

MAHG 4 LECON 20

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 :

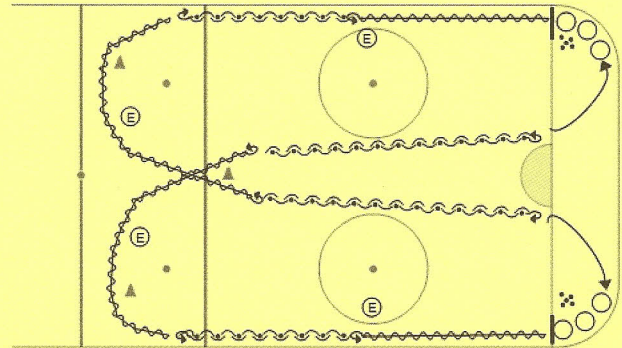
- Cônes
- Rondelles

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- Démarquage

Durée : 8 min

Tact. collective: 2 contre 1

Description : Les joueurs partent en même temps. Le joueur défensif contourne le cône et passe O1. Par la suite le joueur défensif pivote et recule pour marquer le porteur de la rondelle. Les joueurs offensifs doivent se faire des passes et aller déposer la rondelle sur le cône.

Points clés :

- Les attaquants doivent varier leur vitesse pour déjouer le défenseur
- Prise d'information et exploiter les espaces libres

Matériel :

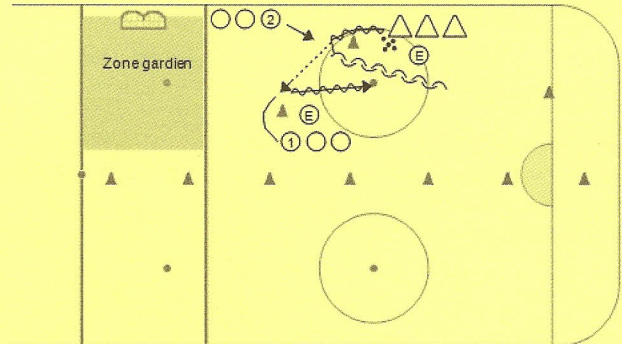
- Cônes
- Rondelles

Variante 1 : Ajouter un filet et un gardien au lieu du cône.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme régulier.
- Ne pas aller trop vite.
- Les joueurs offensifs peuvent utiliser une des 3 tactiques individuelles pour le déjouer.
- Le joueur défensif revient entre les cônes avec une rondelle.



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

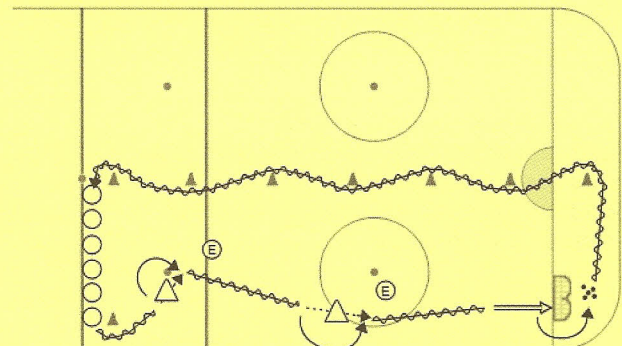
Matériel :

- 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 20

4- Le protecteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Protection de rondelle

Description : L'entraîneur forme 2 groupes. Le joueur offensif part avec la rondelle, contourne le cône, feinte le joueur défensif qui va vers lui, le contourne et va tirer au but.

Points clés :

Regarder avant d'agir
Approche d'un adversaire
Occuper un espace libre

Matériel :

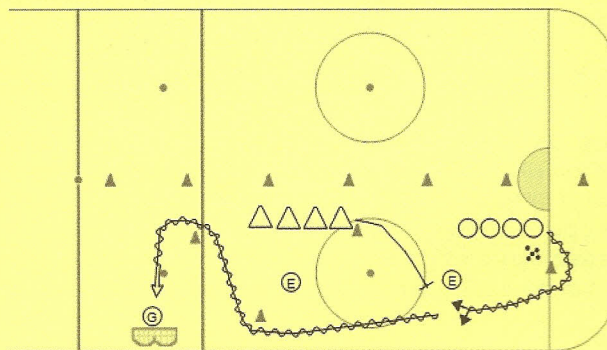
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Plutôt que de contourner pour battre le joueur défensif, le joueur offensif peut feinter ou percer.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Le joueur défensif doit ajuster son départ et sa vitesse pour arrêter le joueur offensif.
- S'il réussit, il remet la rondelle au joueur offensif afin que celui-ci puisse finir le jeu.
- L'accent est mis sur le joueur offensif.
- Changer de rôle après chaque essai.



5- 1 contre 1 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur désigne 2 joueurs qui s'opposeront. 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 :

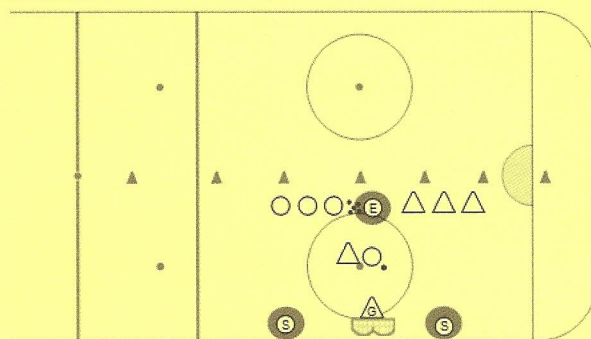
But
Rondelles

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 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.

