

# Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Patiner de manière dynamique et agile

Le patinage fait du hockey sur glace le sport d'équipe le plus rapide au monde. Cependant, il ne suffit pas de se déplacer sur la glace. Les joueuses de hockey sur glace doivent agir ou réagir, au gré de situations de jeu sans cesse changeantes. Agiles et mobiles, elles savent évoluer dans un espace restreint avec un centre de gravité bas. De même, grâce à des changements de rythme et à des feintes, elles se démarquent de leurs adversaires et les mettent ainsi sous pression.

## A télécharger

- [Autres formes d'entraînement pour la forme caractéristique](#) (pdf)

	Joueuse offensive/Joueur offensif		Patiner en avant, sans le puck
	Joueuse défensive/Joueur défensif		Patiner en avant, avec le puck
	Gardienne/Gardien		Freiner
	Coach		Patiner en arrière, sans le puck
	But		Patiner en arrière, avec le puck
	Puck		Patiner croisé latéralement
	Plusieurs pucks		Passer
	Pylône/Pneu/Cône		Tirer
	Limites de la surface de jeu - Toblerone		

Signification des symboles du hockey sur glace

## Balle Kawasaki

Patiner de manière stable sur les patins, en position basse, le haut du corps redressé. Pouvoir suivre les mouvements des coéquipières et des adversaires.

## Points d'enseignement

- Position basse sur les patins, genoux fléchis
- Head up, regard vers l'avant
- Métaphore: s'asseoir à cheval

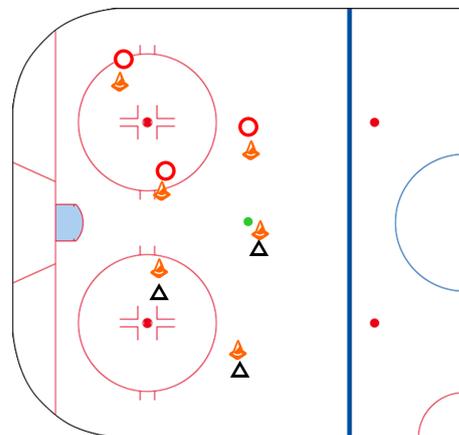
Toutes les joueuses essaient d'envoyer la balle contre la bande adverse avec leur cône. Elles ne peuvent déplacer ou passer la balle qu'en tenant le cône des deux mains (toujours en contact avec la glace).

### plus facile

- Utiliser des cônes plus grands
- Tenir le cône d'une seule main

### plus difficile

- Patiner avec une poussée en demi-lune
- Patiner avec une poussée pleine lune (poisson)



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

## Questions de développement

- As-tu constamment tes coéquipières et tes adversaires en vue?
- Es-tu en position basse, genoux fléchis?

## Vidéos

- [Position de la hockeyeuse/ du hockeyeur](#)
- [Mouvement de patinage](#)

## Attrape-moi, patinage croisé

Evoluer en avant et en arrière de manière ludique, en patinage pleine lune (poisson).

## Points d'enseignement

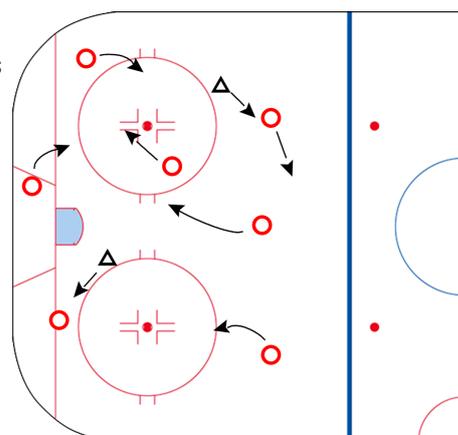
- Position de hockey tenue
- Patinage sur la carre intérieure et la carre extérieure
- Variation de feintes et d'esquives

- Changement de rythme

Jeu de poursuite dans une zone, avec une ou plusieurs chasseuses. Toutes utilisent exclusivement le patinage pleine lune (poisson). Une fois attrapées, les joueuses restent immobiles. Les joueuses libres peuvent aller les sauver (patinage pleine lune (poisson) uniquement).

### plus facile

- Jouer avec une softball (il faut alors toucher les joueuses avec la balle)
- Changer rapidement les chasseuses
- Réduire la surface de jeu



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus difficile

- Nommer plusieurs chasseuses
- Agrandir la surface de jeu
- Patiner en arrière pleine lune (poisson) quand on est chassée

## Questions de développement

- Contrôles-tu parfaitement tes patins?
- Patines-tu sur la carre extérieure ou intérieure dans le patinage pleine lune (poisson)?
- Comment gères-tu les transitions du changement de direction avant-arrière et inversement?

Source: Brägger, I. et al. (2022): Manuel Hockey sur glace. Pour les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO