

# Hockey sur glace pour les enfants – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Disputer les duels avec habileté et fair-play

Lors des duels physiques sur la glace, les joueurs doivent veiller à ce que ceux-ci se déroulent de façon propre et loyale. Ces duels visent à conserver le puck ou à le reprendre à l’adversaire. Le fair-play et le respect de l’adversaire sont des maîtres-mots.

## À télécharger

- [Autres formes d’entraînements axés sur la phase F2](#)

	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

## Exemples d’entraînements axés sur la phase F2

Les enfants apprennent à s’emparer du puck en maniant habilement leur canne.

### Questions de développement

- Comment fais-tu pour voler le puck de la canne de ton adversaire?

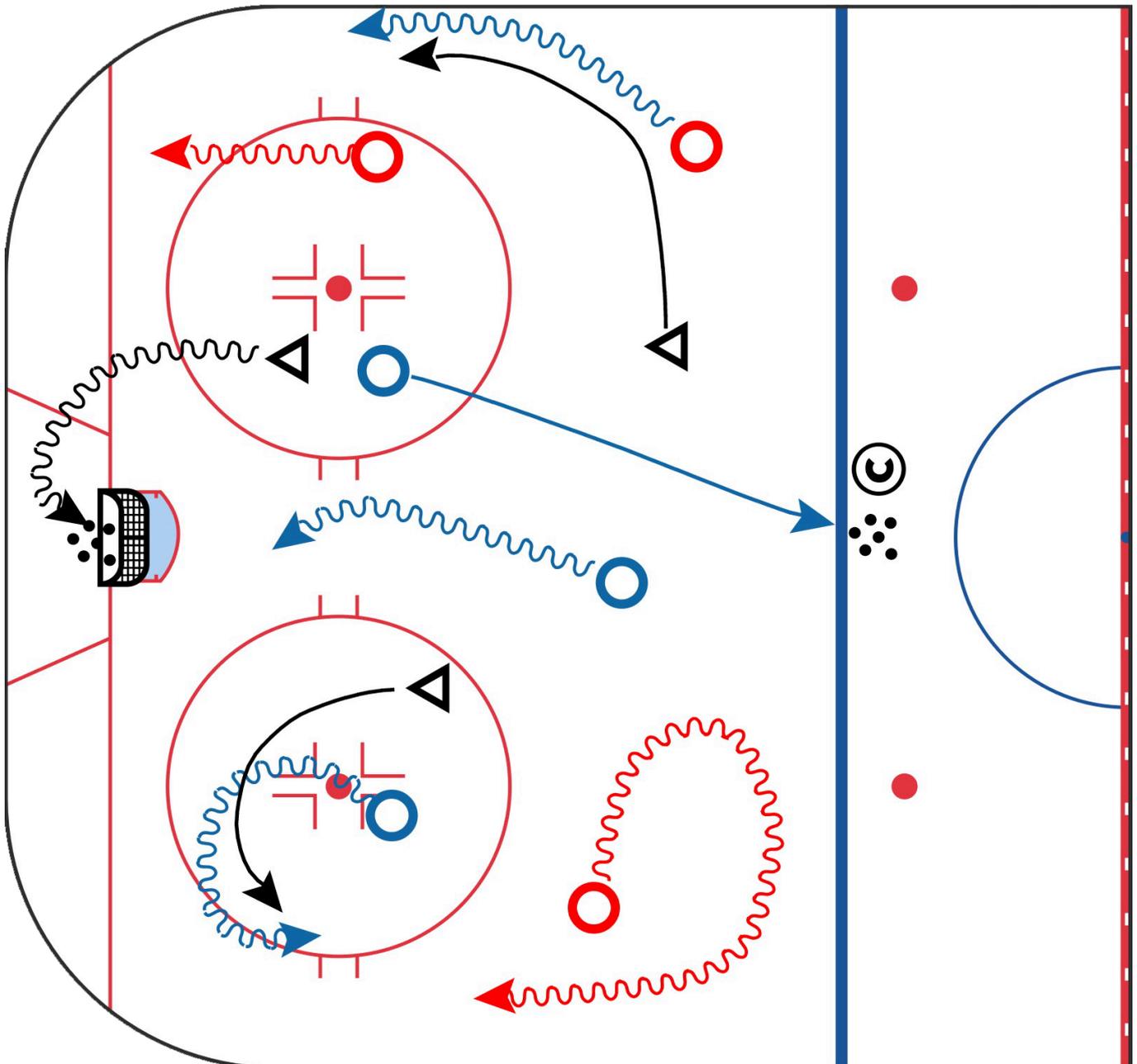
- Comment fais-tu pour t'emparer du puck de l'adversaire en utilisant ton corps et ta canne?
- À quoi dois-tu tout particulièrement veiller lorsque tu manies habilement ta canne pour t'emparer du puck?

### **Conseils d'expert**

- Rapproche toujours la palette de ta canne de celle de l'adversaire en possession du puck.
- Garde toujours la canne sur la glace.

## **Introduction (8 minutes)**

## **Voleurs de pucks**



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants forment trois équipes. Deux d'entre elles ont des pucks; la troisième est une bande de voleurs qui essaient de s'emparer des pucks en maniant habilement leurs cannes. Les pucks ainsi conquis sont mis à l'abri dans le repaire des voleurs. Les enfants qui perdent un puck peuvent aller en chercher un autre et continuer à jouer. Quelle équipe parvient à dérober le plus de pucks dans le temps imparti?

### plus facile

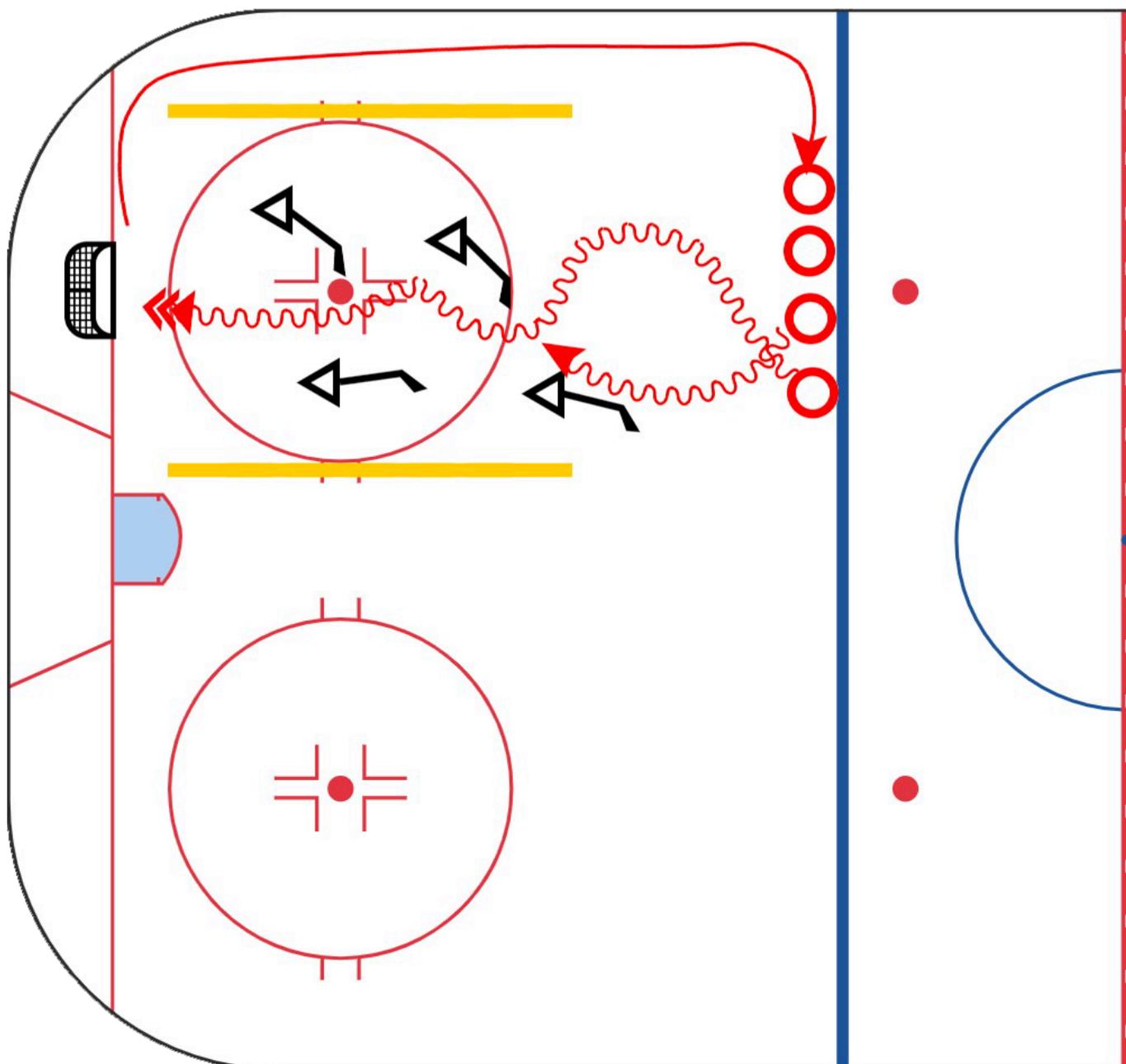
- Agrandir la surface de jeu

### plus difficile

- Réduire la surface de jeu

**Partie principale: 4 postes (40 minutes)**

## Moustiques



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux ou trois enfants incarnent des moustiques dans un marais (surface de jeu délimitée). Tous les autres s'élancent de la ligne de fond avec un puck et traversent le marais infesté de moustiques. Ces derniers sont immobiles, mais lorsqu'un puck s'approche de trop près, ils le piquent immédiatement avec leur canne. Dès qu'un moustique touche un puck, l'enfant qui le conduisait doit retourner au point de départ et recommencer. Si un-e enfant réussit à traverser tout le marais avec son puck, il/elle en prend un autre et recommence. Combien de fois les moustiques arrivent-ils à piquer des pucks?

### plus facile

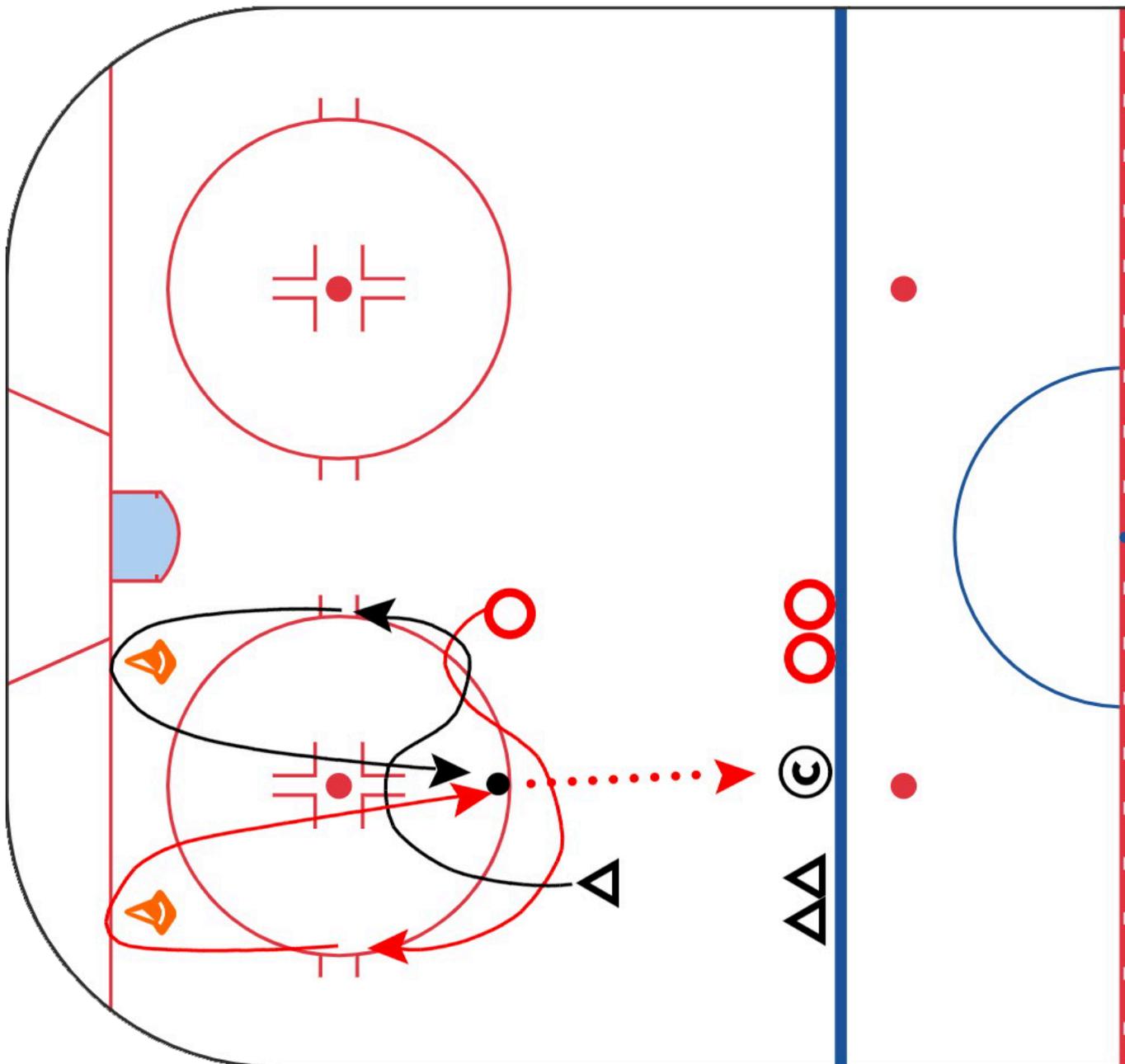
- Réduire la taille du marais (surface de jeu)

### plus difficile

- Laisser les moustiques se déplacer dans le marais

- Augmenter la taille du marais (surface de jeu)

## Course au puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants patinent dans la zone. Deux pylônes ont été placés sur la glace, et un puck se trouve au milieu de la surface de jeu. Au signal convenu, les deux enfants font le tour des pylônes pour aller s'emparer du puck et l'amener jusqu'à leur entraîneur-e en maniant habilement leur canne. Qui y parvient?

### plus facile

- Faire en sorte que les deux enfants parcourent la même distance

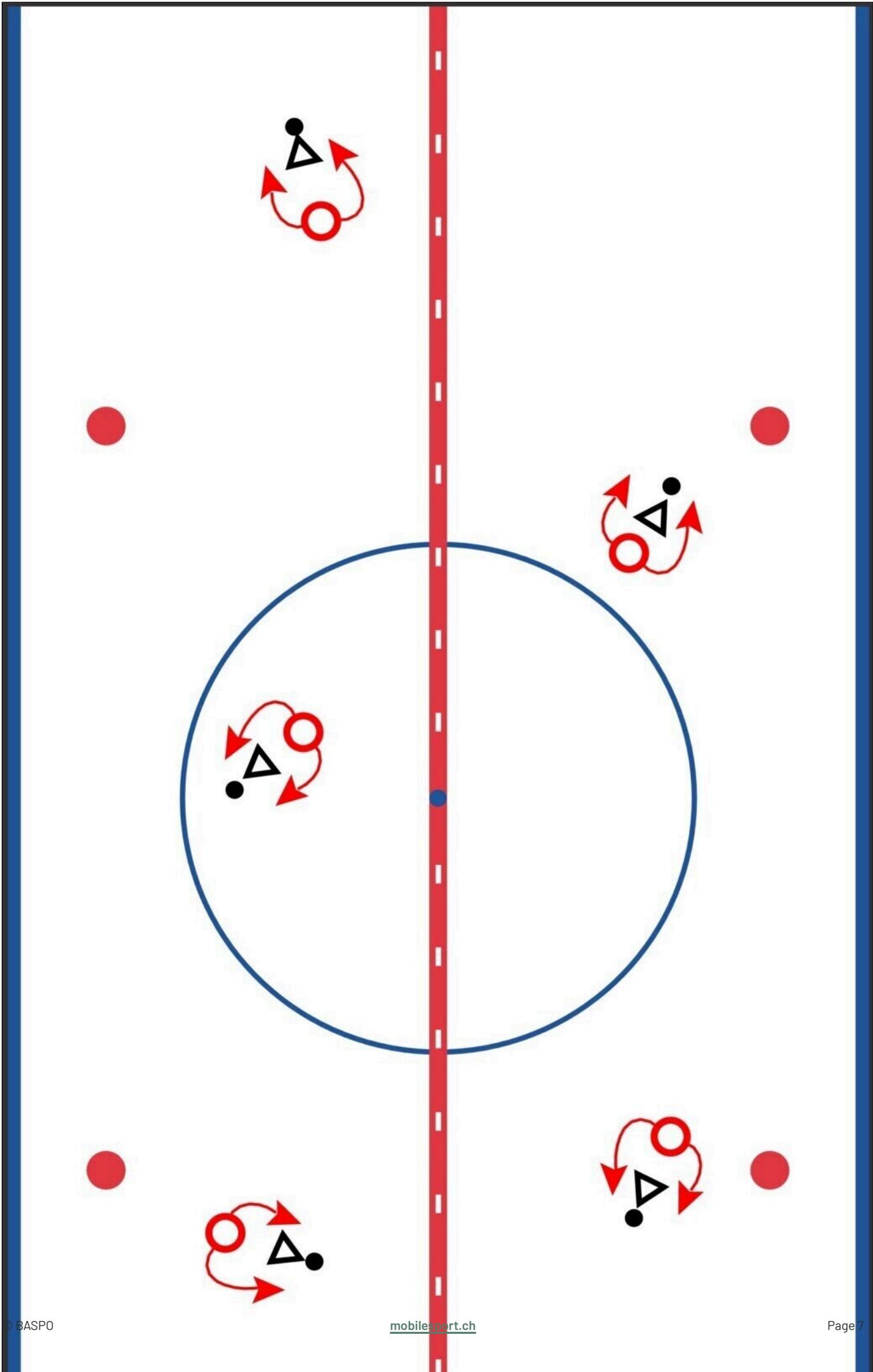
### plus difficile

- Faire en sorte que l'enfant sans puck essaie de s'emparer du puck en utilisant habilement

sa canne

---

## Gardien du puck



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Un-e enfant protège un puck qui se trouve devant lui/elle. Derrière lui/elle, un-e autre enfant essaie de s'emparer du puck en faisant des feintes avec son corps et sa canne. Les deux cannes restent toujours sur la glace.

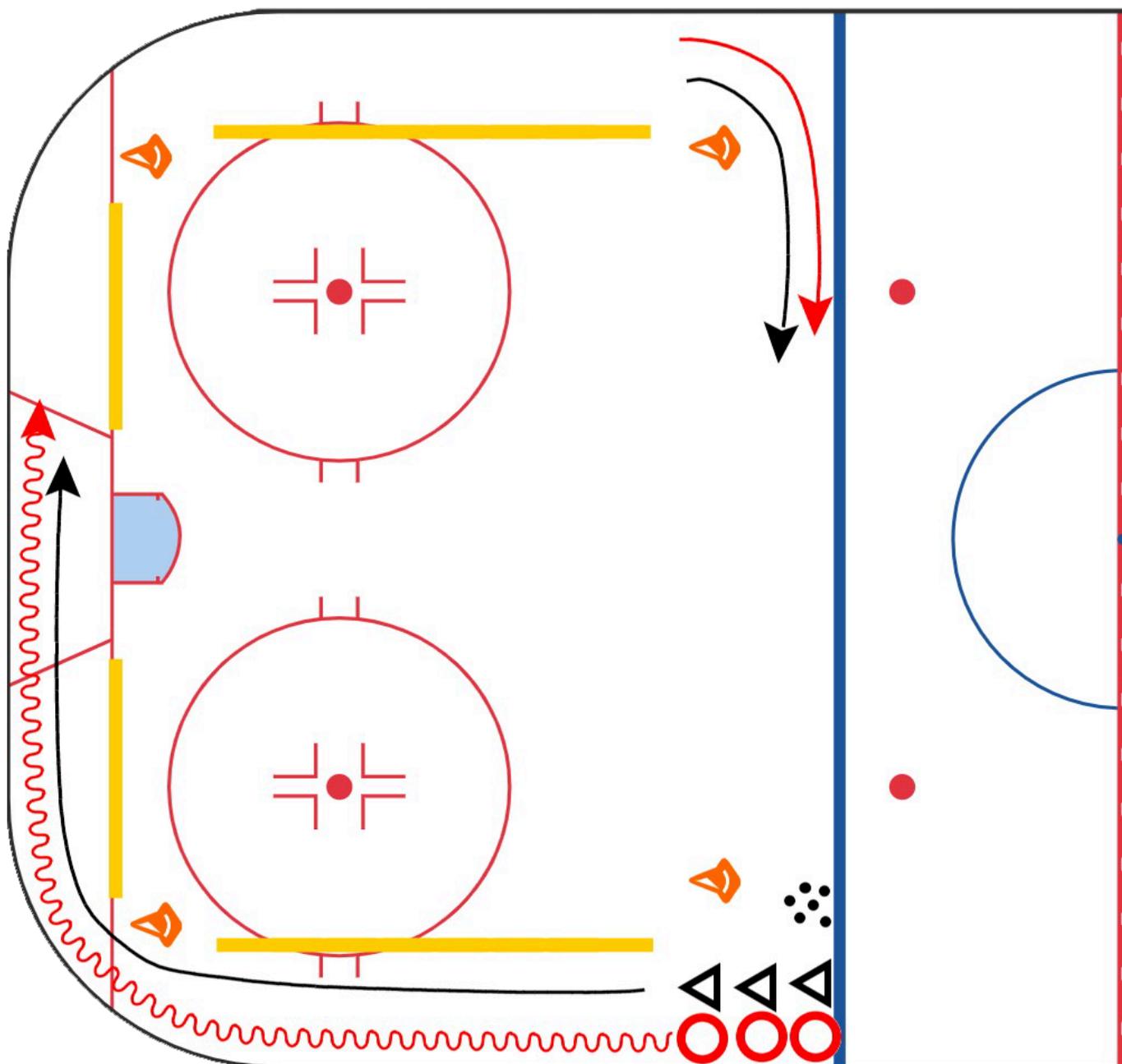
### plus facile

- Défendre le puck sans canne

### plus difficile

- Défendre le puck à deux

## Flipper



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants évoluent en même temps le long de la bande. Le parcours est bien balisé. L'enfant en possession du puck va tout droit. L'autre essaie de lui subtiliser le puck avec sa canne.

### plus facile

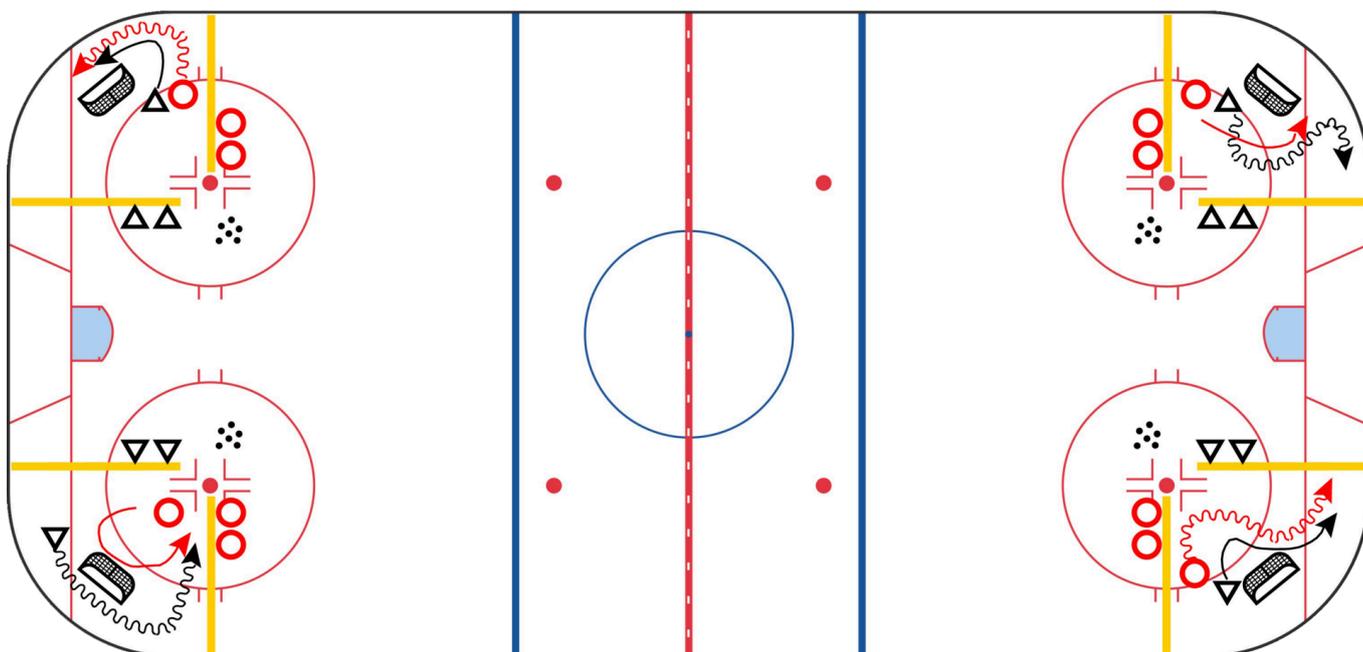
- Laisser l'enfant en possession du puck s'élaner en premier

### plus difficile

- Patiner sans parcours balisé
- Demander à l'enfant en possession du puck de tenir sa canne à l'envers, la palette dans la main

## Retour au calme (8 minutes)

### 1:1 dans un coin



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Les enfants jouent en un contre un sur plusieurs petits terrains. L'enfant en possession du puck le couvre habilement. Le/La deuxième enfant essaie de s'emparer du puck en utilisant sa canne. Chaque fois qu'il/elle récupère le puck, il/elle marque un point. Qui récolte le plus de points dans le temps imparti?

### plus facile

- Toucher le puck = 1 point

### plus difficile

- Agrandir la surface de jeu
- Tenir la canne à l'envers (palette dans la main)

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**