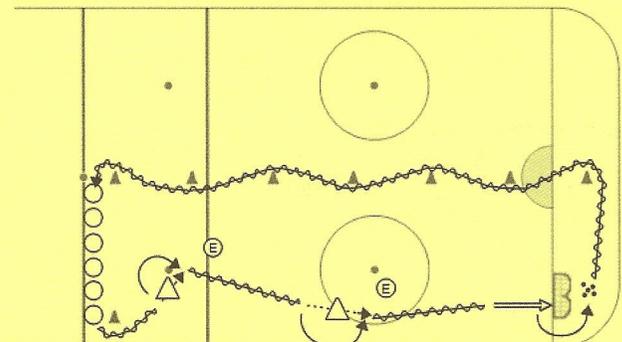
**Matériel :**

- Cônes
- Rondelles

**Variante 1 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Garder un rythme de travail régulier.
- Demander aux joueurs de bien appliquer la consigne plutôt que d'aller vite.
- Avant de percer, il faut se présenter en diagonale vers le joueur défensif.
- Changer régulièrement les défenseurs.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.



# MAHG 4 LECON 18

## 4- Circuit 7

Durée : 8 min

Geste technique: Départ arrière avec croisements

**Description :** Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Il doit utiliser le tir balayé et récupérer la rondelle à la fin du tir.

**Points clés :**

Extension complète de la jambe de poussée : départ arrière.  
Ramener les talons ensemble : arrêt arrière  
Déséquilibre vers l'avant : arrêt arrière. Position des patins : tir

**Matériel :**

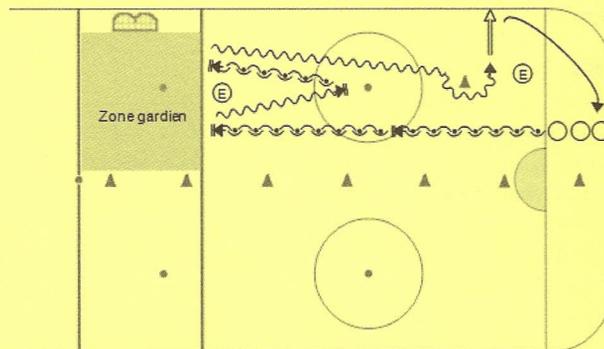
Cônes  
Rondelles

**Variante 1 :** Après chaque arrêt, il se jette à genoux, se relève et fait un départ.

**Variante 2 :**

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er arrêt arrière lorsque le second démarre.
- Demander aux jeunes de viser un objet sur la bande avant de tirer.



## 5- La prison

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

**Description :** L'entraîneur place le filet à environ 3 mètres de la bande. Il oppose ensuite 2 joueurs qui peuvent prendre des tirs quand ils le veulent.

**Points clés :**

Protection de rondelle  
Démarquage/Marquage  
Feinte

**Matériel :**

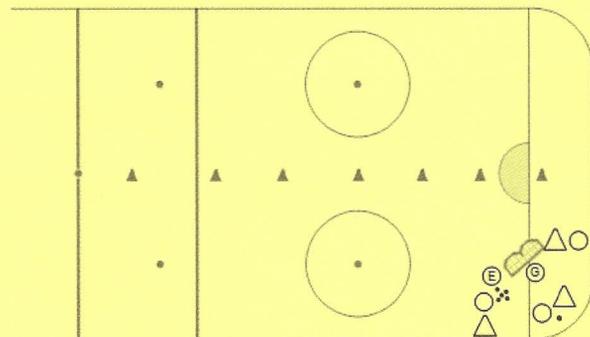
But  
Rondelles

**Variante 1 :** Même exercice, mais 2 contre 2.

**Variante 2 :** Les joueurs sur le côté agissent comme support.

**Conseils pédagogiques et consignes :**

- L'entraîneur remet une rondelle en jeu si elle sort de la zone ou lorsqu'elle sort du coin.
- Changer les joueurs après 30 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.
- Placer des cônes sur le bord de la bande pour délimiter la zone de jeu.



## 6- Jeu dirigé 3

Durée : 10 min

Jeu collectif

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

**Points clés :**

Occuper les espaces libres  
Attirer l'adversaire avant de passer  
Emphase sur les 4 grands rôles du joueur de hockey

**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 du rôle du non-porteur.
- Respecter le nombre de joueurs.

