

1 - Labyrinthe 4

Durée : 8 min

Échauffement

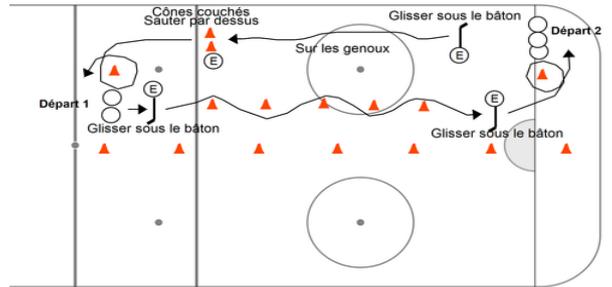
<p>Description</p> <p>Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace. Jeu sans rondelle.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Bâton tenu à 2 mains Prendre de la vitesse</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles (var. 1)</p>
--	--	--

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.

Conseils pédagogique et consignes

- Placer les entraîneurs initiation selon le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Identifier les lignes de départ.
- Empêcher les jeunes d'arrêter face aux bandes.



Version : 20140816

2 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

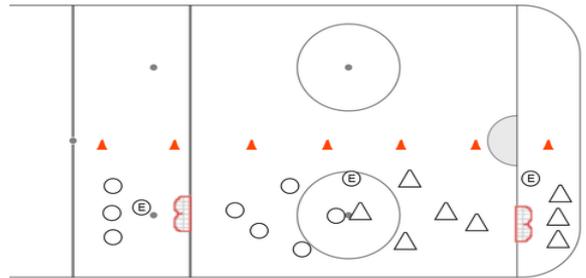
<p>Description</p> <p>Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (sans gardien) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Garder les jeunes en mouvement</p>	<p>Matériel</p> <p>2 buts (ou cônes) Rondelle</p>
---	---	--

Variante 1

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

Conseils pédagogique et consignes

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.



Version : 20161005