

Hockey inline (11–15 ans): Endurance/Vitesse

L'endurance et la vitesse sont deux aspects de la condition physique à améliorer à cet âge-là. Le présent entraînement propose une série d'exercices avec la canne à réaliser individuellement et en groupe.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

FTEM: F2, F3

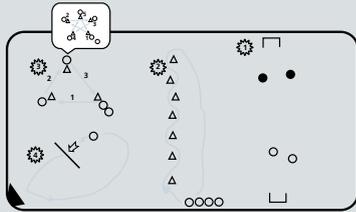
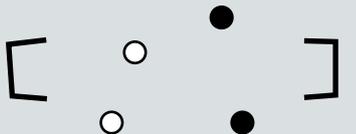
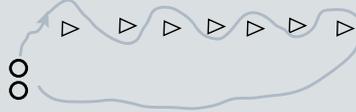
Environnement: plein air, salle de sport

Sécurité

- Porter l'équipement de protection: casque avec grille, jambières, gants, cuissettes et coudières.

Objectifs d'apprentissage

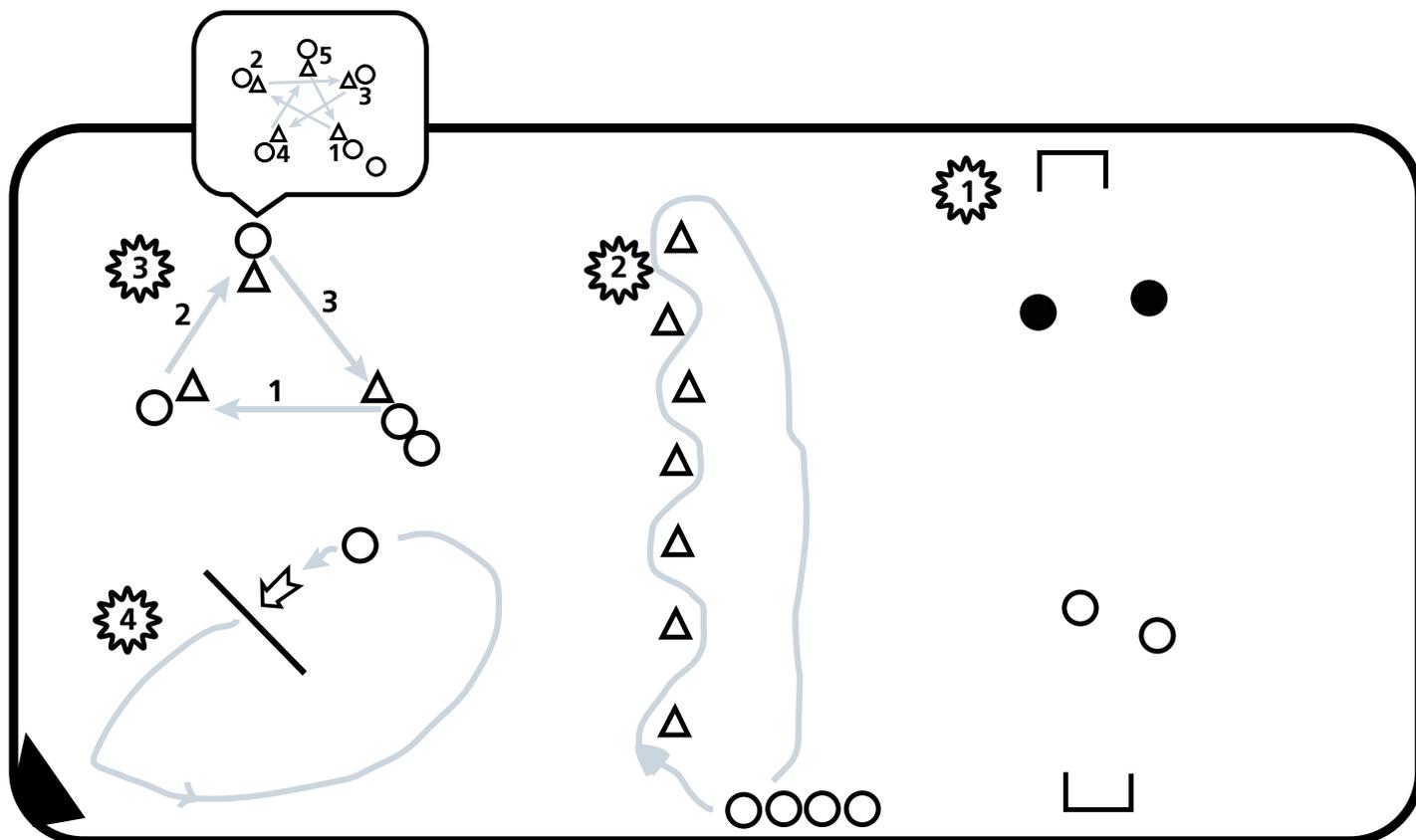
- Améliorer l'endurance
- Améliorer la vitesse
- Entraîner les mouvements et la manipulation de la canne

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Mise en train	10'	4 contre 4 sur 4 buts Match de hockey inline 4 contre 4 sur quatre buts (quatre cônes). Chaque cône touché avec la balle rapporte un point. Au moins une passe avant de marquer. Matériel: 4 cônes, 1 balle/puck	
Partie principale		Circuit-training Nombre de personnes par poste: 4 ou 6 Durée des exercices: 90 secondes Pause entre les exercices: 60 secondes (régénération et déplacement d'un poste à l'autre) Nombre de tours de circuit: 3 Remarque: A chaque poste, le joueur comptabilise ses points	
	40'	Installer le circuit Matériel: Balles ou pucks, 2 petits buts, 10 cônes, 1 cerceau, 1 chronomètre	 <p>voir annexe: Organisation du terrain pour le circuit «Endurance/Vitesse»</p>
		Poste 1: 2 contre 2 Deux équipes de deux joueurs font un match sur de petits buts. Chaque but rapporte un point aux deux joueurs. Matériel: 1 balle/puck par joueur, 7 cônes	
	Poste 2: Slalom Les joueurs effectuent un slalom avec la balle ou le puck. Ils comptabilisent un point à chaque passage de la ligne de départ. Matériel: 1 balle/puck, 3 ou 5 cônes		

	Durée	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration
Partie principale		<p>Poste 3: Passes rapides La première passe est effectuée depuis la position occupée par deux joueurs. Un point est attribué à tous les joueurs à chaque fois que la balle est touchée par le premier passeur. Matériel: 1 balle/puck, 3 ou 5 cônes</p>	
		<p>Poste 4: Tirs au but Le joueur vise une cible depuis une distance définie, récupère sa balle ou son puck et recommence. Un point par essai réussi. Matériel: 1 balle/puck par joueur, 1 cerceau</p>	
		<p>Ranger le matériel</p>	
Partie finale	10'	<p>Hockey libre Chaque joueur patine librement et réalise des «feintes» avec la balle/le puck:</p> <ul style="list-style-type: none"> • patiner en avant/en arrière • soulever la balle/le puck avec la canne • faire passer la balle/le puck entre les jambes • pousser la balle/le puck avec les patins • etc. <p>Matériel: Balles/pucks</p>	

Auteur: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline (2012)

Hockey inline (11-15 ans): Organisation du terrain pour le circuit «Endurance/Vitesse»



Poste 1: 2 contre 2

Poste 2: Slalom

Poste 3: Passes rapides

Poste 4: Tirs au but