


















Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation

Un joueur a le puck, quatre coéquipiers dictent le jeu: en hockey sur glace, le travail d’équipe est essentiel. La qualité d’une passe dépend toujours du passeur et de la réception de passe. Pour envoyer le puck de la meilleure façon qui soit, les joueurs doivent choisir un type de passe approprié. Un jeu collectif intelligent augmente le rythme de jeu et permet de déjouer plus facilement les adversaires.

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

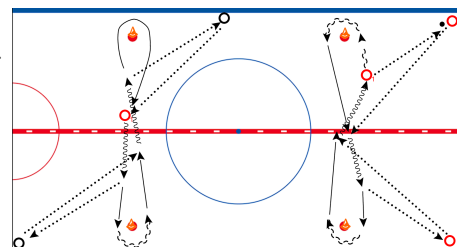
Réception du puck en huit

Réceptionner des passes fortes à 90° côté coup droit (forehand) et revers (backhand) et contrôler rapidement le puck.

Points d'enseignement

- Canne sur la glace pour réceptionner le puck avec un angle de 90 degrés (montrer que l'on veut le puck)
- Amortie du puck
- Head up aussi vite que possible après la réception de la passe

Un joueur fait des passes sur la ligne bleue. Un joueur patine en huit autour des cônes. À la hauteur de la ligne rouge, il reçoit une passe du joueur à la ligne bleue, la réceptionne et redonne le puck au joueur devant lui (passe double). Idem de l'autre côté.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Prévoir un seul passeur contre la bande à la ligne rouge; le joueur patine avec le puck autour du cône et fait la passe au passeur contre la bande. Idem de l'autre côté.

plus difficile

- Faire une feinte après la réception de la passe
- Demander à un adversaire de se placer sur la ligne rouge pour mettre de la pression
- Demander au passeur d'indiquer avec un signe défini au joueur 1 l'action à entreprendre: p. ex. lever la canne = faire un pivot et passer; taper deux fois la canne sur la glace = faire une double passe avec un autre passeur

Questions de développement

- Parviens-tu à contrôler rapidement les passes et à continuer à jouer? Si non, pourquoi?
- Que peux-tu encore améliorer?

Vidéos

- [Passes forehand](#)
- [Passes backhand](#)
- [Réception de passe forehand en patinant](#)
- [Réception de passe backhand en patinant](#)

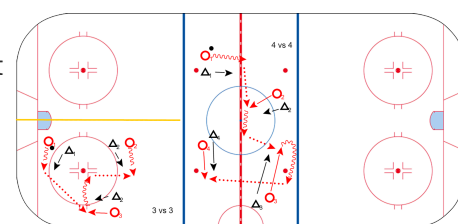
Lutte pour le puck

Contrôler rapidement le puck pour gagner ainsi du temps pour les actions suivantes. Trouver les espaces libres, savoir où sont les coéquipiers ainsi que les adversaires et pouvoir ainsi se démarquer aussi souvent que possible.

Points d'enseignement

- Head up: s'orienter avant de réceptionner le puck pour savoir où se trouvent les coéquipiers
- Passes précises et dosées directement sur la crosse du coéquipier
- Démarquage de l'adversaire en variant la vitesse et la direction
- Communication avec les autres joueurs

Lutte pour le puck (3:3, 4:4, 5:5): deux équipes jouent l'une contre l'autre et essaient p. ex. de faire trois passes. Dès que l'équipe adverse intercepte le puck, elle peut essayer de faire cinq passes. Mais si le puck sort de la zone, la possession du puck change et l'équipe repart alors à zéro.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Choisir une zone de jeu plus grande
- Donner un joker à l'équipe en possession du puck
- Demander à l'équipe sans le puck de prendre les cannes à l'envers

plus difficile

- Choisir une zone de jeu plus petite
- Ne pas effectuer plus de trois dribbles avec le puck
- Ne jouer le puck que côté coup droit (forehand)

Questions de développement

- As-tu toujours été prêt au bon moment pour passer le puck à un coéquipier?
- Comment as-tu cherché à te démarquer de ton adversaire?
- As-tu toujours réussi à te démarquer?
- As-tu réussi à rapidement contrôler le 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