MAHG 2 - LECON 3

1 - Parcours 1

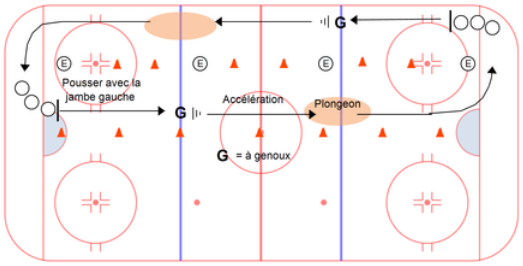
Durée : 8 min

Échauffement

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

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.

Version : 20150920

2 - L'arrêt

Durée : 8 min

Arrêt brusque

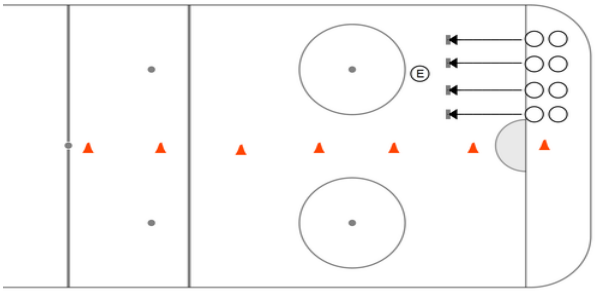
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes se positionnent un derrière l'autre (4 vagues). Arrêt à un patin (11h ou 1h). Au signal de l'entraîneur initiation, le jeune patine sur une courte distance et freine à un patin.	Poids sur le devant de la lame Tourner la cheville pour freiner, genoux fléchis Jambes largeur des épaules	Aucun

Variante 1

Si on freine avec le patin gauche, lever la jambe droite.

Variante 2

Freiner à 2 patins.



Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder une bonne position de base lors du freinage.
- L'entraîneur doit être face aux jeunes.

Version : 20140925

3 - Tag anneau

sans bâton

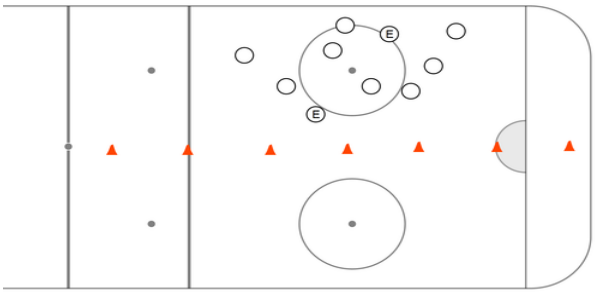
Durée : 8 min

Départ avant Patinage avant

Description	Points clés :	Matériel
Un jeune a la tag. Il essaie de toucher un autre jeune avec son anneau. Le jeune touché devient le nouveau tagueur et prend l'anneau.	Flexion des genoux Lever la tête Transfert de poids d'une jambe à l'autre	Anneau de ringuette

Variante 1

Diminuer l'espace de jeu.



Conseils pédagogique et consignes

- Ratio suggéré de 1 tagueur pour 4 jeunes.
- Voir à ce que tous les jeunes jouent comme tagueur.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Garder les jeunes dans la zone.

Version : 20140816

Tim Hortons

MAHG 2 - LECON 3

4 - Le dribble

Durée : 8 min

Dribble

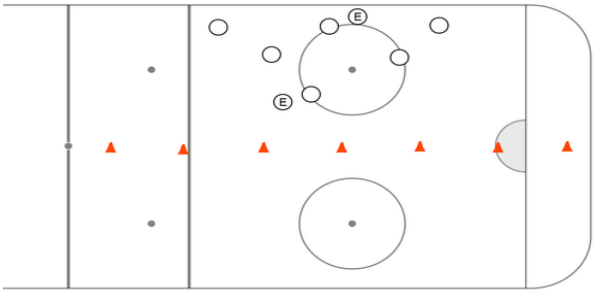
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes dribblent sur place en regardant l'entraîneur initiation.	Dégager les coudes Légère poussée de la rondelle avec la lame du bâton coup droit et coup revers	Rondelles

Variante 1

Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, faire un tour complet sans la rondelle et recommencer à dribbler.

Variante 2

Même exercice, mais au signal de l'entraîneur initiation, se jeter à genoux avec la rondelle, se relever et recommencer à dribbler.



Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Avoir un rythme qui permet aux jeunes d'être en équilibre.
- S'assurer que les bâtons ne soient pas trop longs.
- Placer les jeunes avant de commencer les explications.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes.

Version : 20160925

5 - Le champ d'astéroïdes

Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

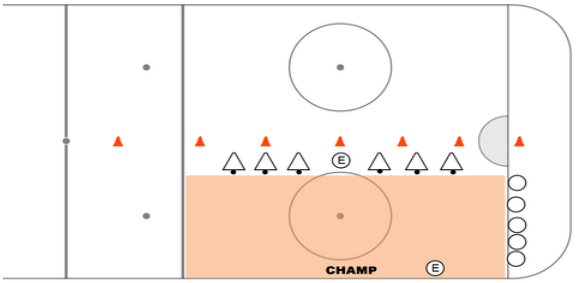
Description	Points clés :	Matériel
Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doit traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins.	Mettre l'emphase sur le patinage avant avec arrêts et départs Anticiper la trajectoire des rondelles	Rondelles bleues Rondelles noires

Variante 1

Les joueurs qui traversent doivent le faire en patinage arrière.

Variante 2

Les joueurs qui traversent sont en possession d'une rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Les jeunes qui traversent n'ont pas de bâton (sauf variante 2).
- Utiliser des rondelles bleues pour les tireurs.
- Une fois touchés les passants attendent la prochaine ronde à genoux dans le champ.

Version : 20140816

6 - La chasse

Durée : 10 min

Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation forme 2 équipes séparées par une ligne de crayon. Les jeunes marquent des points en tirant des rondelles vers les cibles de l'adversaire (5 à 6 cônes et 1 but). Pour chaque objet touché ou but marqué, l'équipe obtient 1 point. Durée de la partie 2 à 3 minutes. Chaque équipe compte 5 rondelles pour débuter.	Demeurer dans son territoire S'approcher de la cible, viser la cible Protéger ses objets	Ligne ou cône Buts Rondelles

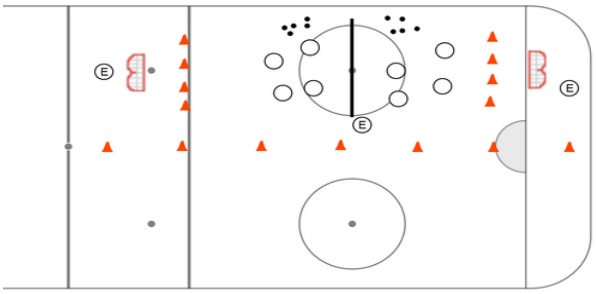
Tim Hortons

Variante 1

Même jeu, mais placer 1 rondelle sur 1 ou 2 cônes. Si la rondelle tombe, accorder 2 points.

Variante 2

Placer des défenseurs devant les cibles à atteindre afin de les protéger. Les rôles sont définis.



Conseils pédagogique et consignes

- Amener les jeunes à s'approcher de la ligne pour tirer.
- Circuler dans le jeu pour orienter les jeunes vers les cibles disponibles.
- Pour les 2 premiers jeux, laisser les jeunes découvrir l'importance de la défensive. Ne pas assigner de rôle.
- Les jeunes demeurent debout en tout temps.
- Placer un entraîneur initiation ou un aide à chaque extrémité pour empêcher les rondelles de sortir.

Version : 20140816