


















Hockey sur glace pour les enfants – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Mettre l’équipe adverse sous pression de manière intelligente et active

Si l’équipe adverse est en possession du puck, les joueuses doivent le récupérer le plus rapidement possible. Collectivement, il faut fermer les espaces en mettant de la pression sans relâche et en travaillant bien avec la canne, de façon à limiter le champ d’action de l’adversaire.

À télécharger

- [Autres formes d’entraînements axés sur les phases F1/F2](#)

	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 F1/F2

Les enfants apprennent à «couper» habilement la trajectoire des adversaires.

Questions de développement

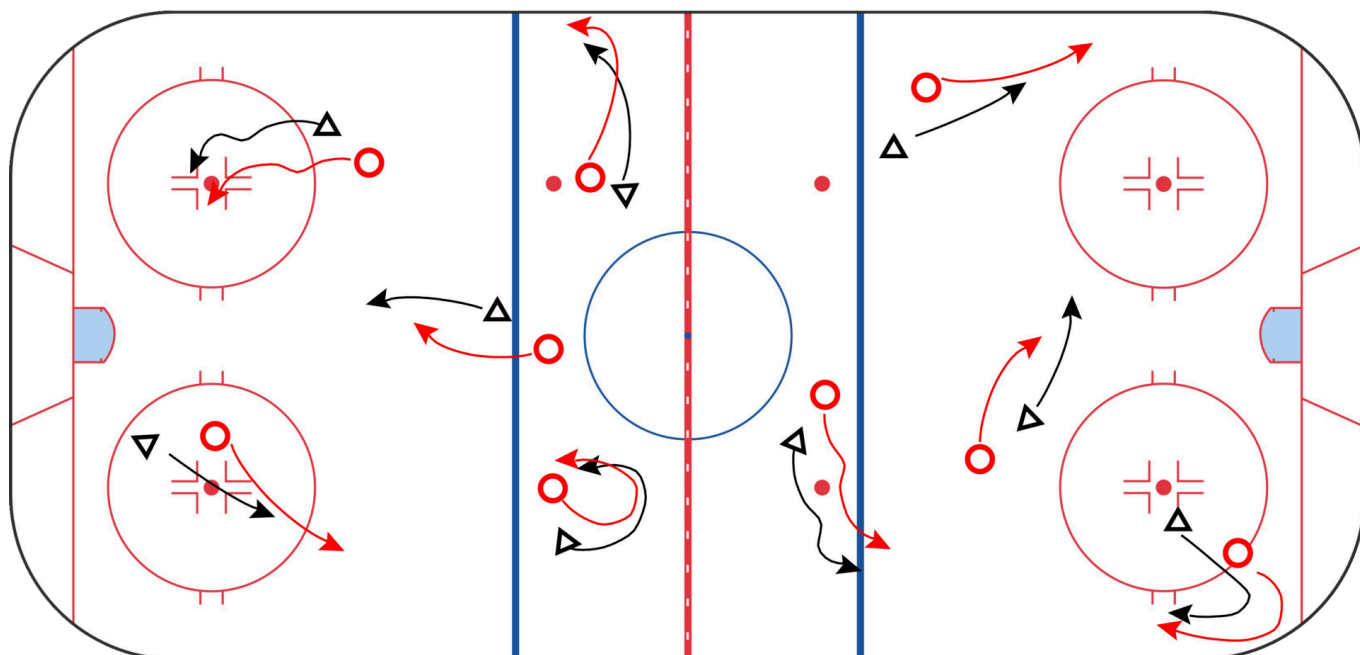
- Comment pousses-tu ton adversaire dans ses coins?
- Comment utiliser ta canne pour que ton adversaire ait encore plus de mal à se démarquer?
- Comment reprends-tu le puck le plus rapidement possible à ton adversaire?

Conseils d'expert

- Réduis toujours plus la distance qui te sépare de ton adversaire (sans t'arrêter de patiner).
- Amène ton adversaire dans un virage pour l'obliger à aller dans une direction précise (banane).

Introduction (8 minutes)

Attrape-moi si tu peux!



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux par deux, les enfants (sans canne) jouent à s'attraper. Ils ont toute la patinoire à disposition. Dès qu'un-e enfant est attrapé-e, les rôles sont inversés. Qui se fait le moins attraper?

plus facile

- Patiner dans une zone limitée

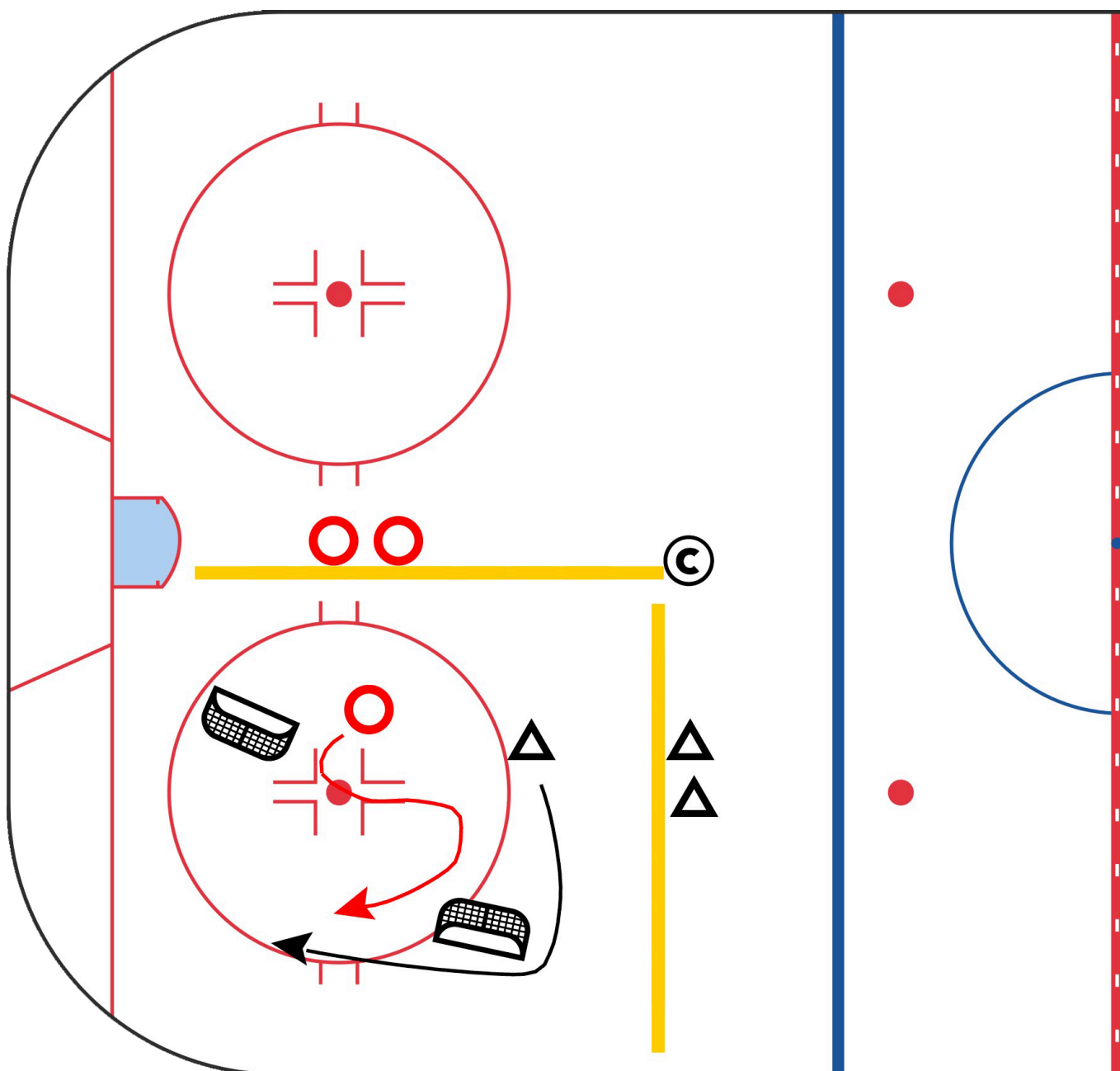
plus difficile

- Mettre deux chasseurs contre une personne chassée

plus difficile

- Laisser l'enfant en noir s'élancer avant son adversaire

Poursuite à 1:1



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux enfants se poursuivent dans un espace restreint où sont disposés des obstacles (p. ex. des buts). Dès qu'un-e enfant est attrapé-e, les rôles sont inversés. Au signal convenu, le un contre un suivant démarre au bout de 20 secondes maximum.

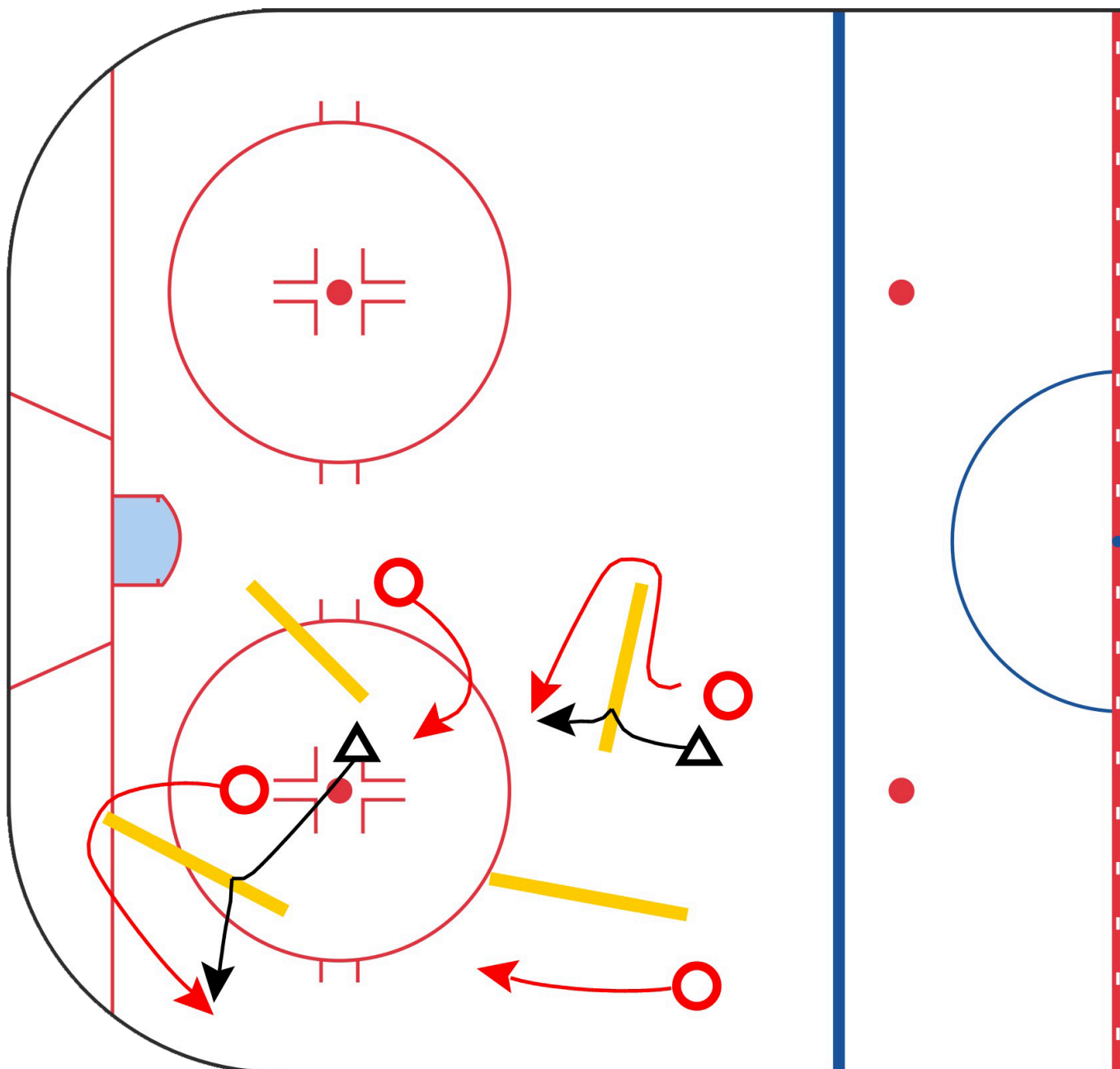
plus facile

- Jouer sans obstacles

plus difficile

- Définir un terrain plus grand

Saleté de mouche!



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Des obstacles ont été disposés sur la surface de jeu. Des mouches énervantes (chasseurs) cherchent à chatouiller (attraper) les chats. Les mouches peuvent «survoler» les obstacles (en passant par-dessus, en sautant), tandis que les chats doivent les contourner. Quels chats réussissent à échapper aux chatouilles? Si un chat est chatouillé, il doit s'acquitter d'un gage supplémentaire (p. ex. sauter trois fois pardessus l'obstacle) ou devenir lui-même une mouche.

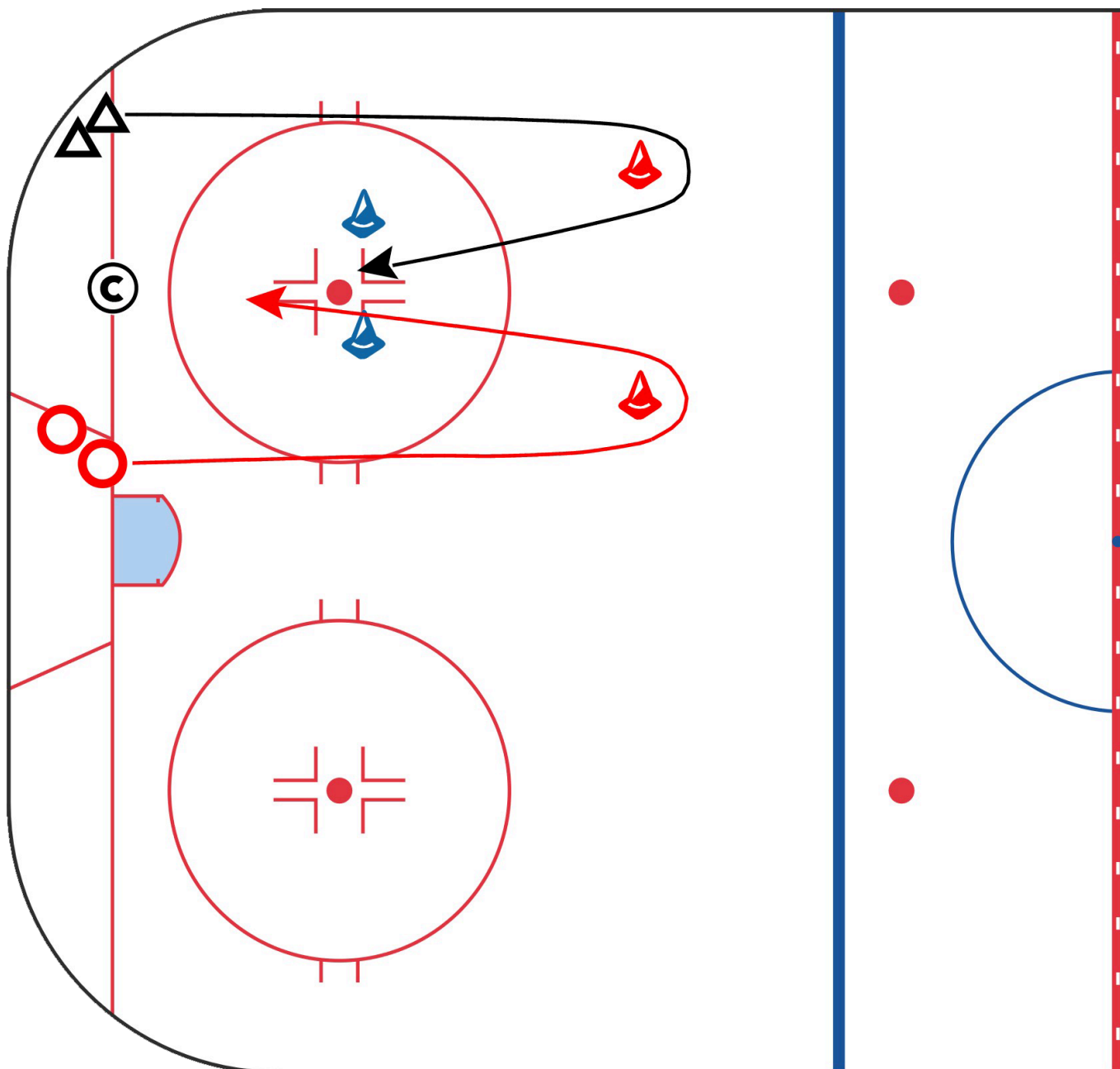
plus facile

- Prévoir moins d'obstacles et plus de chasseurs

plus difficile

- Obliger les mouches à contourner aussi les obstacles

Qui arrivera en premier?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux pylônes orange et deux pylônes bleus sont placés sur la surface de jeu. Au signal convenu, deux enfants s'élancent en même temps et sprintent autour d'un pylône orange. Un-e enfant (en rouge) essaie de passer entre les pylônes bleus. L'autre (en noir) tente de l'en empêcher.

plus facile

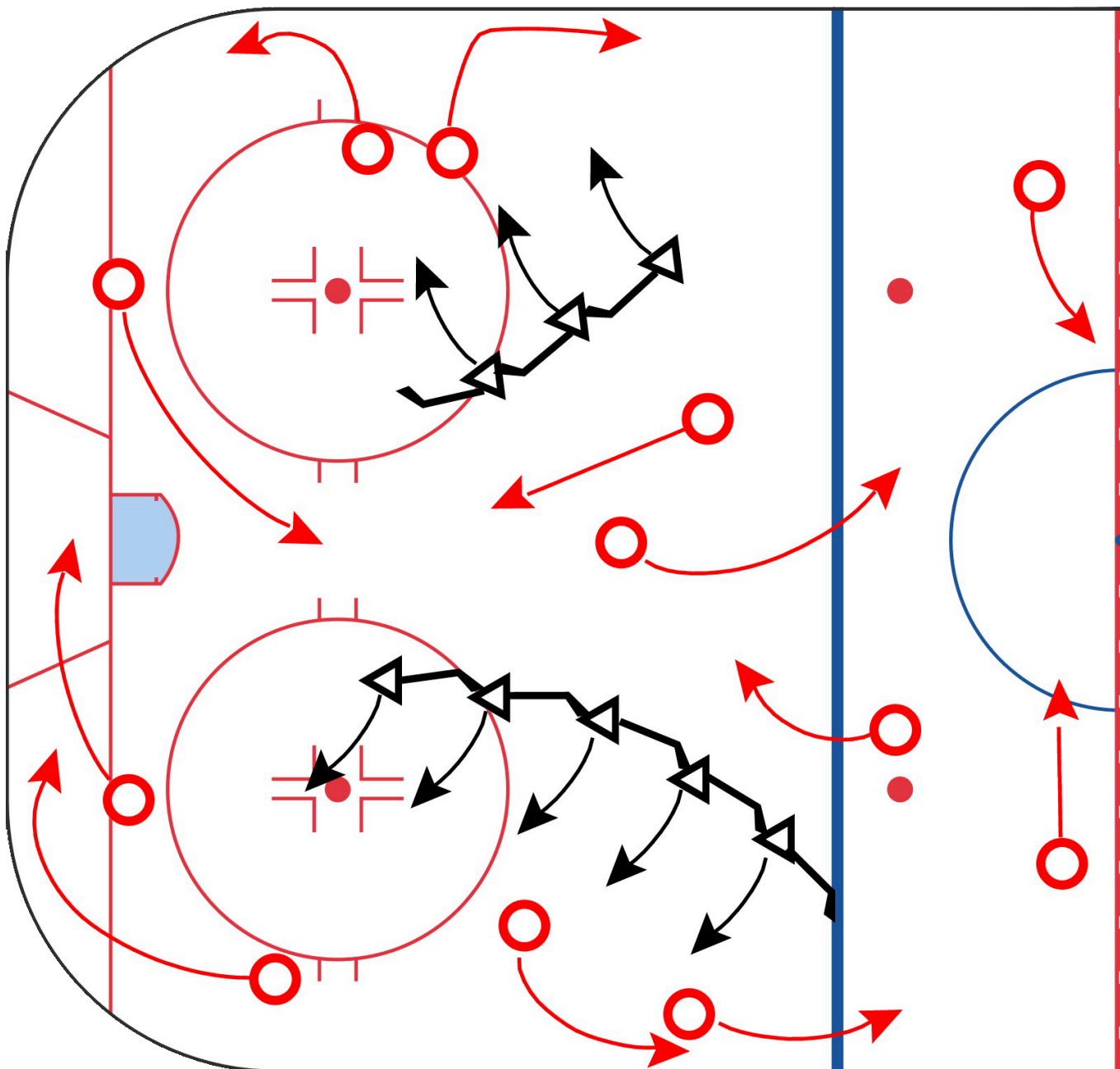
- Laisser l'enfant en rouge partir à genoux ou couché-e

plus difficile

- Demander à l'enfant en rouge de conduire un puck
- Demander à l'enfant en rouge de s'élaner en premier
- Prévoir davantage de chasseurs (en noir)

Retour au calme (8 minutes)

Poursuite à la chaîne



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Tous les enfants sont sur la glace, la canne dans une main. La palette est en permanence en contact avec la glace. Un chasseur ou une chasseuse s'élance et touche un-e enfant. Une chaîne se forme. Les enfants attrapés se tiennent à l'extrémité de la canne ou à la palette de la canne qui les précède. La chaîne s'agrandit jusqu'à compter huit enfants. Elle se divise alors en deux groupes de quatre pour continuer à pousser les enfants encore libres dans leurs retranchements.

plus facile

- Organiser des poursuites par paires: dès que la chaîne compte quatre enfants, elle se divise en deux tandems

plus difficile

- Garder la chaîne soudée jusqu'à la fin

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