

# Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

En règle générale, les joueurs doivent se défaire d'un adversaire avant de pouvoir se mettre en position de tir. Dans ce cas, il faut profiter des compétences individuelles ou des interactions (Support, Triangle).
















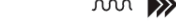

**Après récupération du puck dans son camp:** Le joueur entre en possession du puck dans son camp et cherche à effectuer la sortie de zone, sous la pression de l'adversaire. Si du soutien arrive – autrement dit si le coéquipier (S) se démarque et qu'un autre joueur vient compléter le triangle (T), ils peuvent résoudre ensemble la situation.

**1:1 dans le camp adverse:** Dans le camp adverse, le joueur (P) est en plein duel contre le défenseur (P). Si son coéquipier (S) vient très habilement créer une situation de deux contre une, le défenseur doit composer avec cette nouvelle situation de jeu. De quoi disposer de plus de temps et de nouvelles options.

**Passe par la bande:** Le joueur en possession du puck cherche des options de passe. Deux coéquipiers sont certes démarqués, mais aucune passe directe n'est possible. Une passe par la bande, «le sixième joueur», permet au coéquipier de recevoir le puck.

## 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

## 3:3, un joker en charge de la construction du jeu

Ouvrir la voie de la passe au joueur en possession du puck en se démarquant activement, gagner de l'espace ainsi que du temps et créer une situation de surnombre.

### Points d'enseignement

- Communication avec le joueur en possession du puck
- Ouverture de la ligne de passe en changeant de vitesse et de direction
- Soutien de S à P, ce qui crée une situation de deux contre un contre le forechecker

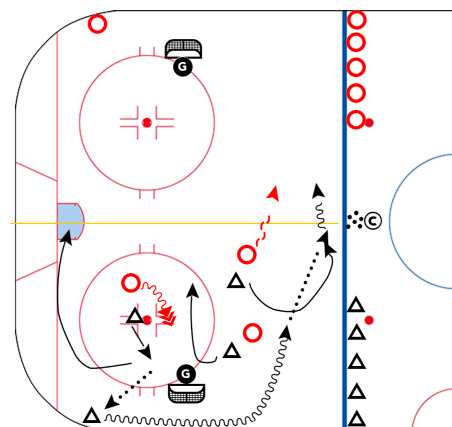
3:3 dans une zone, sur deux buts, avec un joker derrière chaque but. Si l'équipe en défense gagne le puck dans son camp, elle fait une passe au joker qui relance l'attaque. Celui-ci peut se déplacer librement avec le puck, mais doit avoir fait la passe à hauteur du point d'engagement. Il repart ensuite derrière le but. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Changement de joueur après 1 minute.

### plus facile

- Jouer 2:2
- Laisser le joker patiner jusqu'à la ligne centrale

### plus difficile

- Exiger du joker qu'il passe le puck dans les 3 secondes



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### Questions de développement

- Que fais-tu pour soutenir le joueur en possession du puck et être une option de passe?
- Comment communique-tu avec le joueur en possession du puck?

## 2:2, give and go

Suivre la passe faite au coéquipier et se proposer immédiatement comme option de passe en se démarquant, créant ainsi de l'espace et du temps pour les actions suivantes.

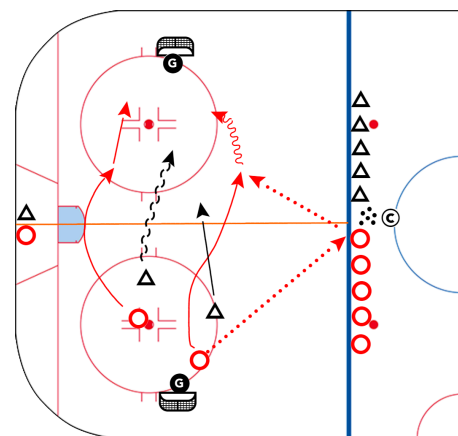
## Points d'enseignement

- Recherche immédiate de l'espace libre après la passe en changeant de vitesse et de direction
- Exploitation rapide de la situation de surnombre

2:2 dans une zone avec deux jokers dans chaque équipe. Après avoir récupéré le puck dans la zone défensive, le joueur doit d'abord faire la passe au joker, qui doit remettre le puck en jeu: c'est un give and go. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Coup de sifflet après 45 secondes. Les jokers deviennent des joueurs de champ et de nouveaux jokers prennent place.

### plus facile

- Donner la possibilité au joker de faire une passe aux deux joueurs
- Donner la possibilité au joker de s'impliquer dans le jeu jusqu'à ce que la passe soit effectuée



Cliquez sur l'illustration pour l'agrandir

### plus difficile

- Jouer 3:3

## Questions de développement

- Qu'as-tu fait pour pouvoir immédiatement te démarquer et être à nouveau disponible après une passe?
- Comment l'équipe a-t-elle su exploiter les situations de surnombre?

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