MAHG 4 - LECON 1

1 - Parcours 1

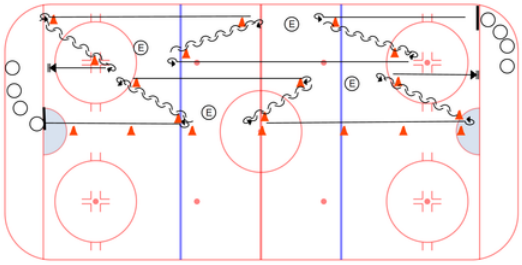
Durée : 8 min

Échauffement

Description	Points clés :	Matériel
Au signal de l'entraîneur, le jeune effectue un départ avant et se dirige au 1er cône pour faire un pivot arrière, se dirige au 2e cône en patinage arrière pour y pivoter en patinage avant. Il patine de l'avant vers le cône situé près de la ligne rouge, pivote et va freiner de l'arrière au dernier cône. Il termine son parcours avec un freinage à la ligne de but.	Genoux fléchis Lever la tête Extension complète cheville,genou, hanche	Cônes Rondelles (var. 1)

Variante 1

Même exercice, mais avec rondelle.



Conseils pédagogique et consignes

- Placer les cônes afin d'éviter les risques de collision lors des changements de direction.
- Insister sur une reprise d'accélération suite aux changements de direction.

Version : 20150818

2 - L'arbre qui tombe 1

Durée : 8 min

Départ avant

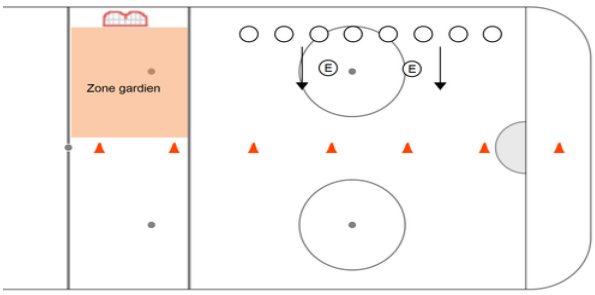
Description	Points clés :	Matériel
Sur place, le jeune se place en position de départ avant. Il se laisse tomber et fait des enjambées courues.	Ouverture des patins Enjambées courues	Aucun

Variante 1

Même exercice, mais le jeune se laisse glisser en position squat, le bâton tendu devant lui.

Variante 2

Même exercice, mais le jeune doit faire les départs avec une rondelle et faire un arrêt brusque contrôlé après quelques mètres.



Conseils pédagogique et consignes

- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- S'assurer que les jeunes gardent leur bâton sur la glace.
- S'assurer que le haut du corps tombe avant de faire les enjambées.
- Garder les jeunes devant l'entraîneur initiation, mais les jeunes vont à leur rythme.
- Conserver une bonne distance entre les jeunes et qu'ils soient à 2 mètres de la bande.
- Pour la variante 2, faire l'exercice sur la longueur.

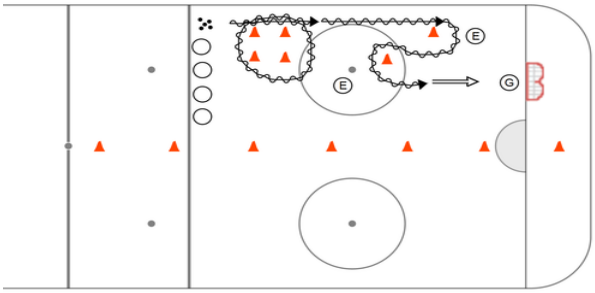
Version : 20181116

3 - Circuit 1

Durée : 8 min

Virage brusque

Description	Points clés :	Matériel
Le jeune exécute le circuit avec la rondelle et respecte les consignes, croisements autour des 4 cônes et virage brusque aux 2 cônes suivants. Il doit utiliser le tir balayé revers (droitier) ou le tir balayé (gaucher) et récupérer la rondelle lors du tir à la fin.	Bâton tenu à 2 mains sur la glace Rotation bâton, tête, épaules dans la direction recherchée Corps incliné vers l'intérieur	Cônes Rondelles



Conseils pédagogique et consignes

- Insister sur la qualité plutôt que la vitesse.
- Voir à ce que le jeune qui précède ait terminé son 1er virage pour que le second puisse débuter.
- Inverser le circuit après 4 minutes, afin que les jeunes puissent pratiquer des 2 côtés.

Version : 20181116

Tim Hortons

MAHG 4 - LECON 1

4 - Trottinette avant

Durée : 8 min

Patinage avant

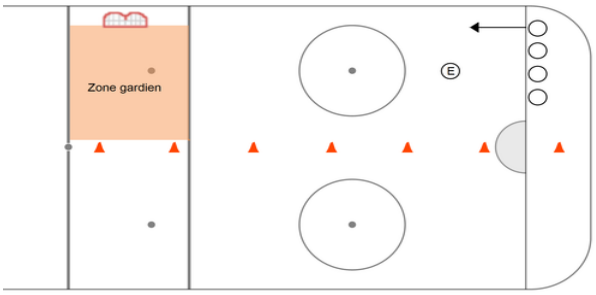
Description	Points clés :	Matériel
Les jeunes sont placés en vagues et effectuent des poussées avec un seul pied en ramenant le bout du patin sur la glace (toe drag). Changer de jambe après chaque série de vagues.	Flexion des genoux Extension complète de la jambe vers le côté Recouvrement rapide et complet sous le corps	Aucun Rondelles (var. 2)

Variante 1

Même exercice, mais alterner jambe gauche et jambe droite.

Variante 2

Même exercice, mais avec rondelle et dribble.



Conseils pédagogique et consignes

- S'assurer que les jeunes vont à leur rythme.
- La série de poussées devrait être faite entre la ligne des buts et la ligne bleue.
- Toe drag fin de la phase de poussée où la cheville est en extension complète, ce qui permet à la pointe du patin de toucher la glace. Ramener la pointe rapidement et sous le poids du corps par une flexion de la hanche.

Version : 20181116

5 - 3 fois à 1 contre 1

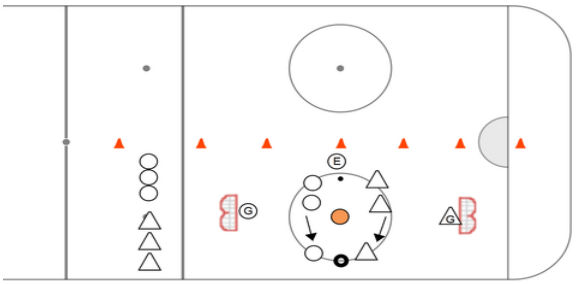
Durée : 8 min

Jeu en espace restreint

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur forme des équipes de 3 joueurs et les opposent face à 3 objets différents (rondelle bleue, balle de tennis, anneau ou ballon). Chaque jeune doit essayer de gagner son 1 contre 1, aller compter dans le but adverse et ensuite aller aider un autre duo.	Insister sur les rôles de porteur et chasseur Se placer du côté défensif de l'objet (chasseur) Partager un objet avec un partenaire	Ballon Rondelles Balles de tennis Anneaux

Variante 1

Ajouter une série d'objets.



Conseils pédagogique et consignes

- L'équipe qui aura 2 objets dans le filet adverse sera gagnante.
- Changer les joueurs après 40 secondes ou 2 objets gagnants.
- Garder les bâtons sur la glace.

Version : 20181116

6 - Jeu dirigé 1

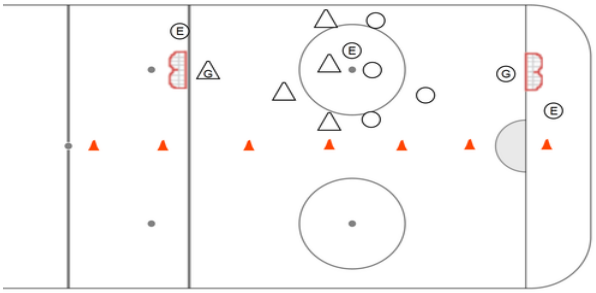
Durée : 10 min

Jeu collectif

Description	Points clés :	Matériel
L'entraîneur initiation dirige le jeu sur 1/4 de glace. Il forme des équipes de 4 joueurs et 1 gardien.	Regarder avant d'agir lever la tête Contrôler la rondelle, la passe	Cônes Rondelles Buts

Conseils pédagogique et consignes

- Insister sur les 4 grands rôles du joueur de hockey porteur, non-porteur, chasseur et surveillant.
- Les entraîneurs initiation sont sur la glace pour diriger les jeunes.
- Parler aux jeunes afin qu'ils gardent la tête levée.
- Mettre l'accent sur l'apprentissage.
- Respecter le nombre de joueurs.



Version : 20181116

Tim Hortons