

1 - Parcours 4

Durée : 8 min

Échauffement

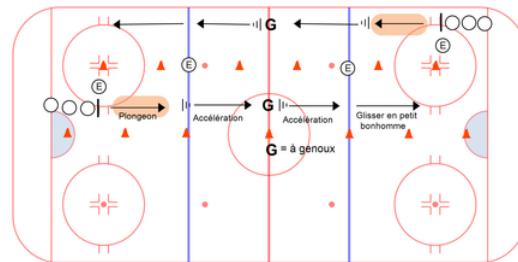
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes exécutent le parcours en respectant les consignes et les exigences associées à chacun des gestes.	Enjambées courues lors des départs Extension complète lors des accélérations	Cônes Rondelles (var. 2)

Variante 1

Même exercice, mais les jeunes doivent faire un arrêt brusque à chaque ligne bleue.

Variante 2

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.
- Placer les entraîneurs initiation aux endroits définis sur le schéma.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent leur intérêt et la tête levée.

Version : 20140816

2 - Mini Festival

Durée : 26 min

Jeu collectif

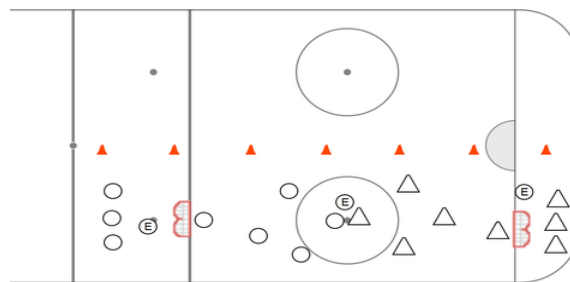
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont séparés en 2 équipes (identifiées avec des dossards différents) et jouent des mini-matches 5 contre 5 (gardien sans équipement qui ne peut pas «geler» la rondelle) de 2 minutes sur 1/4 de glace. Les joueurs en attente ont un genou par terre derrière la ligne.	Notion de territoires avec adversaires et partenaires Explorer les zones de travail (offensive et défensive)	2 buts (ou cônes) Rondelle

Variante 1

Utiliser les mini-buts, sans gardien et 4 contre 4.

Conseils pédagogique et consignes

- Les joueurs qui seront devant le but ne peuvent se jeter à genoux et «geler» la rondelle.
- Suite à un but, l'entraîneur demande aux jeunes de retourner dans leur zone et remet la rondelle en jeu près du but.
- Vous pouvez séparer la glace en 3 et réduire le nombre de jeunes par équipe, pour avoir plus de jeunes en action.



Version : 20161005