

MAHG 4 LECON 8

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 :

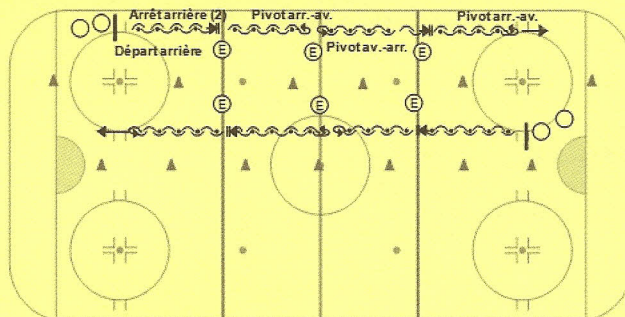
Cônes
Rondelles

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- Harponnage

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Harponnage

Description : Les 2 jeunes partent en même temps. Le joueur offensif contourne le cône et reçoit une passe de l'entraîneur initiation pendant que le joueur défensif contourne son cône, pivote et se place face à l'attaquant. L'attaquant demeure face au défenseur et garde la rondelle sur sa lame en avant. Le défenseur essaie de harponner la rondelle.

Points clés :

Bâton tenu à une main sur la glace
Garder une bonne position de base : équilibre
Ramener le coude près du corps, en gardant la position de base, avant le harponnage

Matériel :

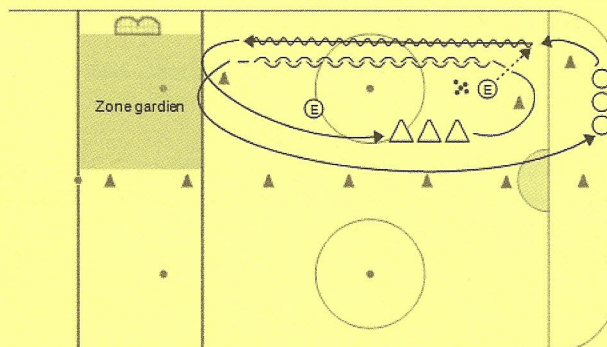
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais l'attaquant dribble la rondelle de gauche à droite.

Variante 2 : L'attaquant tente de percer le défenseur.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que l'attaquant collabore à l'exercice.
- S'assurer que le défenseur ait terminé son patinage arrière lorsque le suivant démarre.
- Faire 3 ou 4 harponnages par essai.
- Inverser les rôles.



3- 1 contre 1

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Feinte

Description : 4 cônes forment 3 portes, la porte centrale est plus large que les 2 autres (1 à 2 mètres). Un joueur défensif (bâton à l'envers) est placé dans la porte centrale. Le jeune dribble la rondelle et se dirige face à la porte centrale. Il doit exécuter une feinte (bâton, tête, corps) d'un côté et se diriger vers la porte du côté opposé à sa feinte. Il revient vers le but pour exécuter un tir haut. Faire la feinte des 2 côtés. Le joueur défensif peut se déplacer entre les cônes et harponner.

Points clés :

Expérimenter plusieurs feintes : feinter, contourner ou percer
Expérimenter plusieurs distances pour faire la feinte

Matériel :

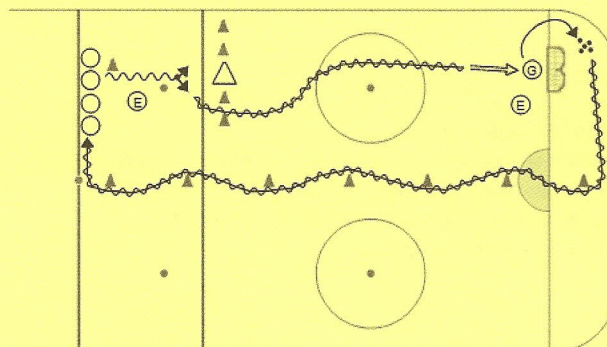
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Même exercice, mais le joueur défensif reprend son bâton normalement.

Variante 2 : Ajouter une 2e série de portes et y placer un entraîneur.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Garder un rythme régulier.
- Avant de feinter, il faut se présenter face au joueur défensif.
- Revenir entre les cônes avec une rondelle.
- Changer le joueur défensif régulièrement.
- Placer une 2e série de portes environ au point de mise au jeu (var. 2).



MAHG 4 LECON 8

4- Circuit 3

Durée : 8 min

Geste technique: Passe balayée, passe poignet

Description : Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes. Les jeunes font simultanément une passe tout en patinant au signal de l'entraîneur initiation.

Points clés :

Donner une cible
Contrôler la rondelle avec la main supérieure du bâton
Regarder la cible avant de passer

Matériel :

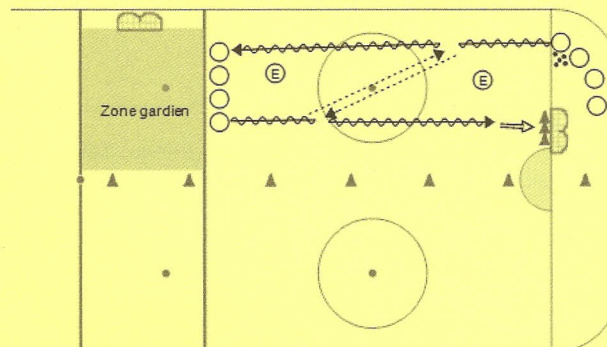
But
Cônes
Rondelles

Variante 1 : Après la réception, le jeune accélère.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Insister sur la qualité du geste plutôt que sur la vitesse.
- Apporter des corrections très fréquemment.
- S'assurer que le jeune qui précède ait fait sa passe lorsque le second démarre.



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 :

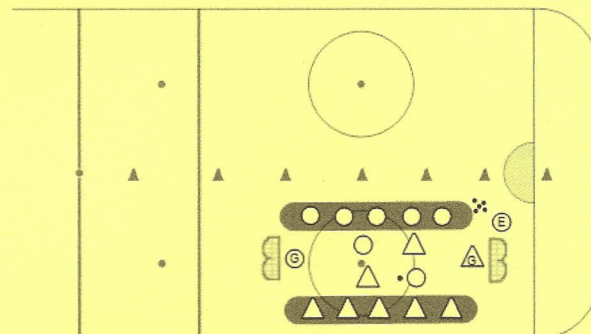
Buts
Rondelles

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.

