

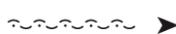
# Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match

De nombreuses accélérations maximales avec et sans le puck permettent aux joueuses de donner le rythme au jeu. Avec des changements de direction rapides, il est possible de se démarquer de l'adversaire ou de la feinter et de créer des situations de supériorité numérique.

Sur la glace, les joueuses sont en mesure de garder une intensité élevée, en alternant de nombreuses accélérations maximales avec des changements de direction rapides. Elles peuvent récupérer complètement lors des changements de ligne pour tenir ainsi jusqu'à la fin du match.

## 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

## Principes visant à optimiser l'entraînement d'explosivité:

- L'explosivité doit être entraînée au début après un échauffement adéquat.

- Les formes de compétition exigent une intensité maximale de la part des joueuses.
- La récupération prend entre 10 et 20 fois plus de temps selon la durée de l'effort.
- Les formes d'entraînement visant à développer l'explosivité font partie de chaque unité d'entraînement.
- Les mouvements doivent toujours être exécutés avec un engagement maximal. Par conséquent, choisis des exercices que les joueuses maîtrisent.

**Dans les sports collectifs, l'entraînement intermittent est une méthode solide pour développer l'endurance. Il convient toutefois d'observer quelques principes pour obtenir un stimulus d'entraînement optimal:**

- Veille à la qualité d'exécution (très importante).
- Choisis des formes d'entraînement et des exercices en situation de jeu que les joueuses maîtrisent.
- Commence par des formes plus faciles et prévois des pauses plus longues. Tu peux mettre en place des formes finales plus complexes avec des pauses plus courtes entre les séries et les combiner avec des éléments techniques.
- Adapte les règles (techniques et tactiques) ou prévois des tâches supplémentaires pour les pauses de manière que la vitesse, le rythme et la fréquence cardiaque restent élevés.
- Sache que l'effort total correspond à deux ou trois séries d'au moins 6-8 min d'effort par série.
- Fais des pauses de 2-5 min environ entre les séries. Pendant celles-ci, tu peux faire exécuter des exercices techniques (organisation active des pauses).
- Durant l'exercice, les rapports travail/pause sont généralement les suivants (en secondes): 20/60, 20/40, 20/20, 15/30, 15/15, 30/60, 30/45, 30/30. À toi d'opter pour la forme d'entraînement la plus appropriée en fonction du contenu et du niveau de formation des joueuses.

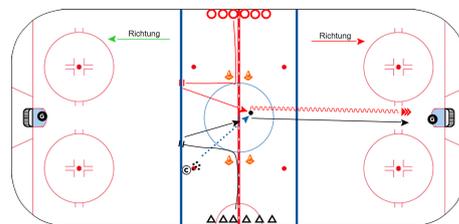
## Course sprint au signal

Accélérer au maximum depuis un départ statique pour être à vitesse maximale lorsque le signal retentit.

### Points d'enseignement

- Démarrage rapide et explosif depuis une position statique
- Réaction correcte et rapide au signal (stimulation)

Au premier coup de sifflet, une joueuse rouge et une joueuse noire s'élancent vers le centre. Au deuxième (signal), elles sprintent dans une direction (un coup de sifflet = rouge, deux coups de sifflet = vert). Elles se disputent ensuite le droit de tirer: celle qui remporte le duel tire, l'autre prend le rebond.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus facile

- Sprinter dans une seule direction (sans réaction à un signal)

### plus difficile

- Définir d'autres signaux (p. ex. visuels, tactiles)
- Commencer en marche arrière puis sprinter en marche avant

### Questions de développement

- As-tu réussi à accélérer immédiatement après le signal?
- As-tu réussi à conserver la même vitesse du premier au dernier passage?

## 4:4 sur quatre buts et la moitié de la surface de jeu

Die Spieler/innen verbessern ihre Ausdauer durch die spielnahe Trainingsform.

### Point d'enseignement

- Participation totale des joueurs au jeu

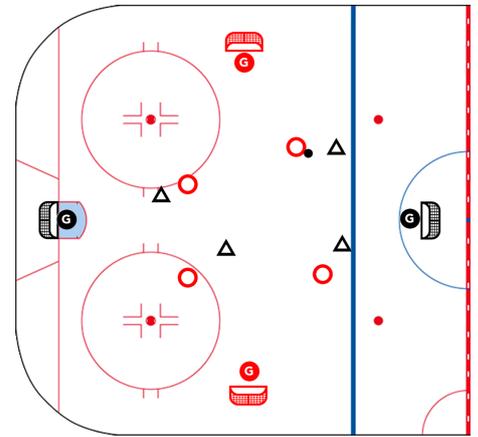
4:4 sur quatre buts (également petits buts sans gardienne) avec huit joueuses de champ par équipe. Chaque équipe peut tirer sur deux buts. Coup de sifflet et changement de joueuses après 1 minute. Toutes les joueuses doivent jouer entre six et huit fois.

### plus facile

- Jouer dans une seule zone

### plus difficile

- Ne compter les buts que si les deux joueuses en attaque sont au-delà de la ligne centrale imaginaire



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

## Questions de développement

- À quel point l'engagement a-t-il été intense?
- À quel point tout l'exercice a-t-il été éprouvant?
- As-tu réussi à suivre le rythme en permanence? Si non, pourquoi?

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**