

Hockey sur glace – Le puck dans la compétition: Sois un compétiteur!

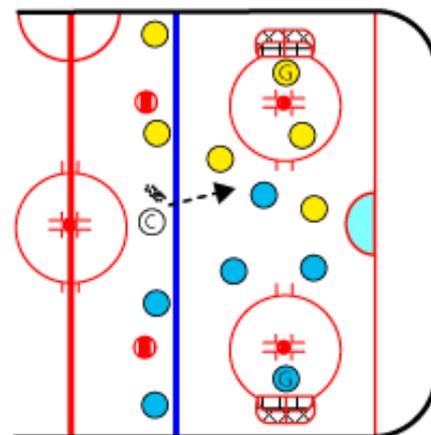
Cette forme de jeu est proche des conditions d'un match. Les joueurs sont capables de conduire et garder le puck, de le partager et de le protéger ensemble.

Keypoints offensifs: Passes précises, head up, communication, protection du puck, marquer des buts, pucks sur le but

Keypoints défensifs: Rester «inside» (entre l'attaquant et son gardien), communication, comportement de jeu, palette contre palette

Trois contre trois avec gardien dans le sens de la largeur.

Challenge: Jouer pour gagner!



Variantes

- Introduire un joker dans le jeu. Exemple: deux contre deux avec un «joker screen», placé devant le gardien pour le masquer et prêt à prendre les rebonds.
- Buts retournés (dos à dos) au centre de la zone, face aux bandes latérales. Deux contre deux, avec deux jokers par équipe placés vers les bandes et effectuant des tirs du poignet.
- Entraîneurs: «Laissez libre cours à votre créativité!»

Progression méthodologique «Le puck dans la compétition»

1. Trois chances de marquer!
2. Les meilleurs gladiateurs!

3. Sois un compétiteur!

Dans chacun de ces trois jeux, les joueurs doivent trouver des solutions pour marquer des buts ou pour empêcher que des buts soient marqués.

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

Autres jeux

Cartes de jeux de Charly Oppliger et Rolf Altorfer et nombreux petits jeux dans le DVD «Hockey Toolbox» (chapitre «Concept de formation», p. 69-70) à commander à l'adresse info@swiss-icehockey.ch.

Source: Christophe Fellay, expert J+S Hockey sur glace / Charles Oppliger, expert J+S Hockey sur glace



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO