

Hockey sur glace pour les jeunes – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se déplacer avec stabilité et habileté

Les joueurs maîtrisent les mouvements de base indispensables à la pratique du hockey dans un souci d'efficacité. Pour pouvoir effectuer des mouvements corrects et efficaces, les joueurs doivent disposer non seulement d'articulations souples et stables mais encore de la musculature correspondante.

Une force de base solide (stabilité corporelle) est importante pour s'imposer dans les duels et résister aux checks. Elle permet aux joueurs de contrôler leur corps et d'assurer leur stabilité, même pendant des mouvements complexes. Cette stabilité corporelle réduit le risque de blessure.

A télécharger

- [Autres formes d'entraînement pour la forme caractéristique](#) (pdf)

Stabilisation de l'axe de la jambe sur la glace

Arriver à contrôler le mouvement de l'axe des jambes, à le corriger et à le stabiliser brièvement.

Points d'enseignement

- Jambe d'appui dans l'axe hanche-genou-pied
- Haut du corps stable, de sorte que l'épaule se trouve dans l'axe hanche-genou (l'équilibre ne se fait pas avec le haut du corps)

Les joueurs se tiennent en position de base, sur une jambe (avec la canne). La pointe du patin de l'autre jambe est sur un puck. L'exercice consiste à incliner cette jambe jusqu'à 45 degrés vers l'autre côté, sans pour autant perdre la stabilité de l'axe de la jambe. Changer de jambe dès que la jambe d'appui fatigue.

plus facile

- Effectuer l'exercice hors de la glace (support glissant ou chaussettes)
- Redresser légèrement la position

plus difficile

- Faire l'exercice en glissant

- Manier la canne dans le même temps

Questions de développement

- Comment alignes-tu ton genou de manière optimale?
- Comment peux-tu améliorer ta position?
- Comment sais-tu que le haut de ton corps ne fait pas de mouvements compensatoires?

Renforcement dorsal du tronc sur la glace

Utiliser la force de son tronc pour se déplacer et déplacer son coéquipier de manière ciblée.

Points d'enseignement

- Fair-play avant tout: si quelqu'un crie «stop», l'exercice est interrompu
- Force vient du tronc et non des bras

Deux joueurs sont assis dos à dos et se tiennent les bras. Au signal de départ, chacun essaie de faire basculer l'autre sur le ventre, sans utiliser les jambes. Possible à la fois hors de la glace sur un tapis ou sur la glace. Trois ou quatre manches.

plus facile

- Essayer, en position de pompes sur les deux mains, de toucher la main de l'autre (donne un point)

plus difficile

- Essayer de faire basculer sur le dos un joueur à quatre pattes

Questions de développement

- Comment as-tu réussi à résister à la pression?
- Comment as-tu réussi à mettre ton adversaire sur le ventre?

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