

1 - Labyrinthe 6

Durée : 8 min

Échauffement

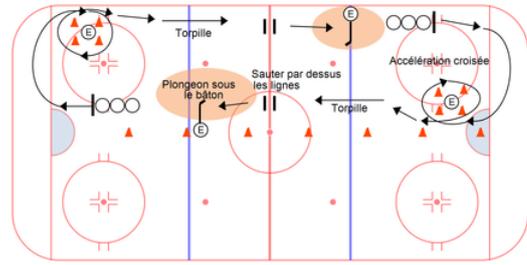
<p><b>Description</b></p> <p>Petit parcours sur 1/2 glace (sur la longueur). L'entraîneur initiation doit répartir les jeunes sur 2 départs afin d'éviter la congestion sur la glace.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Bâton tenu à 2 mains Accélération allure de train</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes Crayon 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 - Le chat et la souris

sans bâton

Durée : 8 min

Départ avant

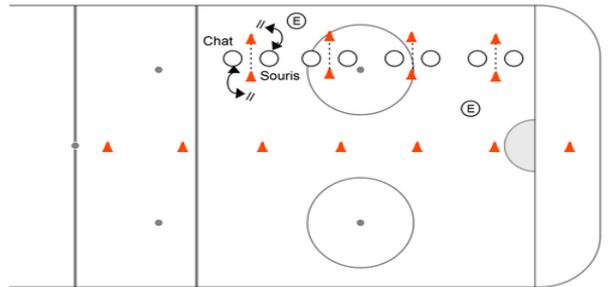
<p><b>Description</b></p> <p>L'entraîneur initiation forme des équipes de 2 jeunes. Disposer les cônes comme illustré. On retrouve dans chaque équipe un chat qui doit poursuivre la souris et la toucher, mais sans traverser la ligne imaginaire des cônes.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Passer la rondelle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

**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

3 - Chauffeur d'autobus 3

Durée : 8 min

Virage brusque

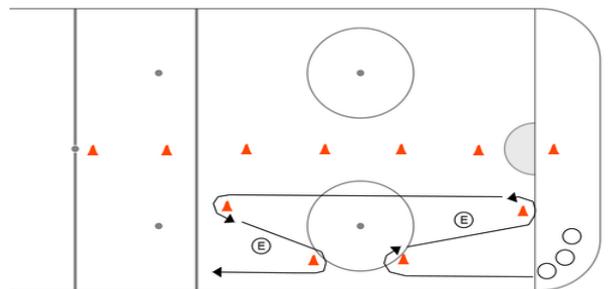
<p><b>Description</b></p> <p>Les jeunes accélèrent afin de passer à travers le parcours. Après chaque virage brusque, ils doivent accélérer (allure de train) pour se diriger au cône suivant.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Avancer la jambe intérieure Tourner la tête dans la direction recherchée Plus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

**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

4 - Me voici, me voilà

Durée : 8 min

Feinte

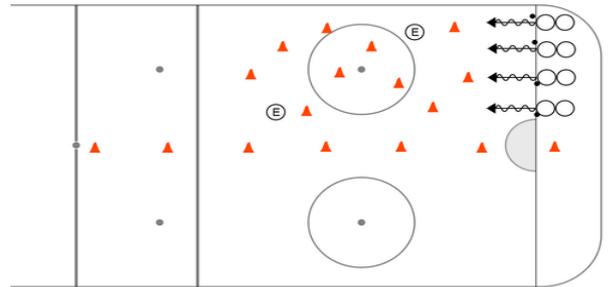
<p><b>Description</b></p> <p>L'entraîneur initiation place les jeunes par vagues. Au signal, les jeunes doivent traverser la zone en dribblant à travers les cônes placés dans la zone et en feignant les entraîneurs.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Lever la tête Bâton tenu à 2 mains Garder la rondelle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

5 - 1 contre 1

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

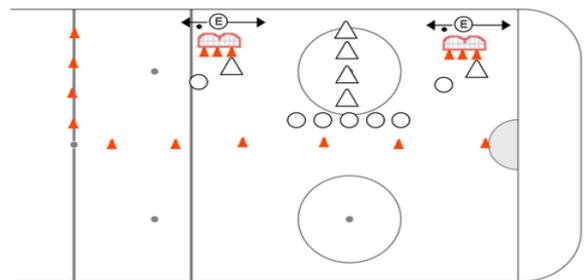
<p><b>Description</b></p> <p>Les jeunes sont placés en équipes de 2, opposer 2 équipes à la fois. L'entraîneur est placé derrière le but pour remettre des rondelles en jeu.</p>	<p><b>Points clés :</b></p> <p>Lever la tête Garder les pieds en mouvement Les jeunes doivent se démarquer</p>	<p><b>Matériel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

**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

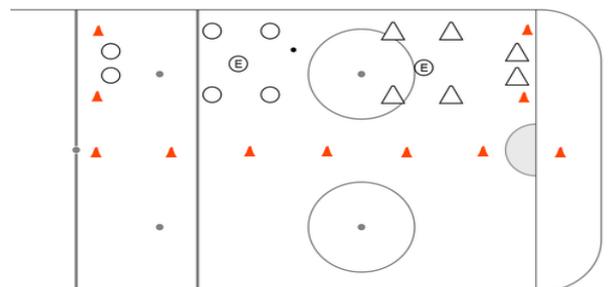
Durée : 10 min

Jeu collectif

<p><b>Description</b></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><b>Points clés :</b></p> <p>Bâton sur la glace Viser la cible (but) Disputer la rondelle</p>	<p><b>Matériel</b></p> <p>Cônes 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