
















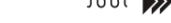

Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck

Une fois que les joueuses ont récupéré le puck, ce quelle que soit la zone, elles repartent immédiatement à l'attaque (transition) et tentent de marquer un but. Quand l'équipe adverse perd le puck, elle est souvent désorganisée et hors position. Il faut alors en profiter.

Les joueuses de l'équipe qui n'a pas le puck (Support, Triangle, Distance) ouvrent des espaces pour celle qui le conduit. Elles y parviennent en se démarquant et en appelant (communication) le puck, ou en attirant les adversaires à elles.

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

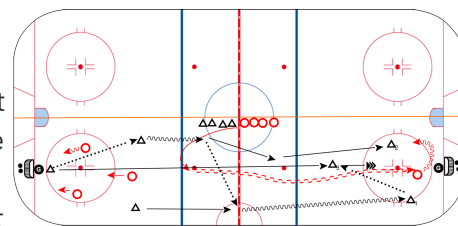
2:3, drill à un puck, moitié de la surface du jeu

Lancer immédiatement l'attaque après avoir récupéré le puck tandis que les joueuses en attaque ouvrent la voie à la joueuse en possession du puck (P) en se démarquant.

Points d'enseignement

- Démarquage rapide de l'adversaire une fois le puck récupéré et jeu vers l'avant
- Head up et lecture de la situation de jeu
- Communication les unes avec les autres
- Suivi de l'attaque par les défenseuses et recherche de la conclusion
- Soutien de la joueuse proche du puck (S) à la joueuse en possession du puck tandis que l'autre joueuse (T) complète le triangle

Après avoir récupéré le puck, la joueuse qui défend passe le plus rapidement possible le puck aux deux attaquantes disponibles dans le haut du slot. Dans le même temps, l'adversaire se positionne entre la ligne bleue et la ligne rouge pour défendre la ligne bleue et son but. Les attaquantes partent vers le but à 2:1, avec une défenseuse qui soutient l'attaque, créant une situation de 3:1. En cas de perte du puck, l'équipe adverse réagit immédiatement. Lorsqu'un but est marqué, la joueuse qui défend envoie un puck qui se trouve derrière le but (dépôt) aux attaquantes.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Ne pas attaquer, lors de la perte du puck, la défenseuse qui fait la relance

plus difficile

- Jouer 3:2 sur toute la surface de jeu

Questions de développement

- Comment trouves-tu quelqu'un à qui faire une passe après avoir récupéré le puck?
- Comment peux-tu t'intégrer dans la conclusion de l'action?
- Comment peux-tu apporter ton soutien à la joueuse en possession du puck?

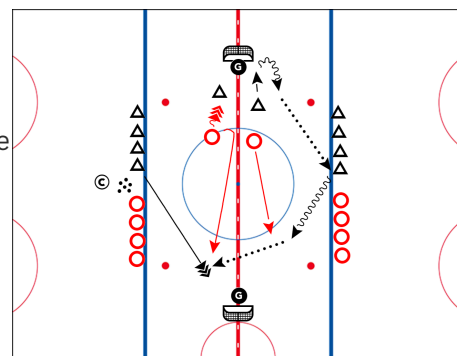
2:2, jeu de transition

Lancer immédiatement l'attaque après avoir récupéré le puck. Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck en exploitant efficacement les espaces libres.

Points d'enseignement

- Démarquage rapide de l'adversaire une fois le puck récupéré et jeu vers l'avant
- Head up et lecture de la situation de jeu
- Pression immédiate sur le but et recherche de la conclusion en marquant un but une fois le puck récupéré
- Communication avec les coéquipières

Jouer 2:2 dans la zone médiane L'équipe rouge, en attaque, tente de marquer un but. L'équipe noire, en défense, cherche à l'en empêcher et à récupérer le puck. Si l'équipe noire y parvient, elle fait une passe sur la ligne bleue à ses coéquipières, après quoi les joueuses noires sortent du jeu. À peine entrées en jeu, les nouvelles joueuses noires attaquent immédiatement. Les joueuses de champ rouges quant à elles se replient rapidement et essaient à leur tour de récupérer le puck. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

plus facile

- Demander aux adversaires de ne plus attaquer dès que la défenseuse a le contrôle du puck

plus difficile

- Changer les deux joueuses des deux équipes (après la passe à la ligne bleue de l'équipe en défense)

Questions de développement

- Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à te démarquer de ton adversaire et à trouver une coéquipière pour lui passer le puck?
- Après avoir récupéré le puck, comment as-tu réussi à utiliser les ouvertures et à créer des occasions de but avec ta coéquipière?

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