MAHG 1 - LECON 19

1 - Labyrinthe 6

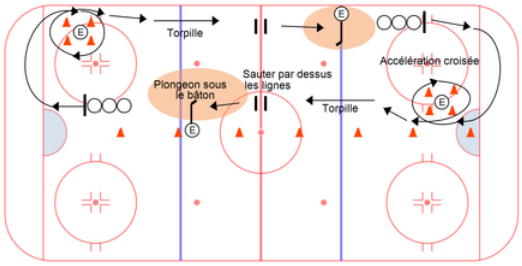
Durée : 8 min

Échauffement

Description	Points clés :	Matériel
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.	Bâton tenu à 2 mains Accélération allure de train	Cônes Crayon Rondelles (var. 1)

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 - Chauffeur d'autobus 3

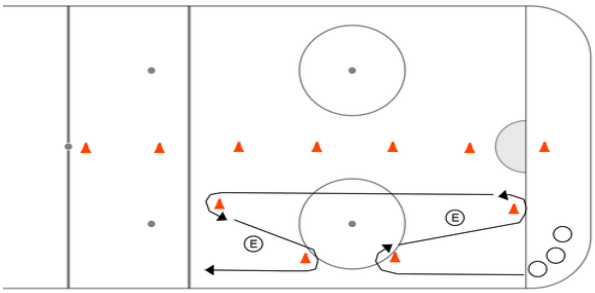
Durée : 8 min

Virage brusque

Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes accélèrent afin de passer à travers le parcours. Après chaque virage brusque, ils doivent accélérer (allure de train) pour se diriger au cône suivant.	Avancer la jambe intérieure Tourner la tête dans la direction recherchée Plus le virage est brusque, plus le poids est placé sur l'arrière des lames	Cônes (var. 1 et 2)

Variante 1

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 après les virages afin que les jeunes le regardent.
- Le faire des 2 côtés.

Version : 20140816

3 - Le petit train

Durée : 8 min

Marquage

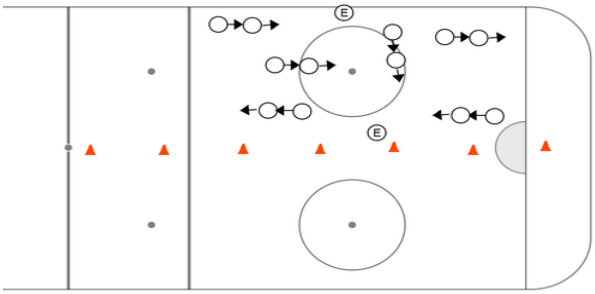
Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur sépare les jeunes en équipes de 2. L'entraîneur identifie pour le départ une locomotive (qui sera chassée) et un wagon qui devra poursuivre (chasseur) la locomotive. Les jeunes doivent être placés à 1 mètre de distance au départ. La locomotive doit circuler dans la zone sans se faire toucher. Au sifflet, les jeunes changent de rôle.	Synchroniser son approche avec le porteur (locomotive) Garder les pieds en mouvement	Rondelles (var. 1)

Variante 1

Même exercice, mais séparer les jeunes de 2 mètres au départ.

Variante 2

Même exercice, mais les 2 joueurs ont une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes et leur parler afin qu'ils gardent la tête levée.
- Demander des changements de direction fréquents de la locomotive.
- Mettre des jeunes de même niveau ensemble.
- Voir à ce que les jeunes n'enlèvent pas les rondelles aux autres.

Version : 20140816

Tim Hortons

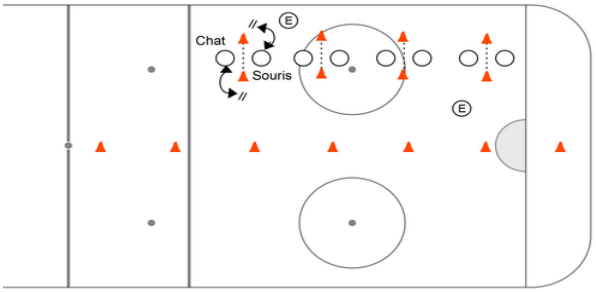
MAHG 1 - LECON 19

4 - Le chat et la souris — sans bâton — **Durée :** 8 min — Départ avant

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.	Passer la rondelle en premier au cône Tête haute pour mieux réagir Départ en sens inverse suite à l'arrêt	Cônes Crayon Rondelles (var. 1)

Variante 1

La souris se sauve, tout en contrôlant une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Dans la démonstration, suggérer au "chat" de créer de fréquents changements de direction de façon à travailler les arrêts des 2 côtés et les départs.
- Changer les rôles lorsque le chat a touché la souris ou lorsque la poursuite a duré 1 minute.
- Attention de ne pas traverser la ligne au centre des cônes.

Version : 20170215

5 - 1 contre 1 — **Durée :** 8 min — Jeu en espace restreint

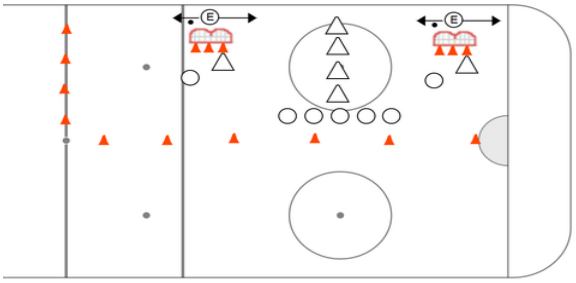
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu.	Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer	But Cônes (3)

Variante 1

Même exercice, mais 2 contre 2.

Variante 2

Même exercice, mais 1 passe obligatoire avant de pouvoir tirer.



Conseils pédagogique et consignes

- Le but est de faire tomber 2 cônes sur 3.
- Garder les jeunes en mouvement.
- Changer les équipes après 40 secondes.
- Garder les bâtons sur la glace.

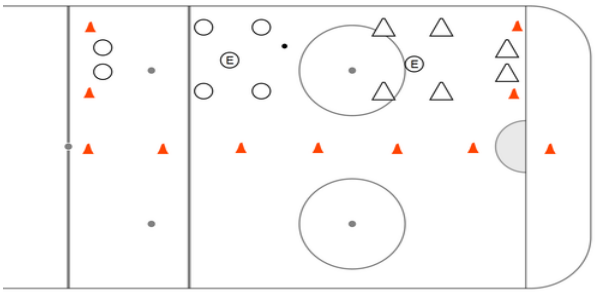
Version : 20140816

6 - Jeu dirigé — **Durée :** 10 min — Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
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.	Bâton sur la glace Viser la cible (but) Disputer la rondelle	Cônes Rondelles

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

Tim Hortons