

Hockey sur glace: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

En regardant un match de hockey sur glace ou en entraînant, tu observes certaines choses. Les formes caractéristiques servent à décrire ce qui se voit dans notre jeu. Elles te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e et sont la base en vertu de laquelle tu planifies et mènes à bien tes entraînements.



Dans les pages qui suivent, tu trouveras des idées pour ton entraînement de hockey sur glace avec des enfants et des jeunes. Les formes de jeux et les exercices présentés, qui ont déjà fait leurs preuves dans la pratique, se prêtent bien à l'entraînement des formes caractéristiques. Chaque forme d'entraînement s'accompagne d'objectifs et de points d'enseignement qui t'indiquent exactement ce que tu dois atteindre et ce à quoi tu dois particulièrement prêter attention. Les questions de développement servent à impliquer tes joueurs dans le processus d'apprentissage par des questions ciblées. Choisis tes formes d'exercices et de jeux en pensant à l'objectif à atteindre.

Le site Internet de [Swiss Ice Hockey](#) propose d'autres formes d'entraînement en lien avec ce thème.

Formes d'entraînement pour...

- Patiner de manière dynamique et agile: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Marquer des buts de manière variée et en toute situation: [Jeunes](#)
- Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Disputer les duels avec habileté et fair-play: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck: [Jeunes](#)
- Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Se déplacer avec stabilité et habileté: [Enfants](#) | [Jeunes](#)
- Faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardienne/gardien): [Jeunes](#)

Source: Brägger, I. et al. (2022): Manuel Hockey sur glace. Pour les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO; Brägger, I. et al. (2024): Manuel Hockey sur glace. Pour les enfants. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO