


















# Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Disputer les duels avec habileté et fair-play

Lors des duels physiques sur la glace, les joueurs doivent veiller à ce que ceux-ci se déroulent de façon propre et loyale. Ces duels visent à conserver le puck ou à le reprendre à l’adversaire. Le fair-play et le respect de l’adversaire sont des maîtres-mots.

## 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

## Drill: angling

Observer la vitesse et la position de l’adversaire, adapter la vitesse et repousser l’adversaire vers l’extérieur en restant à l’intérieur avec le bon angle.

## Points d'enseignement

- Adversaire repoussé de l'intérieur vers l'extérieur en choisissant un bon angle
- Distance avec l'adversaire rapidement réduite
- Vitesse adaptée à celle de l'adversaire
- Position basse et stable
- Patience
- Fermeture de la ligne de passe avec la canne
- Stick on puck

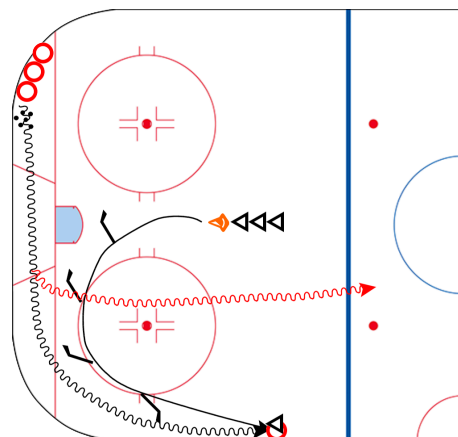
Le joueur rouge passe avec le puck derrière le but et essaie de franchir la ligne bleue. Le joueur noir s'efforce, grâce à un bon timing et en travaillant bien avec la canne, de repousser le joueur rouge à l'extérieur, près de la bande.

### plus facile

- Demander au joueur rouge de longer la bande

### plus difficile

- Demander au joueur rouge de démarrer derrière le but (peut s'élaner des deux côtés)



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

## Questions de développement

- Comment peux-tu repousser le joueur en possession du puck vers l'extérieur?
- La canne est-elle utile dans cet exercice?

## 1:1 dans le cercle: Stick on puck

Utiliser la canne à bon escient et avec précision: les joueurs visent le puck au contact de la canne de leur adversaire.

## Points d'enseignement

- Canne en permanence sur la glace et chercher à balayer ou à piquer le puck
- Regard sur le haut du corps de l'adversaire avec un oeil sur le puck

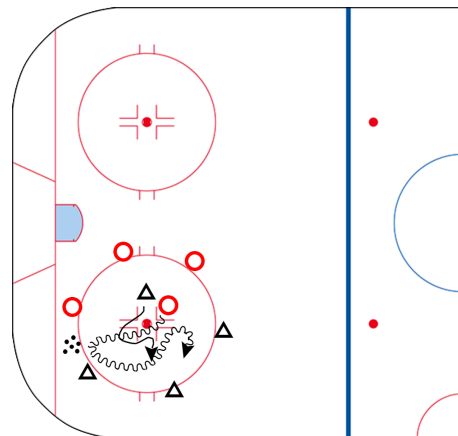
1:1 dans le cercle d'engagement avec des rôles définis. En utilisant sa canne, le joueur qui défend essaie de faire perdre le puck au joueur en possession du puck et de le faire sortir du cercle. Si la manoeuvre réussit, le joueur qui attaque reçoit un nouveau puck. Combien de fois le joueur qui défend y parvient-il? Coup de sifflet et changement après 45 secondes.

### plus facile

- Rétrécir la zone de jeu

### plus difficile

- Jouer 2:2



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

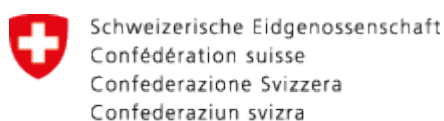
### Questions de développement

- Dans quelle mesure as-tu réussi à t'emparer du puck uniquement à l'aide de ta canne?
- Comment as-tu fait pour avoir accès au puck?

### Vidéo

- [Stick on puck](#)

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



Office fédéral du sport OFSPO