

Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Marquer des buts de manière variée et en toute situation

Il ne suffit pas de tirer en direction du but. À chaque fois, le tir au but est un duel avec la gardienne. Il faut apprendre à marquer le but. Un défi. Pour mettre la gardienne en difficulté, il faut le type de tir adapté à la situation – précis et par surprise.

Un puck dévié est tout aussi difficile à arrêter qu’un tir masqué ou un tir après un mouvement gauche-droite. Le premier tir est souvent contré. Après rebond, le puck se retrouve alors devant le but. Il faut donc réagir immédiatement et essayer à nouveau de marquer.

Download

- [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

Principes de base du tir en coup droit (forehand)

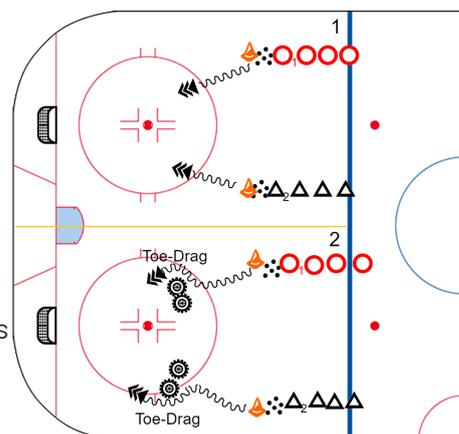
Etre capable de tirer en patinant en coup droit (forehand), en appui sur la jambe forte (jambe extérieure), en utilisant le flex (flexibilité) de la canne.

Points d'enseignement

- Orientation des patins et des hanches en direction du but au moment du tir
- Mains devant le corps: la main inférieure enfonce la palette dans la glace, la main supérieure tire le bout du manche vers l'arrière
- Haut du corps penché vers l'avant et poids dans la canne
- Palette fermée, petit toe-drag

(1) Tir en coup droit (forehand), en appui sur la jambe forte (jambe extérieure) avec ou sans gardienne. Après deux ou trois pas d'élan, les joueuses tirent en appui sur la jambe extérieure. Elles prennent ensuite à nouveau deux ou trois pas d'élan et tirent en appui sur leur jambe intérieure, après un petit saut.

(2) Tir en coup droit (forehand) après un toe-drag sur la jambe intérieure/ extérieure: les joueuses avancent avec le contrôle du puck en direction des pneus, font un toe-drag devant les pneus et tirent.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Pousser avec la jambe intérieure et tirer le puck en appui sur la jambe extérieure

plus difficile

- (1) Tirer en appui sur la jambe intérieure avec un petit saut après deux à trois pas d'élan
- (1) et (2) Patiner sans puck, recevoir une passe d'une joueuse depuis la ligne de but, tirer après avoir reçu le puck

Questions de développement

- Comment réussis-tu à tirer avec le flex de la canne?
- Réussis-tu à tirer en appui sur la jambe intérieure?
- Tes patins sont-ils tournés vers le but après le tir? Si non, pourquoi? Que peux-tu encore améliorer?

Vidéos

- [Position de base des mains](#)
- [Tir - Toe-drag](#)
- [Tirer jambe intérieure](#)

Quick Release

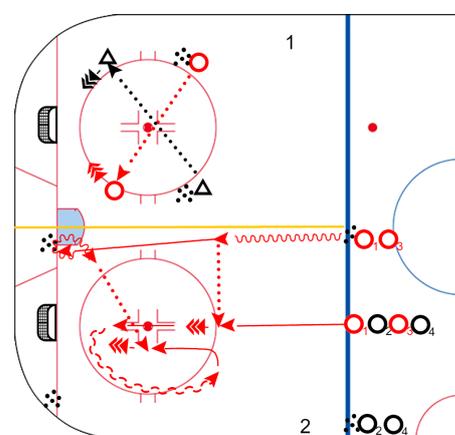
Etre en mesure de tirer, après une passe, avec un bref mouvement de réception ou un tir du poignet sur réception.

Points d'enseignement

- Réception de la passe en amortissant avec la canne le puck et tir sur réception dans la foulée
- Prise en compte, pour la passe, du côté de la canne de la tireuse et de la ligne de passe vers la palette ou entre les patins
- Head up: regarder où se trouve la gardienne

(1) Debout: passe en diagonale de la coéquipière; selon le côté de la canne, tir sur réception ou réception rapide, puis tir.

(2) La joueuse au centre sans le puck démarre sa course en même temps que la joueuse sur le côté en possession du puck. À hauteur du cercle d'engagement, la joueuse dans la zone du milieu reçoit une passe et tire directement. La passeuse récupère ensuite un deuxième puck. En marche arrière, la tireuse se replie à nouveau jusqu'en haut du slot, reçoit une deuxième passe et tire sur réception.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Choisir la variante 1

plus difficile

- Demander à une troisième joueuse de faire pression sur la tireuse

Questions de développement

- À quoi dois-tu faire particulièrement attention en tant que passeuse pour que ta coéquipière puisse tirer sur réception?
- À quoi dois-tu veiller lors d'un tir sur réception?

Vidéo

- [Quick release](#)

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