

1 - Labyrinthe 4

Durée : 8 min

Échauffement

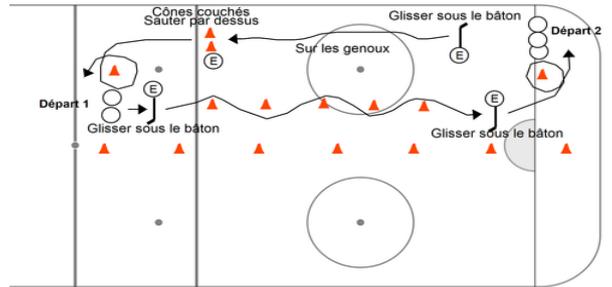
<p>Description</p> <p>Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace. Jeu sans rondelle.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux Bâton tenu à 2 mains Prendre de la vitesse</p>	<p>Matériel</p>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

Durée : 8 min

Feinte

<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation place les jeunes par vagues. Au signal, les jeunes doivent traverser la zone en dribblant à travers les cônes placés dans la zone et en feintant les entraîneurs.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder la rondelle sur la lame du bâton</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes Rondelles</p>
--	---	---

Variante 1

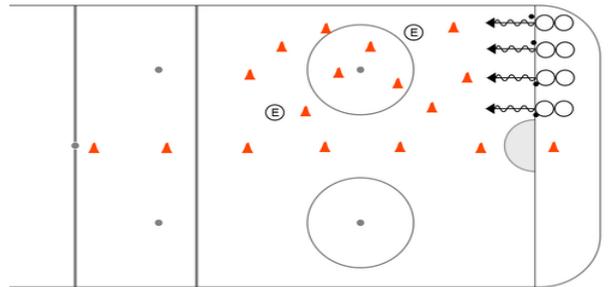
Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes se jettent à genoux et se relèvent pour continuer à dribbler.

Variante 2

Même exercice que la variante 1, mais les jeunes sont placés partout dans la zone.

Conseils pédagogique et consignes

- Être actif et circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer de délimiter une zone.



Version : 20150609

3 - Jambes élastiques

Durée : 8 min

Patinage arrière

<p>Description</p> <p>Dispersés dans la zone, les jeunes poussent avec une seule jambe et glissent sur les 2 patins parallèles. Les jeunes doivent alterner la jambe de poussée après chaque glissement.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux position assise Extension complète de la jambe de poussée Recouvrement complet et rapide sous le corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Aucun</p>
---	--	-------------------------------------

Variante 1

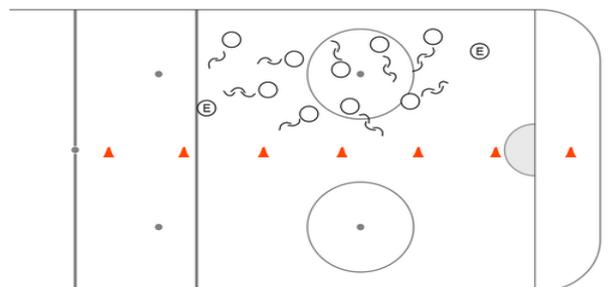
Pousser avec une seule jambe et se laisser glisser sur l'autre.

Variante 2

Faire des vagues, les jeunes doivent pousser en ampoule (les 2 patins en même temps).

Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes et corriger.
- Garder les jeunes devant soi en tout temps.
- S'assurer qu'ils regardent l'entraîneur initiation lors du mouvement.
- S'assurer que les jeunes travaillent loin des bandes.



Version : 20161004

4 - L'entre-deux

sans bâton

Durée : 8 min

Croisements avant

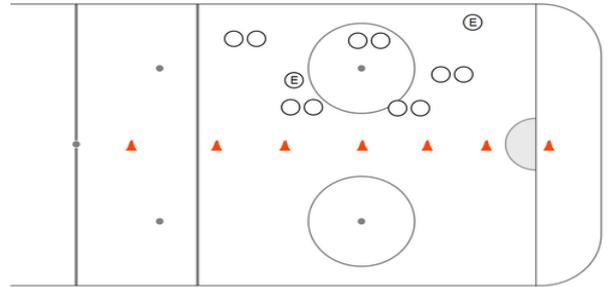
<p>Description</p> <p>L'entraîneur initiation répartit les jeunes dans la zone, 2 par 2, face à face en tenant un cerceau. Pour avancer de côté, ils doivent faire des croisements en tenant le cerceau. Ils changent de côté au signal de l'entraîneur initiation.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Poussée de la jambe extérieure qui crée un déséquilibre</p> <p>Deux extensions complètes à chaque croisement</p> <p>Tourner la tête dans la direction recherchée</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes</p> <p>Cerceaux ou bâtons</p>
--	---	---

Variante 1

Sur place, faire des croisements des 2 côtés sans le cerceau.

Variante 2

Le jeune essaie d'attraper l'autre en tournant autour du cerceau et il fait des croisements en glissant les mains sur le cerceau.



Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes pour les garder actifs.
- Placer 2 jeunes de même habileté ensemble.
- Toujours garder les 2 mains sur le cerceau.

Version : 20140816

5 - Le voleur de rondelles

Durée : 8 min

Dribble

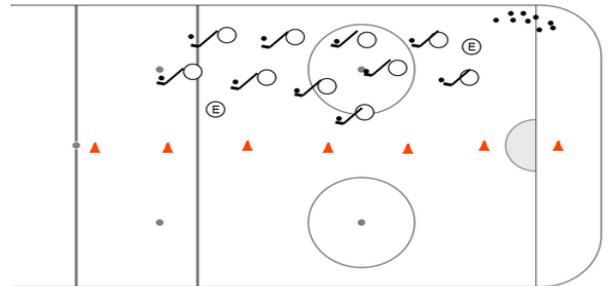
<p>Description</p> <p>Sur place, les jeunes sont répartis dans la zone face à l'entraîneur initiation. Chaque jeune a une rondelle et dribble devant lui. L'entraîneur initiation se promène entre les jeunes et soulève les bâtons pour enlever la rondelle. Le jeune à qui on enlève la rondelle doit se jeter à genoux pour recommencer à dribbler.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Flexion des genoux, lever la tête</p> <p>Bâton tenu à 2 mains</p> <p>Garder la rondelle près du corps</p>	<p>Matériel</p> <p>Rondelles</p>
---	--	---

Variante 1

Même jeu, mais le jeune est en mouvement dans la zone.

Variante 2

Même jeu que la variante 1. Si le jeune se fait enlever sa rondelle, il doit aller en chercher une autre le long de la bande.



Conseils pédagogique et consignes

- Essayer de soulever le bâton de tous les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Aller chercher une rondelle en suivant la bande et non de face.

Version : 20161018

6 - Jeu dirigé

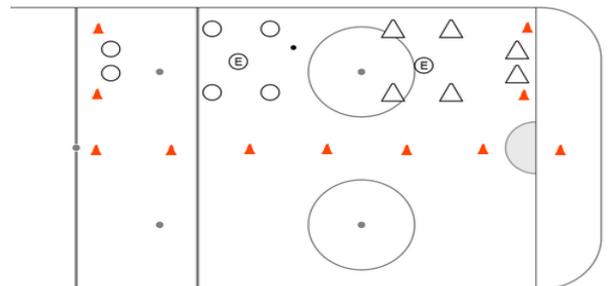
Durée : 10 min

Jeu collectif

<p>Description</p> <p>Match de hockey à 4 contre 4 avec 2 rondelles en jeu. L'entraîneur initiation place 2 buts à l'aide de cônes (2 mètres) et il laisse les jeunes aller à leur rythme.</p>	<p>Points clés :</p> <p>Bâton sur la glace</p> <p>Viser la cible (but)</p> <p>Disputer la rondelle</p>	<p>Matériel</p> <p>Cônes</p> <p>Rondelles</p>
---	---	--

Conseils pédagogique et consignes

- Garder le nombre de jeunes en jeu à 4 contre 4.
- Placer 2 gardiens et agrandir le but.
- Circuler entre les jeunes et les encourager.
- S'assurer d'avoir des rondelles en surplus.
- Toujours garder les bâtons sur la glace.



Version : 20140816