

1 - Labyrinthe 5

Durée : 8 min

Échauffement

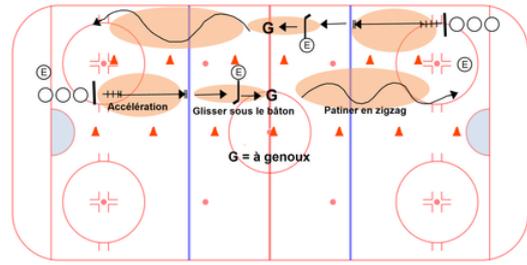
<p>Description</p> <p>Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Lever la tête Bâton sur la glace</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
---	--	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.
- Dessiner le parcours au tableau dans la chambre des joueurs.
- Démontrer le parcours aux jeunes, ne pas l'expliquer sur la glace.



Version : 20161004

2 - Les croisements

sans bâton

Durée : 8 min

Croisements avant

<p>Description</p> <p>L'entraîneur place les joueurs face à la bande. En s'appuyant sur la bande, les jeunes effectuent des croisements.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre Deux extensions complètes par croisement Genou extérieur devant genou intérieur</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
---	--	-------------------------------------

Variante 1

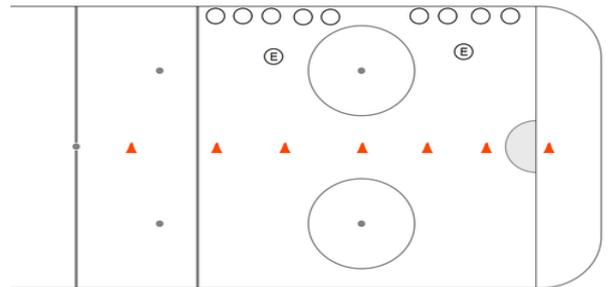
Sans appui, les jeunes effectuent des croisements sur place.

Variante 2

Autour du cercle, les jeunes croisent d'un côté à la fois.

Conseils pédagogique et consignes

- Faire dans les 2 sens.
- S'assurer que les jeunes lèvent bien leurs genoux.



Version : 20140816

3 - Viser le cône

Durée : 8 min

Passes balayées Passes balayées

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation place les jeunes à environ 3 mètres de la bande. Les jeunes visent les cônes (3) et essaient de les déplacer. Les jeunes doivent être fixes pour faire les passes.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Patins parallèles par rapport à la cible Rondelle placée au-delà du patin arrière Transfert de poids, jambe arrière vers jambe avant</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
---	---	---

Variante 1

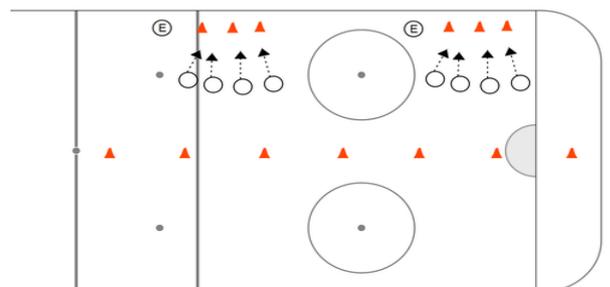
Placer 2 cônes avec un bâton tenu en équilibre sur les 2 cônes. Les jeunes essaient de faire tomber le bâton en visant les cônes.

Variante 2

Placer 3 cônes dont un des 3 a une rondelle sur le sommet. Les 2 autres soutiennent un bâton. Les jeunes essaient de faire tomber la rondelle et le bâton.

Conseils pédagogique et consignes

- Pour remettre les rondelles aux jeunes, l'entraîneur initiation se place près de la bande.
- Placer les jeunes de même habileté ensemble.
- Garder les jeunes dans la zone.



Version : 20140816

4 - Chauffeur d'autobus 2

Durée : 8 min

Virage brusque

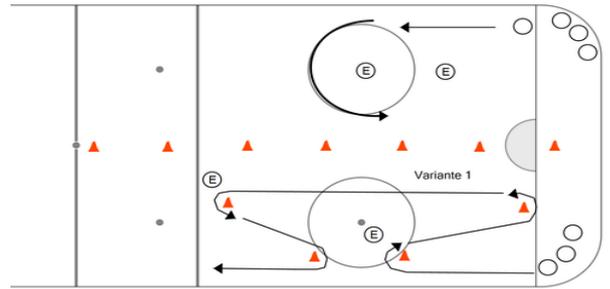
<p>Description</p> <p>Les jeunes se donnent un élan vers le cercle. Arrivés sur le cercle, ils prennent la position de base et effectuent un virage brusque.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux, lever la tête Avancer la jambe intérieure Tourner la tête dans la direction recherchée</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes (var. 1 et 2)</p>
---	---	---

Variante 1

Faire un petit parcours avec 4 cônes.

Variante 2

Même parcours mais avec une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Donner un rythme de départ rapide sans que les jeunes se rejoignent.
- L'entraîneur initiation se place au centre du cercle afin que les jeunes le regardent.
- Le faire des 2 côtés.
- S'il y a plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle avec des cônes.

Version : 20140816

5 - La rondelle musicale

sans bâton

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

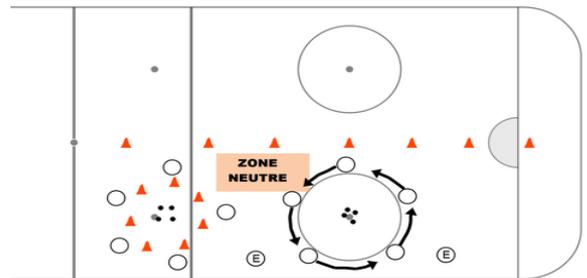
<p>Description</p> <p>Les jeunes parcourent le cercle en effectuant des croisements. Au signal de l'entraîneur, chaque jeune doit se diriger vers le centre du cercle pour récupérer une rondelle. Le jeune qui n'aura pas de rondelle est éliminé jusqu'à la prochaine ronde.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et changement de direction</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles Cônes</p>
---	--	---

Variante 1

Les jeunes ont des bâtons et ils doivent récupérer la rondelle et ressortir du cercle.

Variante 2

En plus de récupérer la rondelle le jeune doit l'amener dans la zone neutre, sans se la faire enlever.



Conseils pédagogique et consignes

- Placer une rondelle de moins que le nombre de jeunes.
- Si vous avez plus de 8 jeunes, faire un 2e cercle.
- Les jeunes ne doivent pas plonger pour récupérer la rondelle.
- Garder les jeunes actifs en donnant des consignes rapides.
- Changer de côté à chaque reprise.

Version : 20140816

6 - Lance et compte

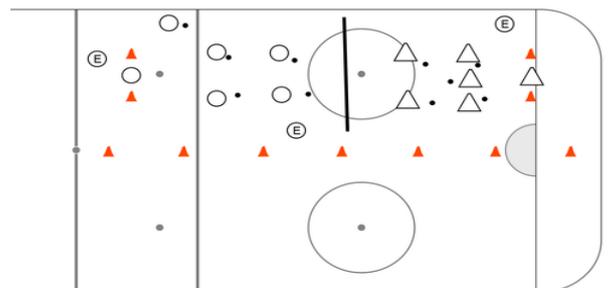
Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation forme 2 équipes qu'il sépare par une ligne. Chaque équipe envoie les rondelles dans le but de l'équipe adverse sans traverser la ligne du milieu. Placer 1 seul gardien par but par équipe. La grandeur des buts 2 à 3 mètres. Placer 5 à 10 rondelles en jeu.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Viser la cible (but) Partager les rondelles dans l'équipe Protéger le but</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles Cônes Crayon</p>
---	--	--

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs dans le jeu.
- Placer les buts à une distance accessible pour les jeunes.
- Avoir des rondelles en surplus.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.



Version : 20140816