

MAHG 4 LECON 9

1- Parcours 5

Durée : 8 min

Échauffement

Description : Départ croisé en patinage arrière, au 1er cône le jeune effectue un pivot en ouverture des hanches (open pivot) pour repartir en patinage avant et faire un pivot avant-arrière. Il se dirige vers le 2e cône en patinage arrière, effectue un pivot avant à la ligne rouge et effectue un virage double carres autour du cône pour terminer avec un virage brusque et une accélération en allure de train jusqu'à la ligne des buts.

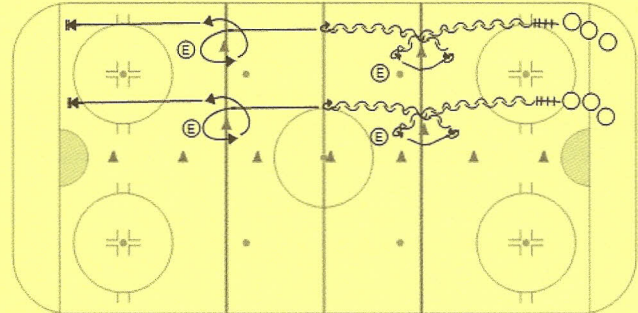
Points clés :
Position de base
Ouverture des hanches
Conserver sa vitesse lors des changements de direction

Matériel :
Cônes
Rondelles (var. 1)

Variante 1 : Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogiques et consignes :

- Toujours débiter les virages du côté de la bande.
- Pivot en ouverture de hanches: pivot glissé en gardant les épaules parallèles à la ligne des buts.
- Virage double carres: virage avec les hanches ouvertes, le poids sur les talons et incliner le corps vers l'avant pour que la carre intérieure des lames permette de faire un virage.



2- Approche au porteur

Durée : 8 min

Tact. individuelle: Approche au porteur

Description : Le joueur offensif patine avec la rondelle et se dirige vers le coin en suivant la bande. Le joueur défensif le suit et fait une approche sur lui afin de lui enlever la rondelle. Il la récupère, patine avec et fait la passe au joueur offensif qui se sera démarqué. Ensuite, les jeunes changent de rôle.

Points clés : Bâton tenu à 2 mains sur la glace
Approche de côté : épaule à épaule
Le joueur défensif ajuste sa vitesse à celle de l'adversaire
Les 2 jeunes doivent toujours être en mouvement

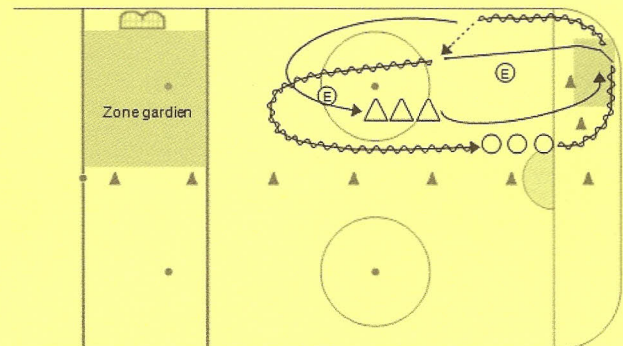
Matériel :
Cônes
Rondelles
Crayon

Variante 1 :

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Demander au joueur offensif de ne pas aller trop vite afin de laisser le joueur défensif faire son approche.
- L'entraîneur initiation doit intervenir pour ralentir les joueurs offensifs.
- S'assurer que la récupération de la rondelle se fasse dans la zone indiquée par le carré.



3- 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

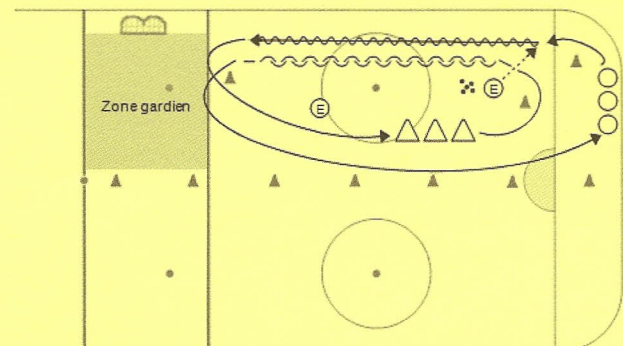
Matériel :
Cônes
Rondelles

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.



MAHG 4 LECON 9

4- Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

Description : Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 de 2 minutes sur 1/3 de glace. Les joueurs en attente ont un genou derrière la ligne bleue.

Points clés :

Notion de territoire commun

Travailler contre des adversaires et avec des partenaires

Matériel :

2 buts (ou cônes)

Rondelle

Variante 1 : Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Variante 2 :

Conseils pédagogiques et consignes :

- Suite à un but l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Faire rotation des équipes aux 6 minutes.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.

