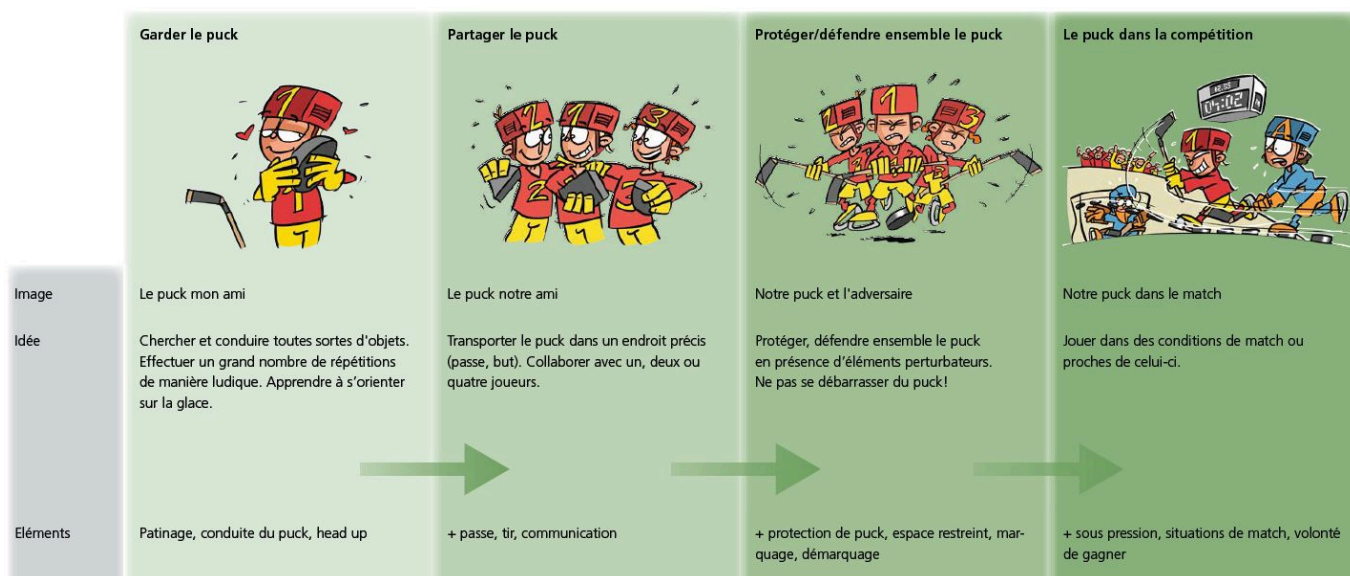


Apprentissage du hockey sur glace: Le pouvoir du jeu

Sans puck, pas de hockey! Le puck est le médiateur du hockey sur glace par excellence: il permet de se familiariser avec les techniques de base du hockey, il oriente le jeu et il est à la base de la tactique individuelle.

Au cours de son apprentissage, le joueur de hockey remplira au fur et à mesure ses tiroirs de connaissances «hockeyistiques». Il devra d'abord apprivoiser le puck dans l'optique de le déplacer convenablement. Puis, il apprendra à le protéger et à le partager, et surtout à ne pas s'en débarrasser, même sous la pression adverse.

Les jeux proposés dans ce thème suivent cette méthodologie et permettent aux joueurs d'accorder au puck l'importance qui lui est due et de le considérer comme un ami.



Cliquer sur l'image pour l'agrandir.

→ [Exercices: Garder le puck](#)

→ [Exercices: Partager le puck](#)

→ [Exercices: Protéger/défendre ensemble le puck](#)

→ [Exercices: Le puck dans la compétition](#)

Source: Benoît Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace et coach instructeur Swiss Ice Hockey