Entraînement intermittent – Hockey sur glace: Engagement total

Le hockey moderne se joue à une très grande intensité. L'entraînement doit donc offrir des séquences courtes, rapides et axées sur la qualité. Ces quatre exercices poursuivent cet objectif.

Une haute qualité d'exécution, constante durant tout l'exercice, représente le critère déterminant pour toutes ces situations. Si la qualité ou l'intensité baissent, le jeu doit être interrompu et adapté en conséquence.

Grâce aux appareils électroniques qui calculent les intervalles de travail et de pause, l'entraîneur peut mieux se concentrer sur l'observation du jeu et apporter les corrections nécessaires.

Les pauses actives – dribbles, tirs ou passes par exemple – durent de 4 à 7 minutes. Le volume total comprend 2 à 3 séries de 10-12 minutes.

Entraînement intermittent – Hockey sur glace: Exercices et indications (pdf)

Source: Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 6/2005: Entraînement intermittent. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO