

Hockey sur glace – Protéger ensemble le puck: Attention au trafic!

Conserver le puck n'est pas un objectif individuel. Grâce à ce jeu, les joueurs apprennent à se faire des passes fortes et précises.

Keypoints: Head up, communication forte, passes fortes et précises



Deux équipes dans une zone défensive, dont une encercle l'autre. Les joueurs à l'intérieur disposent chacun d'un puck et font des doubles passes en mouvement aux joueurs extérieurs (relais), dont la position est fixe.

- Au premier signal, inverser les rôles.
- Au second signal, ce sont les joueurs à l'extérieur qui possèdent le puck et font des doubles passes.
- Au troisième signal, inverser les rôles.

Challenge: Quel joueur réalise le plus de passes précises après un appel fort en une minute?

Variantes

- Des joueurs des deux équipes se trouvent tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la zone de passes. L'entraîneur donne ensuite des consignes précises: par ex. les joueurs à l'intérieur effectuent trois doubles passes à ses coéquipiers extérieurs, puis une double passe à un joueur extérieur de l'autre équipe, etc.
- Ajouter des obstacles ou des tâches supplémentaires.

Progression méthodologique «Protéger/défendre ensemble le puck»

1. Attention au trafic!
2. Qui survivra au prédateur!
3. Prisonniers de la sphère!

Le temps et/ou l'espace à disposition diminuent à chaque étape, mettant plus de pression sur les joueurs. Seuls

ceux qui font un bon usage du puck sont récompensés au cours de ces jeux.

[Check-list: Evaluer les jeux selon les quatre piliers d'apprentissage](#) (pdf)

Source: Benoit Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO