

Hockey sur glace pour les enfants – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match

De nombreuses accélérations maximales avec et sans le puck permettent aux joueurs de donner le rythme au jeu. Avec des changements de direction rapides, il est possible de se démarquer de l'adversaire ou de le feinter et de créer des situations de surnombre.

En grandissant, les enfants apprennent à maintenir une intensité élevée pendant l'engagement, en alternant de nombreuses accélérations maximales et des changements de direction rapides. Entre chaque engagement, ils savent également récupérer complètement, pour tenir jusqu'à la fin du match.

Exemples d'entraînements axés sur la phase F2

Les enfants apprennent à freiner rapidement et à réaccélérer après un arrêt ou un changement de direction.

Questions de développement

- Comment fais-tu pour être le plus rapide possible?
- À quelle hauteur se trouve ton nombril lorsque tu freines brusquement ou que tu accélères rapidement?

Conseils d'expert

- Sprinte toujours à pleine vitesse.
- Fais trois petits pas rapides pour accélérer.
- Adopte, avant de ralentir, une position corporelle basse pour mieux réaccélérer ensuite.

Introduction 8 minutes

Jeu de la jungle

Deux équipes de cinq à sept enfants incarnent des «cueilleurs de noix de coco» et des «singes». Des noix de coco (ballons) sont dispersées dans la jungle (surface de jeu). Les cueilleurs essaient de ramener le plus rapidement possible toutes les noix de coco aux points de collecte (chariots ou caissons). Dans le même temps, les singes pillent ces points de collecte et replacent les noix de coco dans la jungle en les portant et en les déplaçant. Si un singe est touché par une cueilleuse ou un cueilleur, il doit ramener la noix de coco au point de collecte. Chaque équipe joue une fois le rôle des cueilleurs. Quelle équipe compte le plus de noix de coco à son

point de collecte après trois minutes?

plus facile

- Réduire la taille de la jungle

plus difficile

- Demander aux singes de se déplacer à quatre pattes avec les ballons

Partie principale: 4 postes (40 minutes)

Springbock

Un-e enfant est assis-e par terre jambes tendues en appui sur les mains . Il/Elle soulève légèrement ses jambes puis les ouvre et les ferme régulièrement. Un-e deuxième enfant est en face et fait des jumping jacks (sans les bras) en sautant entre les jambes de l'enfant au sol et à l'extérieur de celles-ci. Quel duo y arrive dix fois? (Instruction pour éviter les blessures: l'enfant qui saute est devant l'enfant assis-e). La vidéo propose d'autres formes de jeux similaires.

plus facile

- Sauter et ouvrir/fermer les jambes en rythme, mais individuellement

plus difficile

- Imposer des types de sauts
-

Vol de rubans

Deux enfants se placent face à face sur une ligne, à 20 mètres de distance. Entre eux, au sol, se trouve un ruban. Au signal convenu, tous deux essaient de s'emparer du ruban et de le ramener derrière leur ligne sans se faire toucher par leur adversaire. Qui obtient le plus de points en subtilisant ou en attrapant le ruban? Variation: compter les points par équipe. La vidéo propose d'autres formes de jeux similaires.

plus facile

- Utiliser un objet de plus grande taille

plus difficile

- Raconter une histoire de fondue et de chocolat, les enfants devant réagir à leur mot-clé
-

Tortues à retourner

De nombreux tapis sont disposés les uns à côté des autres sur le sol. Des tortues (enfants) avancent à quatre pattes en dehors des tapis occupés par deux chasseurs. Les tortues essaient alors de traverser les tapis pour rejoindre la mer, tandis que les chasseurs essaient de les en empêcher en les retournant sur le dos. Au tour

suivant, les tortues retournées aident les chasseurs.

plus facile

- Changer de mode de déplacement, p. ex. lever les genoux pour avancer

Attention à la flaque d'eau!



Deux enfants sont séparés par un tapis qui représente une flaque d'eau. Les enfants se donnent la main droite. Tous deux essaient de se tirer ou de se pousser mutuellement dans la flaque d'eau. Le premier / La première enfant qui met un pied dans la flaque (sur le tapis) a perdu.

plus facile

- Se placer des deux côtés d'une ligne à ne pas franchir au lieu d'utiliser un tapis

plus difficile

- Adapter la position de départ, p. ex. à genoux, sur une seule jambe
- Se donner la main gauche
- Se donner les deux mains

Retour au calme (8 minutes)

Chasse aux lapins

Un-e enfant est un chasseur ou une chasseuse, un-e autre le lapin. Les autres enfants se répartissent en tandem sur la surface de jeu. Debout épaule contre épaule, ils forment un terrier. Le chasseur ou la chasseuse poursuit le lapin. Celui-ci peut se réfugier dans un terrier en se plaçant debout à côté de lui. L'enfant à l'autre extrémité du

terrier devient alors le nouveau lapin.

plus facile

- Prévoir plusieurs lapins

plus difficile

- Demander à l'enfant du milieu de jouer le rôle du lapin
- Changer les rôles: l'enfant à l'autre extrémité du terrier devient chasseur ou chasseuse
- Prévoir plusieurs chasseurs
- Demander aux enfants de se déplacer à quatre pattes en faisant des sauts de lapin
- Permettre au lapin de se sauver en se couchant dans le terrier (terrier = enfants couchés et non debout).

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