

Hockey sur glace – Le puck dans la compétition: Trois chances de marquer!

Ce jeu met en scène plusieurs situations différentes de «un contre un» avec l'objectif de marquer un but.

Keypoints offensifs: Head up, protection du puck, être prêt à recevoir une charge, marquer des buts

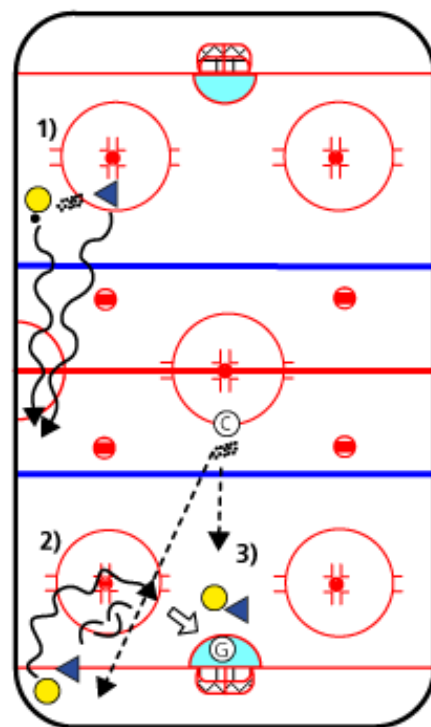
Keypoints défensifs: Pousser l'adversaire vers la «mauvaise glace», palette contre palette, contrôle de la distance, head up, jeu physique

Deux équipes avec gardien, les attaquants d'une équipe contre les défenseurs adverses d'un côté de la patinoire, le contraire de l'autre côté. Enchaîner trois «un contre un» depuis trois endroits différents avec pour objectif de marquer un but.

1. Le long de la bande: l'attaquant est prêt à recevoir une charge à hauteur de la ligne bleue et essaie de se défaire du marquage pour marquer un but.
2. Dans le coin de la patinoire: l'entraîneur adresse une première passe à l'attaquant qui essaie de marquer.
3. Devant le but: l'entraîneur adresse une deuxième passe à l'attaquant qui essaie de marquer.

L'entraîneur compte les buts à voix haute.

Challenge: Quelle équipe marque en premier cinq buts?



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