MAHG 2 - LECON 12

1 - Parcours 3

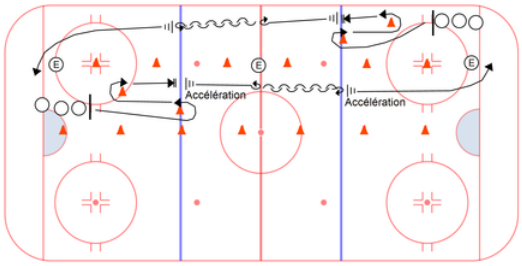
Durée : 8 min

Échauffement

Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Avancer le patin avant lors des virages Accélération allure de train Bâton sur la glace	Cônes Rondelles (var. 1)

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes ne font pas une course.
- Donner un débit au parcours qui permettra d'avoir le maximum de jeunes en action.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.

Version : 20140816

2 - L'affrontement 2

Durée : 8 min

Feinte

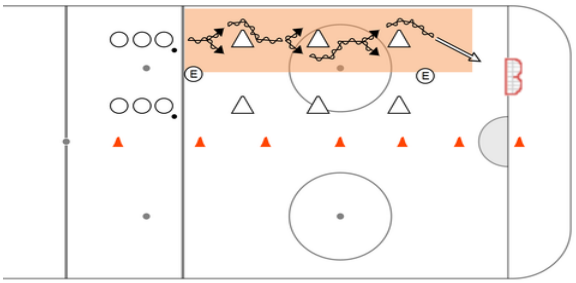
Description	Points clés :	Matériel
Placer 3 joueurs offensifs près du centre de la glace et 3 joueurs défensifs (debout et bâton à l'envers) à 3 mètres de distance chacun. Les joueurs offensifs doivent feinter les joueurs défensifs l'un après l'autre, sans sortir de leur corridor et une fois la ligne dépassée, ils pourront lancer au filet.	Mouvement du corps vers un côté et passage de l'autre Garder la rondelle devant le corps lors de la feinte Protéger la rondelle	Rondelles

Variante 1

Même exercice, mais les joueurs défensifs reprennent leur bâton normalement.

Variante 2

Même exercice, mais les joueurs défensifs débutent à genoux et peuvent être actifs.



Conseils pédagogique et consignes

- Après 2 passages, l'entraîneur change les rôles.
- Les joueurs doivent rester dans leur corridor, dessiner sur la glace au besoin.
- Les joueurs défensifs doivent rester fixes (sauf variante 2).
- Demander aux joueurs offensifs d'expérimenter les feintes des 2 côtés.
- Les joueurs offensifs doivent se présenter face au joueur défensif.

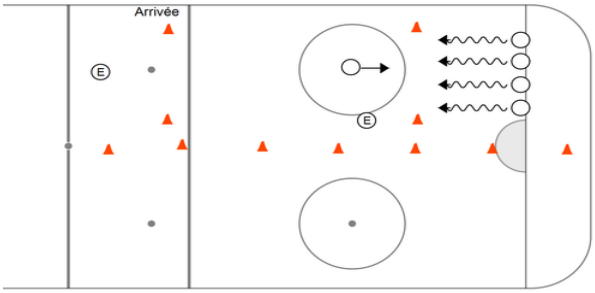
Version : 20161018

3 - Le voleur de rondelle

Durée : 8 min

Dribble

Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont alignés sur la ligne rouge des buts avec leur rondelle. Un jeune (voleur) sans rondelle essaie de toucher la rondelle des jeunes qui tentent de traverser la zone en dribblant. Si le voleur touche la rondelle d'un jeune, ce dernier va rejoindre l'entraîneur initiation. Au signal suivant, il devient un voleur. Lorsque le nombre de voleurs est supérieur au nombre de jeunes qui restent, ces derniers sont déclarés gagnants et on débute une nouvelle partie.	Dégager les coudes du corps Mouvement du bâton issu de la rotation des poignets	1 rondelle par jeune Cônes



Conseils pédagogique et consignes

- Éviter les contacts.
- La ligne d'arrivée devient la ligne de départ pour le signal suivant.
- Au signal de l'entraîneur initiation, les jeunes dribblent vers l'avant sans jamais revenir en arrière.

Version : 20160226

Tim Hortons

MAHG 2 - LECON 12

4 - Le tiroir

Durée : 8 min

Passe poignet

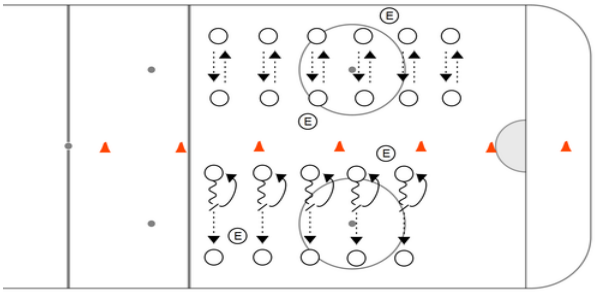
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont 2 par 2, séparés par une distance de 2 mètres. Sans se déplacer, ils exécutent des passes balayées.	Bâton sur le côté du corps Transfert du poids vers la jambe placée près de la rondelle Lame du bâton dirigée vers la cible	Rondelles Cônes (var. 1 et 2)

Variante 1

Distance de 3 mètres entre chaque jeune. Ils patinent avec la rondelle sur 1 mètre, font un arrêt-charrue sur une seule lame et font une passe. Ils retournent à leur place après la passe. Chacun leur tour.

Variante 2

Même exercice que la variante 1, mais après la passe, le jeune se jette à genoux avant de retourner à sa place.



Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes pour les corriger.
- Les jeunes vont à leur rythme.
- S'assurer qu'ils ne frappent pas la rondelle, mais qu'ils poussent celle-ci.
- Pour les variantes 1 et 2, placer des cônes comme points de repère pour l'arrêt et le point de départ (voir dessin).
- Lors de l'arrêt-charrue, le jeune doit être en position de passe poignet.
- Avoir des rondelles en surplus.

Version : 20140816

5 - Auto en panne

sans bâton

Durée : 8 min

Patinage avant

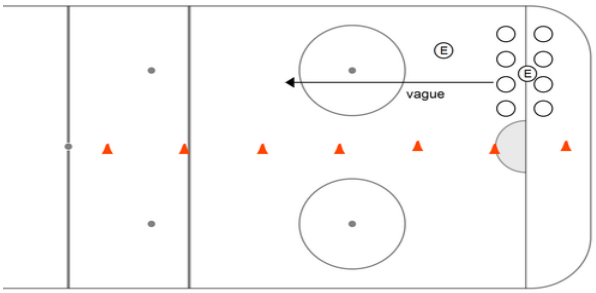
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont placés 2 par 2. Ils poussent un ami en le tenant par la taille.	Début de la poussée avec la jambe sous le poids du corps Extension hanche-genou-cheville Recouvrement rapide et complet sous le corps	Aucun

Variante 1

Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue glissée.

Variante 2

Même exercice, mais le jeune en avant fait une petite charrue avec plus de résistance.



Conseils pédagogique et consignes

- Se déplacer en vagues sans dépasser l'entraîneur initiation.
- Demander aux jeunes de regarder l'entraîneur initiation en tout temps.
- Contrôler la vitesse pour que les jeunes restent en équilibre.
- 3 à 4 groupes de 2 joueurs de même habileté par vague.

Version : 20140816

6 - Soccer

sans bâton

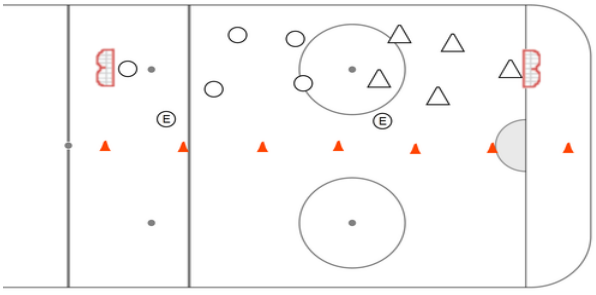
Durée : 10 min

Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation forme des équipes de 4 contre 4 ou de 5 contre 5, s'il y a un gardien. 2 ballons à disputer. Lorsque le jeune récupère le ballon, il essaie de faire une passe avec ses pieds en direction d'un partenaire.	Partager le même territoire Partager un objet avec un partenaire Disputer un objet à un adversaire	Cônes Ballons mousse

Variante 1

Même exercice mais les passes se font en lancant le ballon (style handball).



Conseils pédagogique et consignes

- Circuler entre les jeunes, leur parler afin qu'il gardent la tête levée.
- Demander aux jeunes de regarder le jeu et de tenter de passer à un joueur libre.
- Encourager les jeunes à garder les jambes fléchies afin de garder un meilleur équilibre pour frapper le ballon.
- Les joueurs doivent demeurer debout en tout temps.
- Ne pas laisser les jeunes sortir de la zone.