


















Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

Conduire le puck avec la canne dans le prolongement du bras tout en gardant un oeil (vision périphérique radar) sur l’équipe et les adversaires est un grand défi. Aussi les joueurs qui réussissent à déjouer l’adversaire lors d’une action individuelle ou à protéger le puck sont-ils d’autant plus remarquables.

Déterminés, vaillants et habiles avec leurs feintes, ils parviennent souvent à créer des espaces et du temps pour les actions suivantes. L’équipe adverse doit alors trouver des solutions défensives.

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
	Gardiennne/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

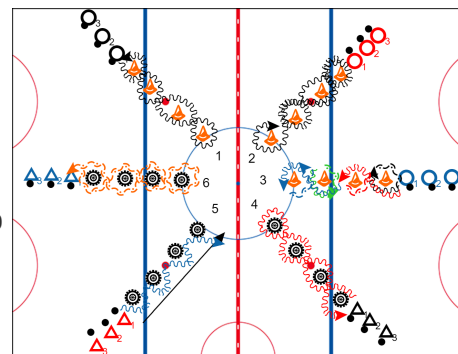
Star drill

Conduire le puck en avant et en arrière, en pivotant et en tournant.

Points d'enseignement

- Mains éloignées du corps (la main supérieure contrôle la canne et la palette)
- Glissement de la canne dans la main inférieure
- Head up

1. Slalom en avant
2. Patinage croisé autour de chaque cône
3. Avant-arrière-avant autour de chaque cône, sans jamais quitter des yeux le rond central
4. Slalom à une main, avec le puck uniquement du côté coup droit ou revers
5. Toe-drag à proximité du cône
6. Slalom en patinage arrière



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Lancer le dé pour sélectionner la tâche (1-6) et marquer ainsi des points – qui arrive en premier à 30 points?

plus difficile

- Organiser une estafette

Questions de développement

- Comment positionner les bras pour conduire le puck?
- Comment utilises-tu ta main inférieure pour conduire le puck?
- Arrives-tu, dans le même temps, à voir les autres joueurs?

Vidéos

- [Position des mains](#)
- [Main inférieure](#)

Parcours de cônes

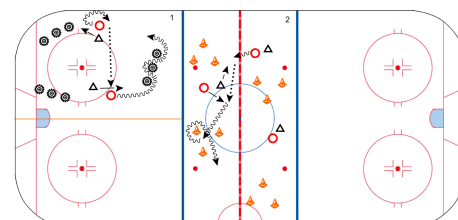
Conduire le puck avec la vision périphérique en ayant conscience de l'espace et en situant les adversaires. Etre capable d'échapper à la pression adverse en changeant habilement de direction.

Points d'enseignement

- Head up et lecture de la situation de jeu
- Protection du puck en plaçant son corps entre l'adversaire et le puck
- Démarquage de l'adversaire grâce à des changements de direction rapides et à des feintes

Deux équipes de deux à quatre joueurs chacune.

(1) Le joueur en possession du puck dribble à travers un parcours de cônes ou peut faire une passe à un coéquipier, qui tente à son tour de faire la même chose. Les défenseurs essaient de regagner le puck. Important: prévoir au moins un parcours de cônes de plus que de joueurs par équipe.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Ajouter des cônes
- Agrandir la surface de jeu

plus difficile

- (2) Disposer les cônes en triangle. Un point compte si le joueur entre dans le triangle, effectue un tour complet autour d'un cône avec la pleine possession du puck et quitte le triangle toujours avec la possession du puck.

Question de développement

- Comment as-tu réussi à te démarquer de la pression de l'adversaire?
- Comment as-tu réussi à effectuer le slalom sous pression, puis à regagner de l'espace et du temps?

Vidéo

- [Protection du puck](#)

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