


















Hockey sur glace pour les enfants – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation

Un joueur a le puck, quatre coéquipiers dictent le jeu: en hockey sur glace, le travail d’équipe est essentiel. La qualité d’une passe dépend toujours du passeur et de la réception de passe. Pour envoyer le puck de la meilleure façon qui soit, les joueurs doivent choisir un type de passe approprié. Un jeu collectif intelligent augmente le rythme de jeu et permet de déjouer plus facilement les adversaires.

À télécharger

- [Autres formes d’entraînements axés sur les phases F2/F3](#)

	Joueuse offensive/Joueur offensif		Patiner en avant, sans le puck
	Joueuse défensive/Joueur défensif		Patiner en avant, avec le puck
	Gardiennne/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

Exemples d’entraînements axés sur les phases F2 et F3

Les enfants comprennent qu’ils doivent appeler le puck quand il y a une ouverture et apprennent à recevoir des passes lorsqu’ils sont démarqués

Questions de développement

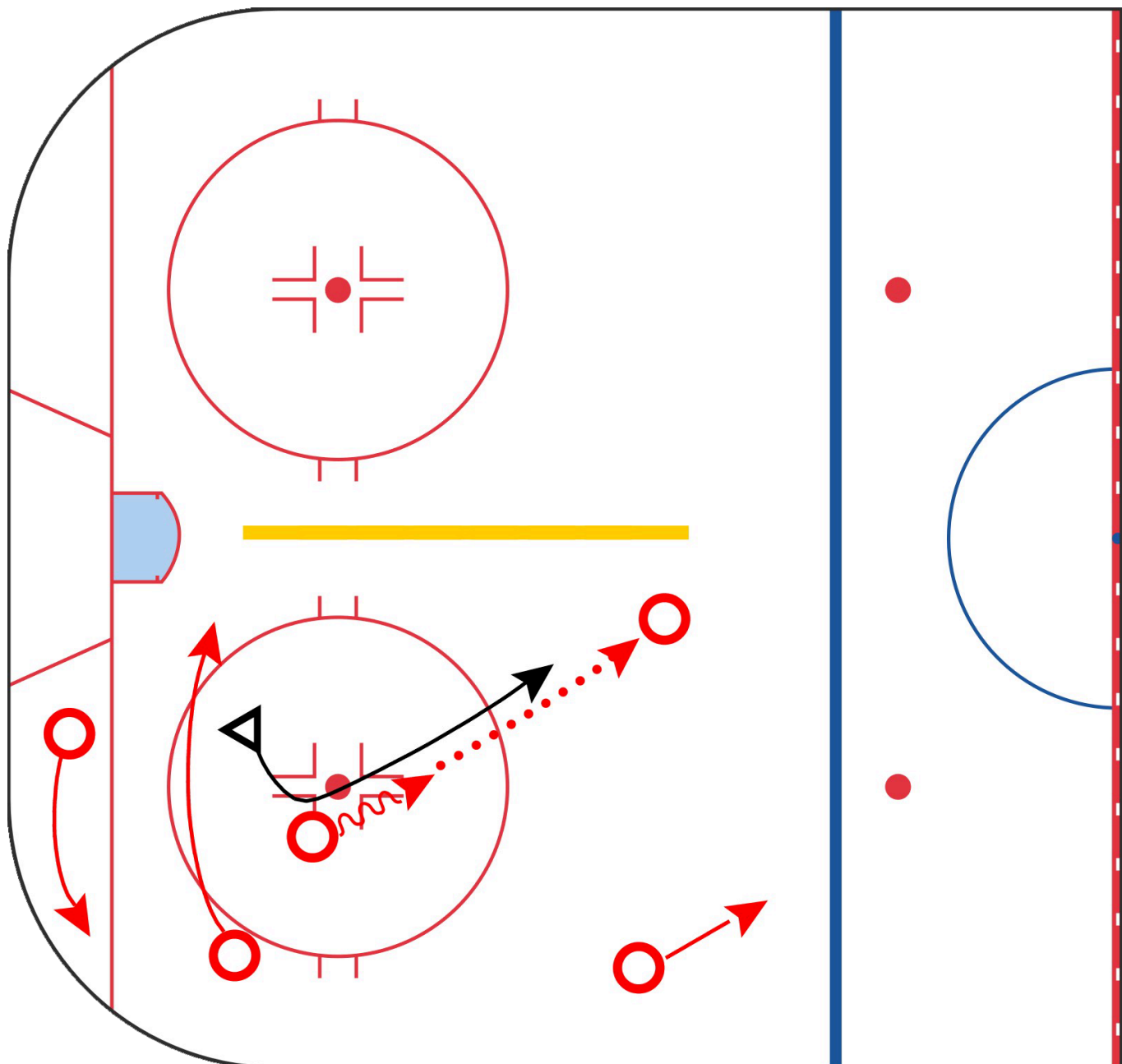
- Comment fais-tu pour te démarquer de ton adversaire?
- À quoi dois-tu veiller pour que tes coéquipiers puissent te faire une passe?
- À qui fais-tu une passe quand tu es en possession du puck? Pourquoi?
- Comment fais-tu pour toujours savoir où se trouvent tes coéquipiers?

Conseils d'expert

- Sache qu'une bonne communication entre les coéquipiers est fondamentale.
- Cherche les ouvertures.
- Observe toujours où se trouvent les membres de ton équipe.
- Avant de recevoir le puck, regarde toujours où sont tes coéquipiers: tu pourras ainsi agir plus rapidement.

Introduction (8 minutes)

Passes de puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Un chasseur ou une chasseuse poursuit cinq enfants qui se font des passes avec un puck. Seul-e l'enfant en possession du puck est sous la menace du chasseur ou de la chasseuse. Pour attraper un-e enfant, le chasseur ou la chasseuse doit lui toucher la main. L'enfant poursuivi-e peut se sauver en faisant une passe à un coéquipier ou une coéquipière.

plus facile

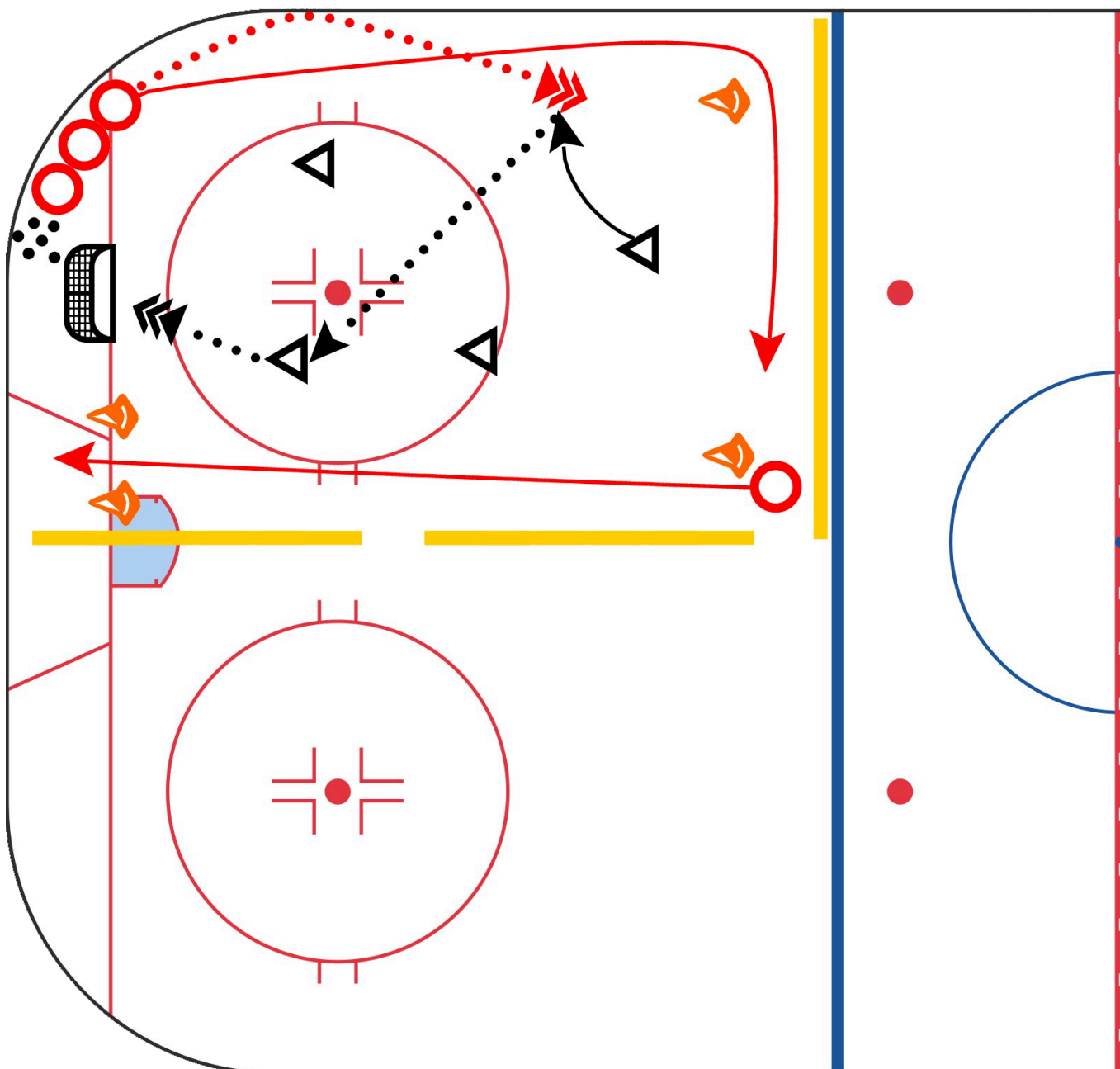
- Demander aux enfants de former un cercle: la poursuite s'effectue dans le cercle

plus difficile

- Prévoir plus de chasseurs ou plus de pucks
- Ajouter des obstacles sur la surface de jeu

Partie principale: 4 postes 40 minutes

Baseball



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Sur une surface de jeu délimitée par quatre pylônes, une équipe occupe l'intérieur du terrain (joueurs de champ) tandis que l'autre reste à l'extérieur de celui-ci (coureurs). Le premier / La première enfant des coureurs engage le puck dans le terrain et se déplace de pylône en pylône afin d'accumuler des points. Les joueurs de champ se passent rapidement le puck et tirent au but. Lorsqu'un but est marqué, on arrête le temps et on compte les points.

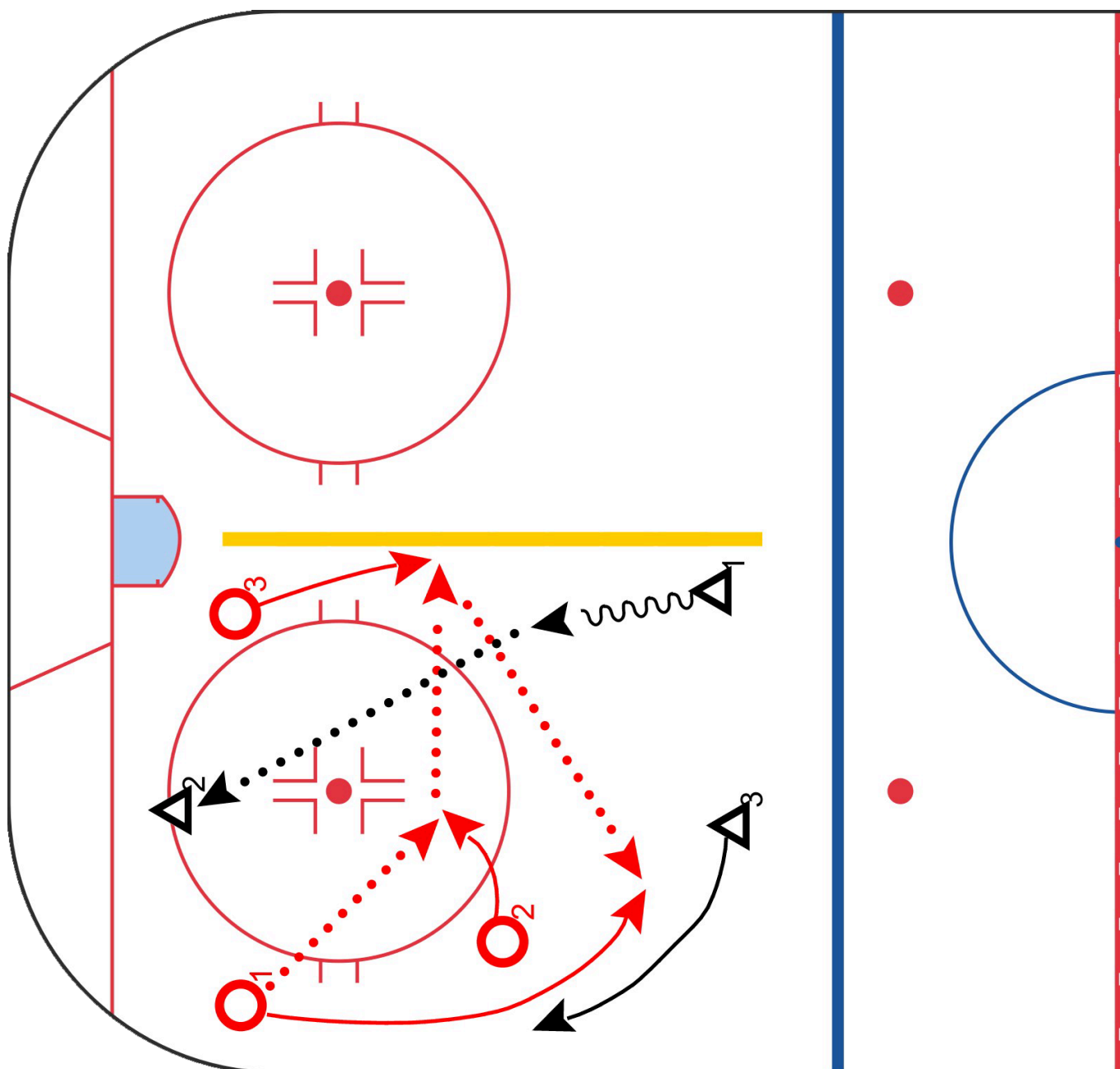
plus facile

- Effectuer trois passes sans marquer de but

plus difficile

- Demander à chaque enfant de toucher le puck une fois avant que l'équipe ne puisse tirer au but

Passes numérotées



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants forment des équipes de trois ou quatre. Chaque enfant a un numéro. Chaque équipe dispose d'un puck. Les enfants se déploient à leur guise dans la zone et se passent le puck en respectant l'ordre des numéros.

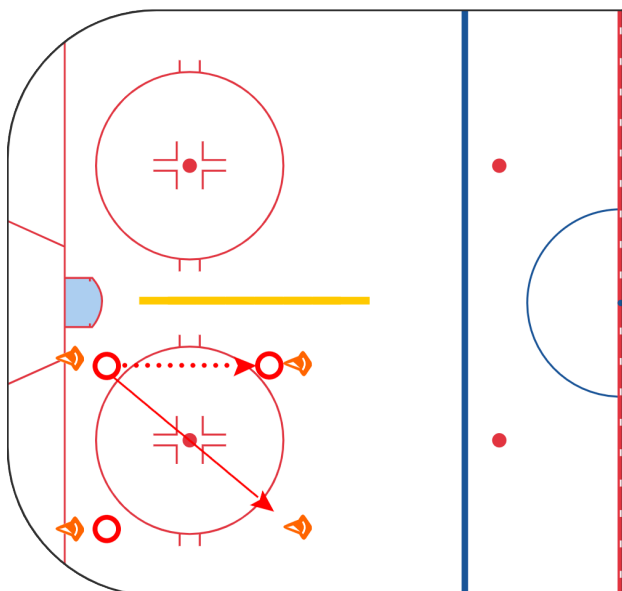
plus facile

- Demander aux enfants de rester immobiles

plus difficile

- Échanger plusieurs pucks entre les groupes
- Changer l'ordre
- Jouer avec deux pucks

Pylônes libres



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

La surface de jeu compte un pylône de plus que d'enfants. Les enfants se passent le puck. Une fois sa passe réalisée, l'enfant va occuper un pylône libre.

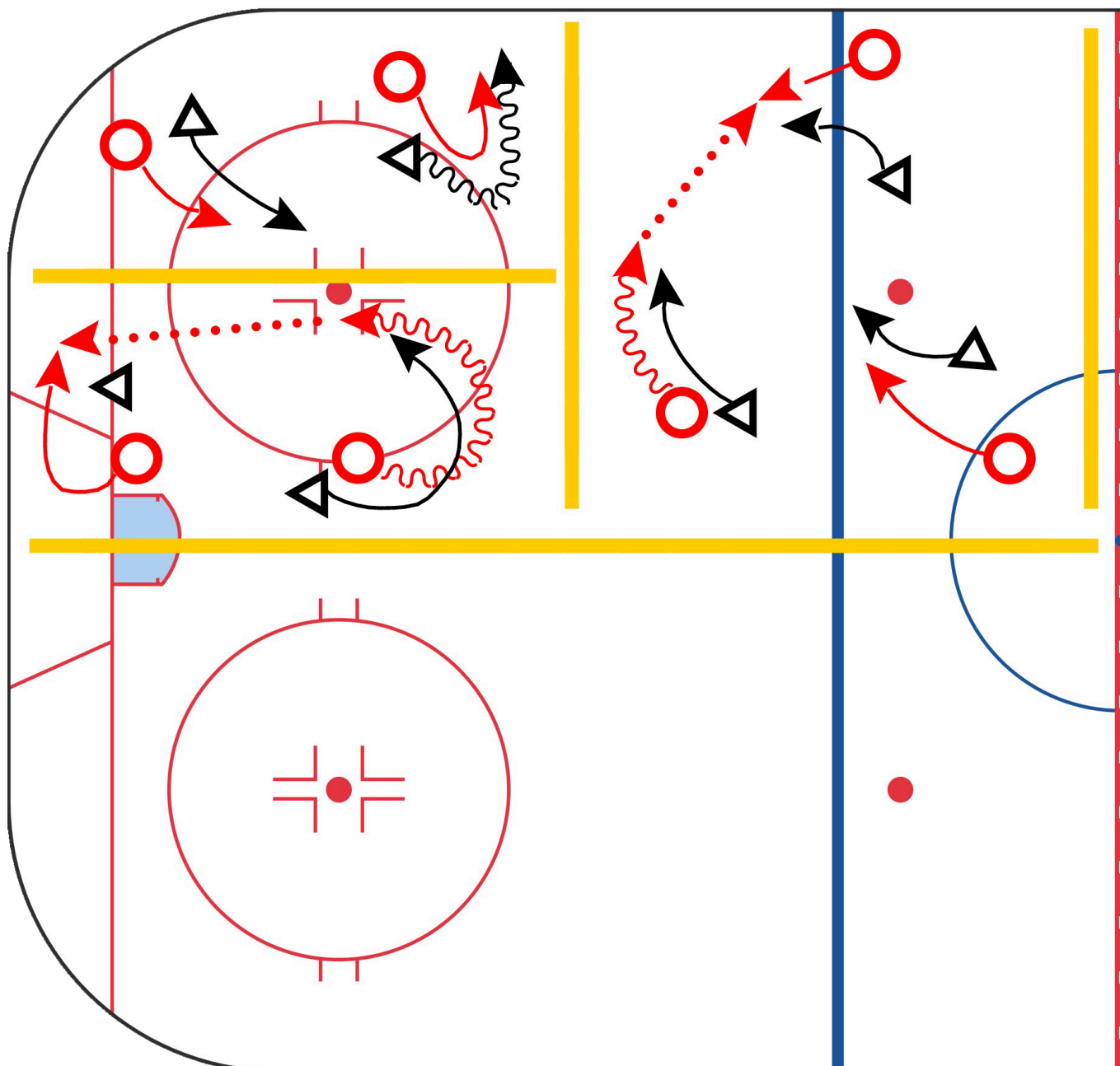
plus facile

- Effectuer les passes dans l'ordre indiqué

plus difficile

- Installer, au milieu du terrain, un joueur ou une joueuse chargé-e de récupérer le puck

Attrape-puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants forment des équipes de deux ou trois. Ils jouent en deux contre deux ou en trois contre trois sur une surface de jeu prédéfinie. Qui parvient à faire trois passes sans que les adversaires touchent le puck ou s'en emparent? La première équipe à marquer trois points gagne.

plus facile

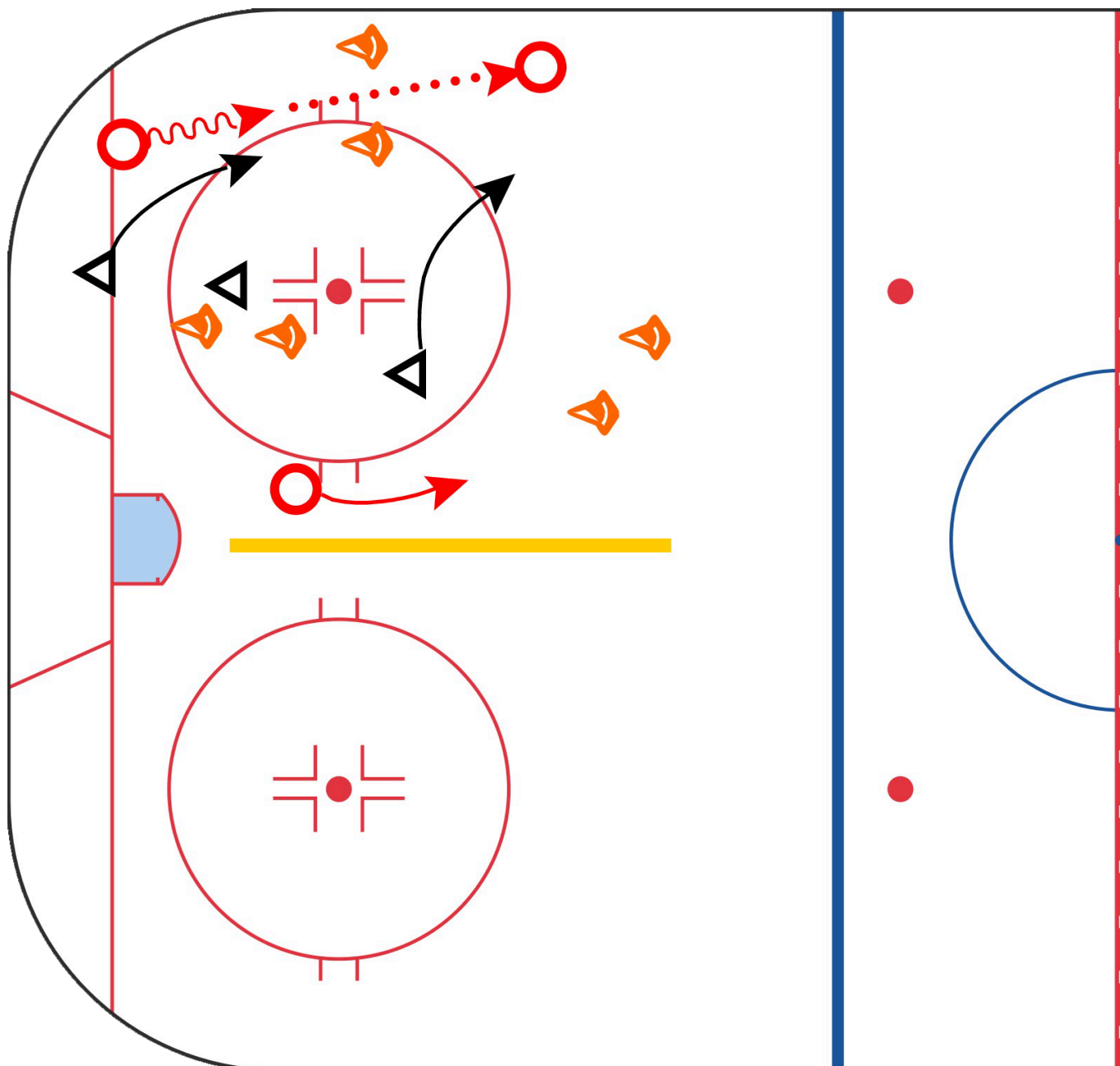
- Agrandir le terrain
- Donner un joker à l'enfant en possession du puck

plus difficile

- Jouer sur un terrain plus petit
- Effectuer les passes dans l'ordre indiqué
- Effectuer les passes backhand

Retour au calme (8 minutes)

Passes à travers des petits buts



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes s'affrontent avec un puck. Deux pylônes disposés sur la surface de jeu représentent, à chaque fois, un but. Il y a but lorsque l'enfant en possession du puck réussit à faire une passe à travers ces deux pylônes à l'un de ses coéquipiers / l'une de ses coéquipières. Les enfants qui défendent essaient de récupérer le puck ou de se placer devant les différents buts. Qui réussit le plus grand nombre de passes à travers les buts dans le temps imparti?

plus facile

- Jouer sur un but plus grand

plus difficile

- Imposer des types de passes

Source: 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