

MAHG 4 LECON 6

1- Parcours 3

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine au 1er cône et effectue un freinage brusque. Il se dirige au 2e cône et freine. Il patine au cône le plus éloigné et effectue un virage brusque, se dirige au prochain et effectue un 2e virage pour terminer pleine vitesse en patinage avant.

Points clés :

Position de base à chaque départ
Extension complète : cheville, genou, hanche

Matériel :

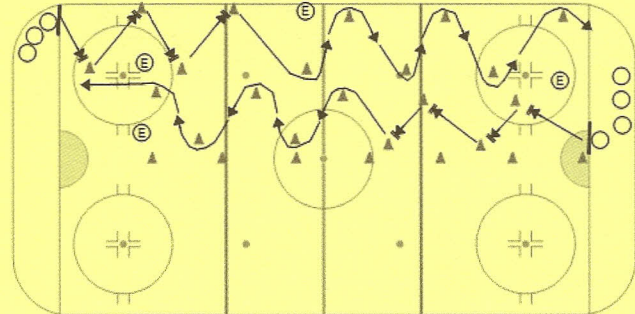
Cônes
Rondelles (var. 1)

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.
- Seulement le démontrer, ne pas l'expliquer sur la glace.
- S'assurer que les jeunes effectuent des arrêts complets.



2- La petite banane

Durée : 8 min

Geste technique: Tir balayé revers

Description : Le joueur O1 patine sans rondelle, reçoit une passe de O2 et effectue un tir au but. Une fois que le joueur O2 a fait sa passe, il patine sans rondelle et reçoit une passe de O1, pour ensuite tirer au filet.

Points clés :

Rondelle près du corps et vis-à-vis le patin arrière
Ouverture du patin arrière vers la cible
Rotation vigoureuse du tronc en pointant la cible

Matériel :

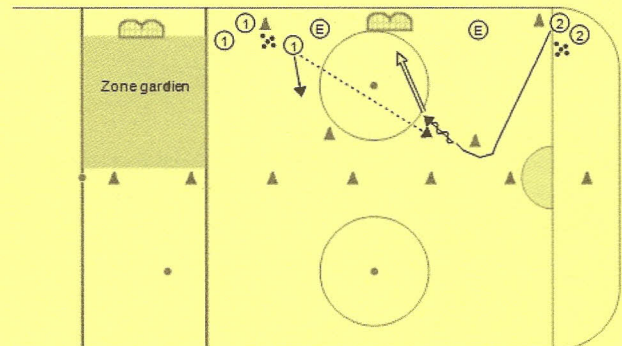
Cônes
Rondelles

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

Variante 2 : Exiger que les tirs soient faits sur réception.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité des passes plutôt que la vitesse.
- Mettre des cônes dans le but en l'absence de gardien afin que les jeunes puissent viser un objet.



3- 2 contre 0

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

Description : 2 joueurs partent en même temps, O1 est en contrôle de la rondelle et entre dans la zone, feinte l'entraîneur et va de l'autre côté, avant de se diriger vers le filet. O2 passe à l'extérieur des cônes et se place pour recevoir la passe. Après le tir, les 2 joueurs récupèrent une rondelle et reviennent dans le circuit de cônes.

Points clés :

Feinter un adversaire fixe
Accélérer après la feinte

Matériel :

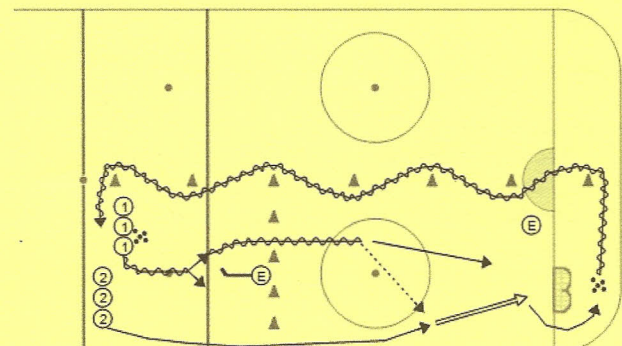
Cônes
Rondelles

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Changer les rôles après chaque essai.
- Avant de feinter, O1 doit se présenter face à l'entraîneur.
- Expérimenter la feinte des 2 côtés.
- Éviter de faire un hors-jeu.
- Suite à la passe, O1 doit foncer au filet pour récupérer le retour.



MAHG 4 LECON 6

4- La piste de course

Durée : 8 min

Geste technique: Virage brusque

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, un joueur débute en croisant autour du cercle et se dirige par la suite vers le 1er cône pour faire un virage brusque et au 2e pour un 360. En finissant le dernier virage, il accélère, reçoit une rondelle d'un entraîneur et prend un tir au but.

Points clés :

Tête, épaules, bâton dans la direction recherchée
Pousser avec la jambe extérieure à la sortie du virage

Matériel :

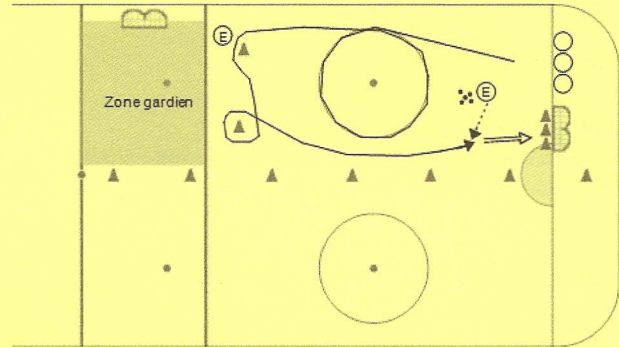
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais le joueur débute avec une rondelle. Suite au dernier virage, le joueur doit faire une passe à l'entraîneur et foncer au filet pour prendre un tir sur réception (passe et va).

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les bâtons restent sur la glace.
- Les jeunes doivent reprendre leur vitesse en sortant des virages.
- S'assurer que les jeunes ne freinent pas dans les virages.
- Le 2e joueur débute lorsque le 1er a terminé le cercle.
- Mettre des cônes dans le but afin que les jeunes puissent avoir un obstacle.



5- La poursuite

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée

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 filet.

Points clés :

Transfert du poids jambe arrière vers jambe avant
Bâton suivant la rondelle et pointant la cible

Matériel :

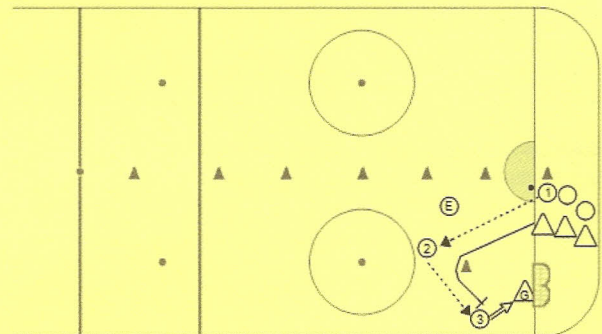
But
Rondelles
Cône

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

Variante 2 : O3 fait une passe à O4 qui prend un tir au but.

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- Δ -en attente.
- Préciser le rôle du chasseur.



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.

