

Objectifs :

- MAHG 1 : Encourager ses coéquipiers.
- MAHG 2 : Partager la rondelle avec ses coéquipiers.
- MAHG 3 : Respecter les règles dans un jeu.

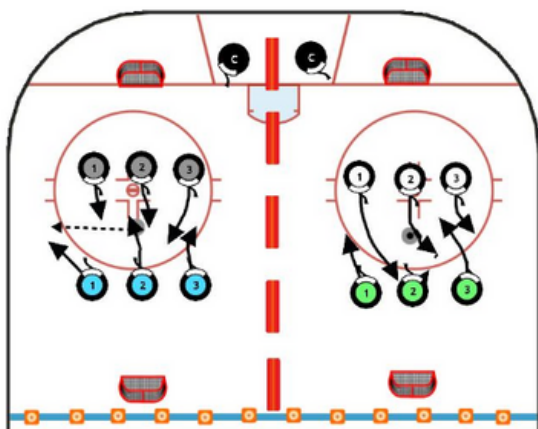
Description de l'exercice :

Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueuses en quatre équipes de trois ou quatre joueuses. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueuses en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueuse dans l'action.



Jeu en espace restreint

Matériel : • Rondelles • Dossards • Buts

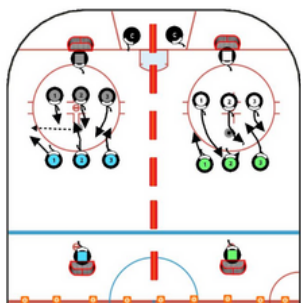


Conseils de l'entraîneur-maître :

- Mettre l'accent sur l'attitude : encourager l'effort, la persévérance et le plaisir de jouer.
- Limiter les arrêts de jeu pour maintenir un haut rythme et maximiser le temps actif.
- Encourager le jeu collectif, mais laisser les joueurs évoluer librement.
- Faire des rotations fluides : former les groupes à l'avance pour enchaîner sans attente.

Variantes :

•



Progression 2 :

Mini-festival 1/4 : Diviser chaque demi-glace de glace en deux surfaces de jeu (1/4). Diviser chaque sous-groupe en quatre équipes de quatre ou cinq joueuses. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Si nécessaire, effectuez des changements de joueuses chaque minute. Les joueuses en attente demeurent le long de la bande.

Passer à cette progression pour les programmes MAHG 3 et 4 seulement.