

MAHG 4 LECON 7

1- Parcours 4

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 hanche-genou-cheville
Recouvrement rapide et complet en patinage avant
Lors de l'arrêt, court glissement pour alléger les lames

Matériel :

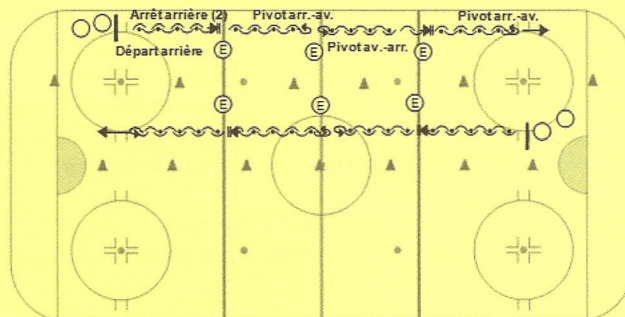
Cônes
Rondelles

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.
- Toujours faire les gestes dans les 2 sens.



2- Arrêt arrière 1 patin

Durée : 8 min

Geste technique: Arrêt arrière 1 patin

Description : Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune effectue son départ arrière et se dirige vers le coin de la patinoire pour y freiner avec son patin droit. Départ de l'avant vers l'enclave pour y freiner à 2 patins. Départ de l'arrière pour freiner de la jambe gauche derrière le filet. Départ de l'avant pour retourner dans la file.

Points clés : Inclinaison du corps vers l'avant

Rotation externe du patin à 90 degrés
Poids du corps sur la jambe arrière
Extension de la jambe arrière

Matériel :

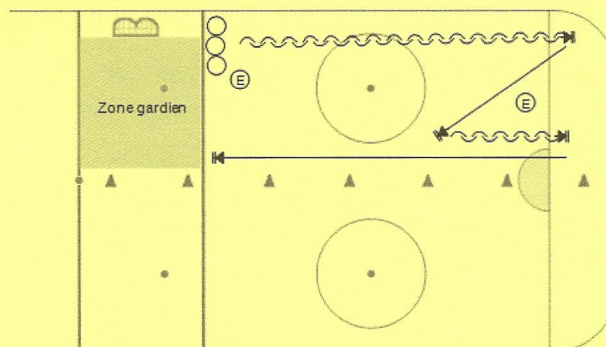
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- S'assurer que les jeunes freinent avec le patin opposé à la direction de leur départ.
- Faire partir un jeune lors du 1er freinage de celui qui le précède.



3- 2 contre 2

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description : L'entraîneur place 2 buts dos-à-dos au centre d'un cercle. Il oppose 2 équipes de 2 joueurs, contre 1 gardien qui doit couvrir les 2 buts. Les équipes doivent marquer dans un but spécifique.

Points clés :

Marquage
Couper les lignes de passes
Passe et va

Matériel :

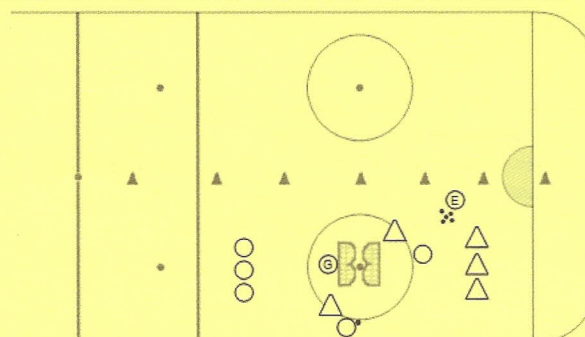
2 buts ou cônes
Rondelle

Variante 1 : L'entraîneur oppose 2 équipes de 3 joueurs et ajoute 1 gardien. Les joueurs peuvent marquer dans les 2 buts.

Variante 2 : Le joueur en possession de la rondelle doit effectuer un arrêt brusque et rester immobile tant qu'il est en possession de la rondelle.

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.
- Les buts peuvent être remplacés par 2 cônes, mais le gardien doit faire le tour des cônes pour bloquer la rondelle et non seulement faire un pivot.



MAHG 4 LECON 7

4- Soulevé du bâton

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Mise en échec avec le bâton (soulevé)

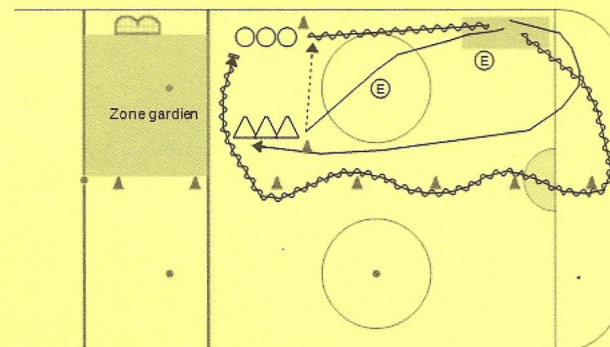
Description : Le joueur offensif patine et reçoit la passe du joueur défensif qui se dirige vers lui et qui tente de lui enlever la rondelle en s'approchant avec un angle sans le dépasser. Après l'approche, le défenseur récupère la rondelle en soulevant le bâton de son adversaire, quitte avec la rondelle et revient se placer. Changement de rôle à chaque essai.

Points clés :

Bâton tenu à 2 mains sur la glace
Approche de côté : épaule à épaule
Ajuster sa vitesse à celle de l'adversaire

Matériel :

Cônes
Rondelles



Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander à l'attaquant de ne pas aller trop vite afin de laisser le défenseur faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les attaquants.
- S'assurer que la récupération de rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.
- Le suivant part quand la rondelle est récupérée.

5- 2 contre 2 (support)

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

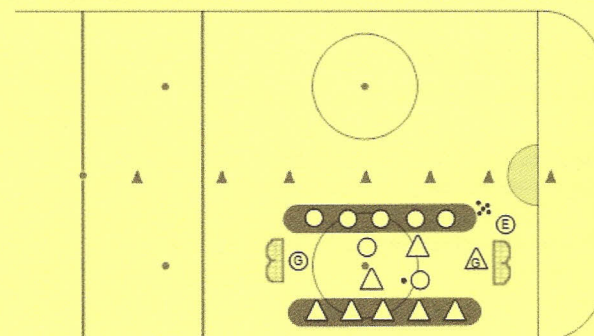
Description : L'entraîneur forme des équipes de 2 joueurs et place les autres joueurs de chaque équipe sur un des côtés de la zone, de sorte qu'ils puissent aider leurs partenaires.

Points clés :

Défendre son territoire en zone (surveillant)
Couper les lignes de passes
Passe et va (porteur et non-porteur)

Matériel :

Buts
Rondelles



Variante 1 :

Les joueurs sur les lignes de côté peuvent aussi lancer au but.

Variante 2 :

L'entraîneur varie les oppositions 1vs1; 2vs2 ; 3vs3.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Les joueurs sur les lignes de côté doivent rester immobiles.
- 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

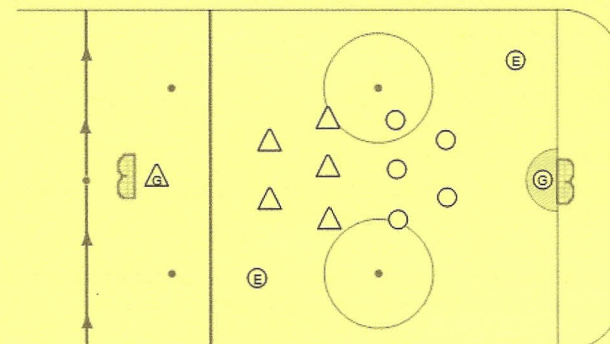
Description : L'entraîneur initiation dirige le jeu sur la moitié de la glace. Il forme des équipes de 5 joueurs et 1 gardien.

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.