


















Hockey sur glace pour les enfants – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

En règle générale, les joueurs doivent se défaire d’un adversaire avant de pouvoir se mettre en position de tir. Dans ce cas, il faut profiter des compétences individuelles ou des interactions (Support, Triangle).

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
	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 les phases F2 et F3

Les enfants apprennent à conserver activement le puck dans le triangle (en se démarquant).

Questions de développement

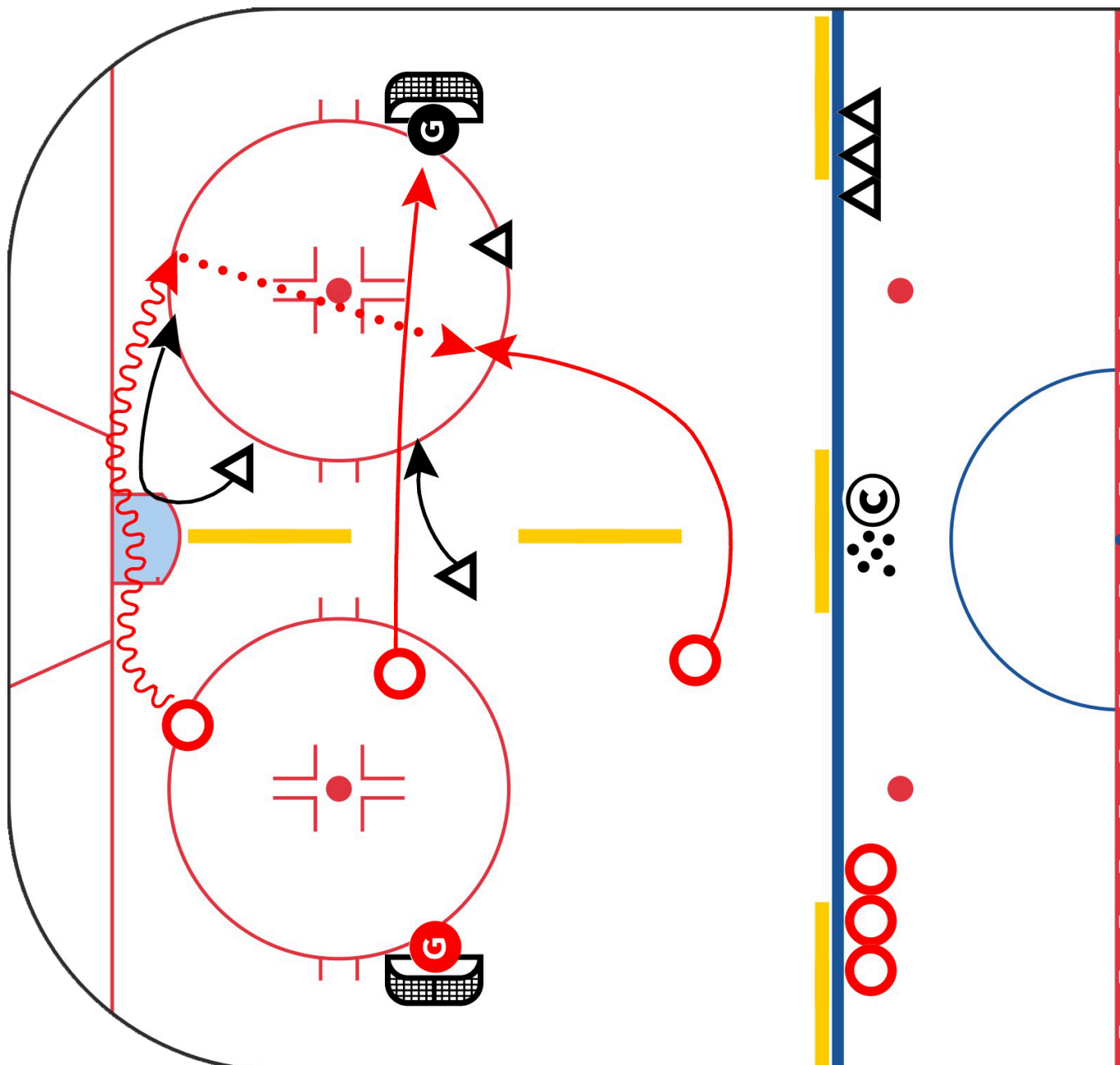
- Comment l'équipe fait-elle pour que l'enfant en possession du puck ait toujours deux options de passe?
- Comment fais-tu pour toujours pouvoir recevoir des passes de tes coéquipiers?

Conseils d'expert

- Ne perds jamais de vue tes coéquipiers.
- Communique bien avec les membres de ton équipe.
- Forme un triangle avec tes coéquipiers pour que la personne en possession du puck ait deux possibilités de passe.
- Essaie toujours de te démarquer.

Introduction (8 minutes)

Trois couloirs



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes de trois s'affrontent. La surface de jeu est divisée en trois couloirs. L'équipe qui défend essaie de s'emparer du puck et de pénétrer avec lui dans la moitié offensive du terrain. Un-e seul-e enfant peut passer par couloir pour lancer une attaque.

plus facile

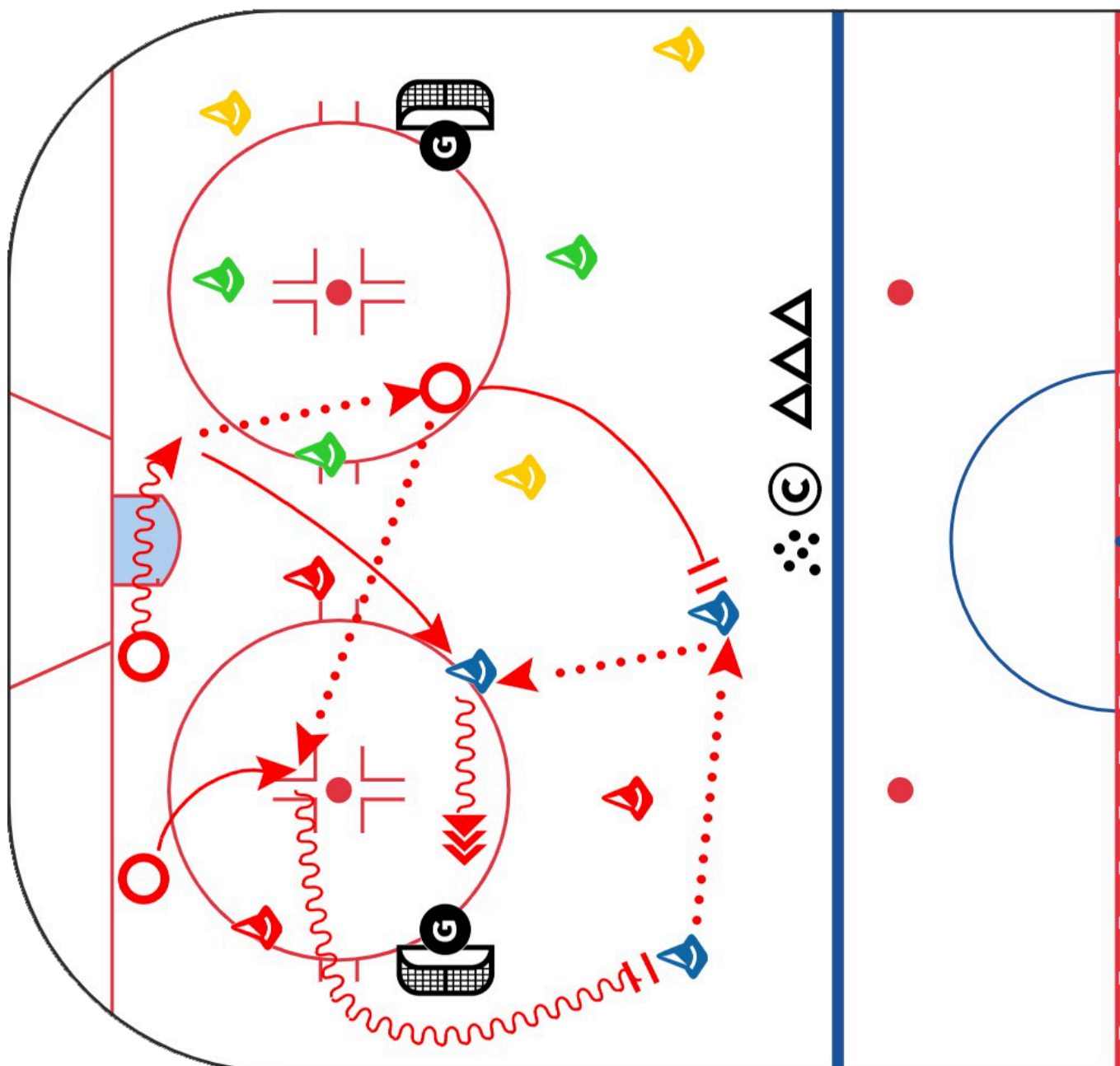
- Défi nir au préalable quel-le enfant passe à quel endroit

plus difficile

- Demander à tous les joueurs de toucher le puck une fois avant que l'équipe ne puisse conclure dans la moitié offensive du terrain

Partie principale: 4 postes (40 minutes)

Triangles de couleur



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Douze pylônes de couleur sont répartis sur la surface de jeu (trois par couleur). Trois enfants patinent librement dans la zone en se passant le puck. L'entraîneur-e annonce une couleur: les trois enfants s'approchent alors chacun d'un pylône de la couleur choisie, se passent encore le puck et essaient de marquer un but ensemble. L'équipe suivante commence l'exercice quand l'entraîneur-e annonce une autre couleur.

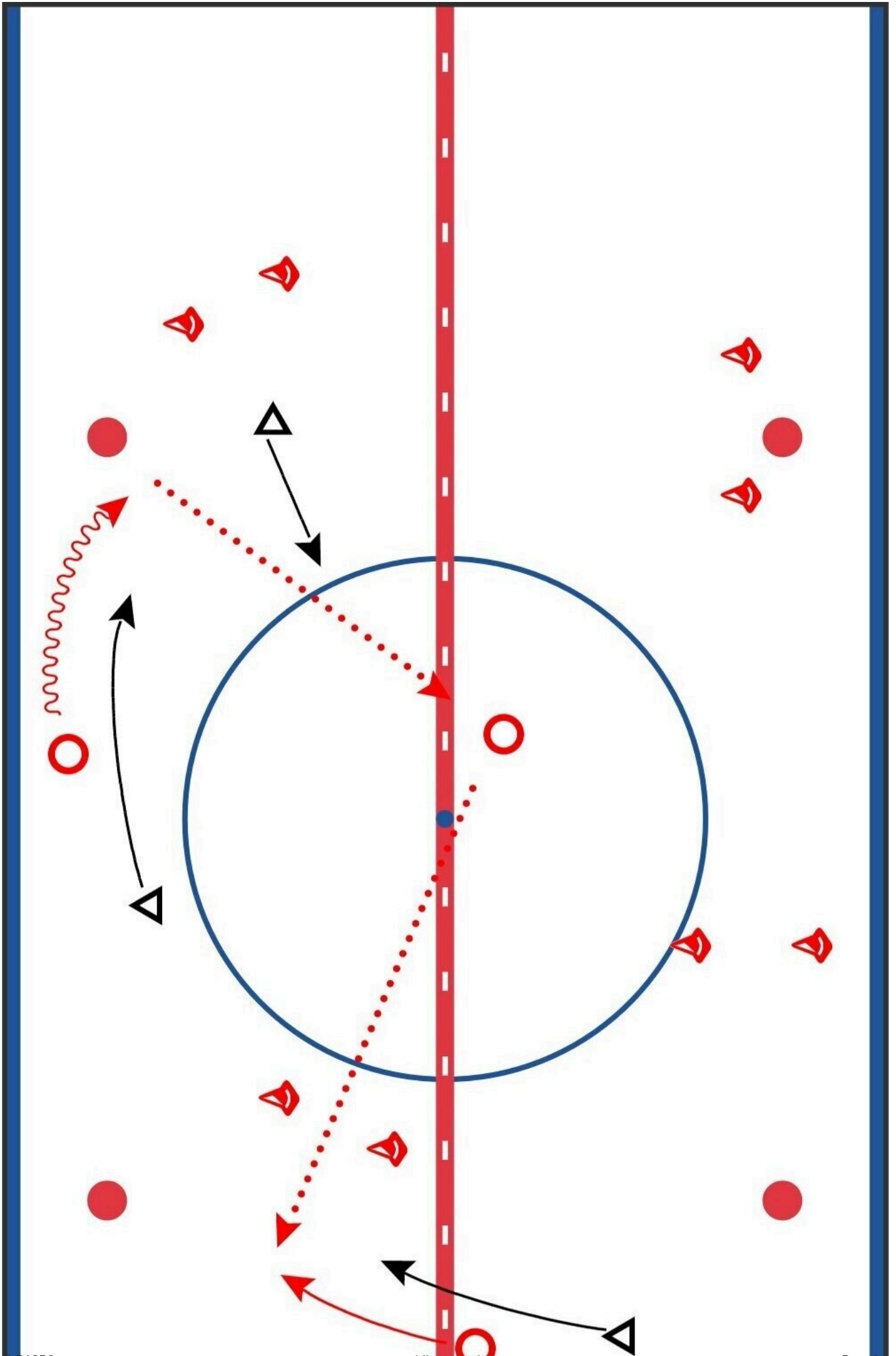
plus facile

- Partir près des pylônes de couleur
- Chercher directement à marquer après la séquence de passes

plus difficile

- Ajouter un-e enfant qui vient défendre le puck et perturber le jeu

Jeu de passes



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Huit pylônes ont été placés sur la glace pour former quatre buts. Les enfants s'affrontent par équipes de trois. L'équipe en possession du puck essaie de faire passer ce dernier entre les pylônes. L'équipe qui défend essaie quant à elle de récupérer le puck. Un-e enfant peut également se placer devant les pylônes pour empêcher l'autre équipe de marquer.

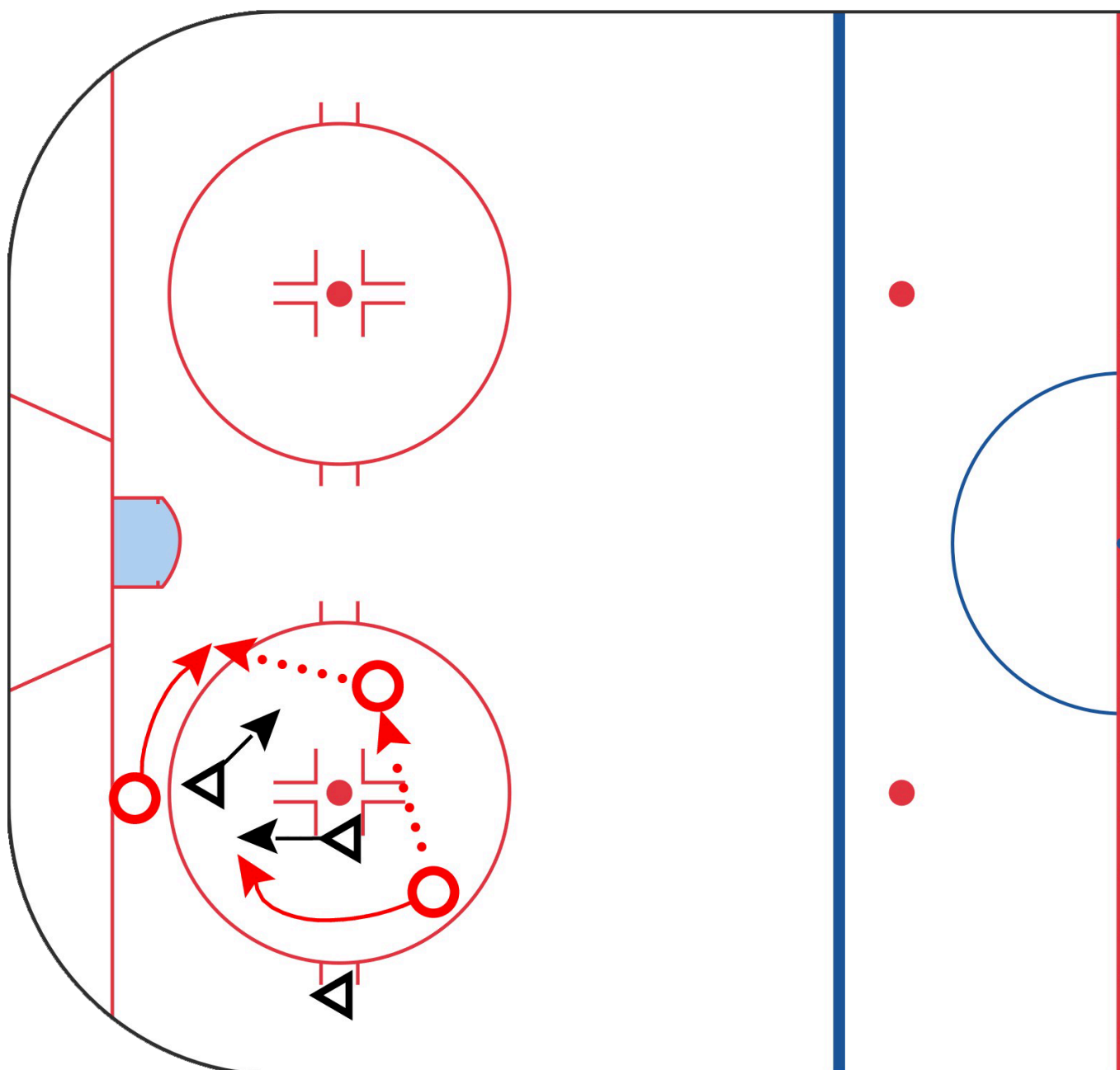
plus facile

- Prévoir des buts plus larges

plus difficile

- Considérer que le but ne compte que si le/la troisième enfant reçoit aussi une passe

Trois contre trois avec déplacement du jeu



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Dans un cercle, deux équipes essaient de réussir le plus de passes possible en trois contre trois. Un-e enfant de chaque équipe se tient toujours en dehors du cercle. Son équipe peut en permanence lui faire des passes. Le jeu est limité dans le temps.

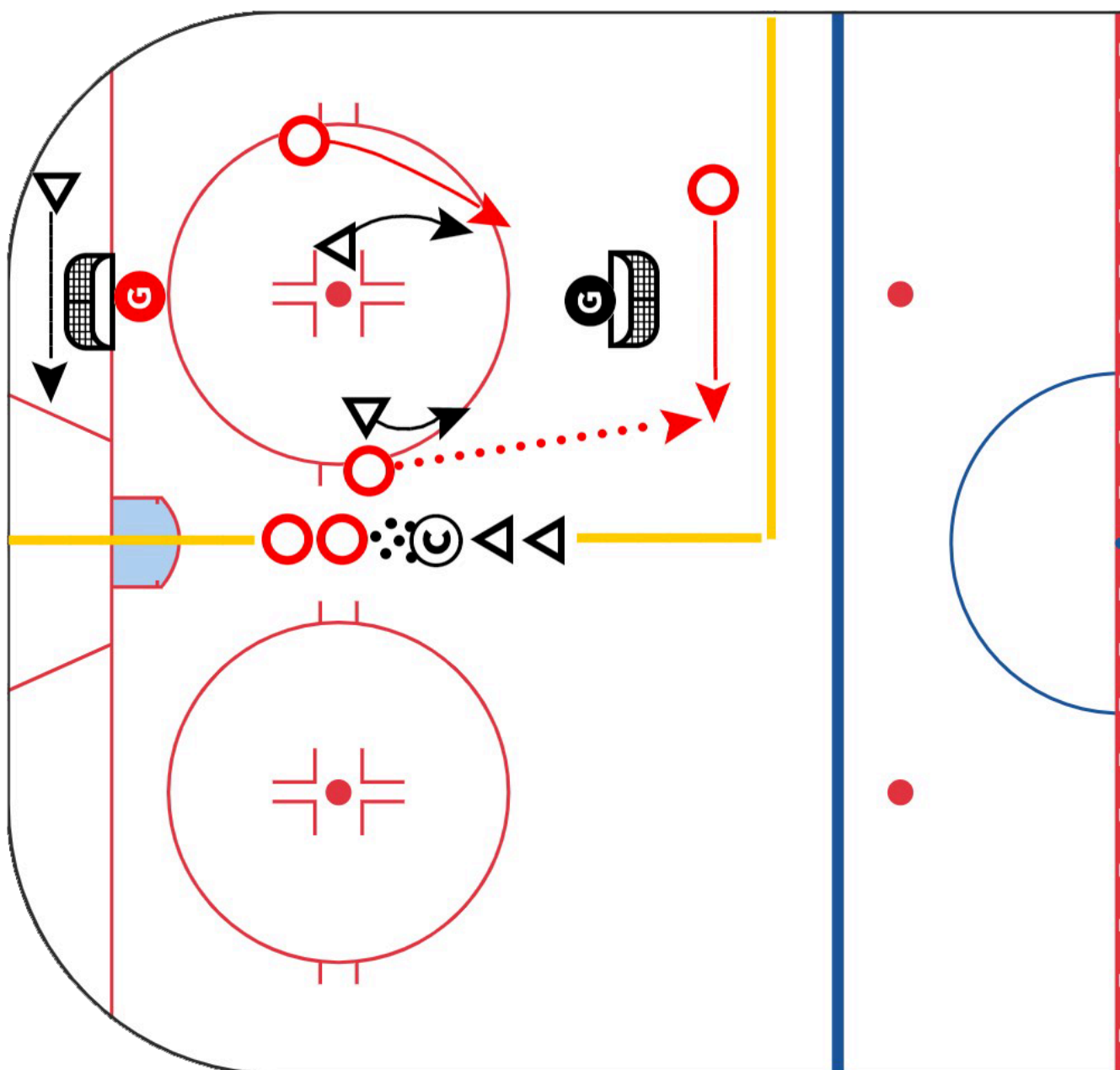
plus facile

- Agrandir la surface de jeu
- Mettre deux enfants en dehors du cercle

plus difficile

- Jouer en trois contre trois dans le cercle

Deux contre deux avec joker offensif derrière le but



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

Deux équipes de trois jouent en diagonale dans un demi-tiers. Deux enfants de chaque équipe se déploient en attaque ou en défense. Le troisième membre de l'équipe se trouve dans la zone médiane. Il s'agit d'un joker qui peut recevoir des passes de l'équipe qui attaque (en noir) et qui participe activement au jeu. Le joker se déplace toujours à hauteur du puck. Il est protégé : l'équipe qui défend (en rouge) ne peut pas l'attaquer. Si l'équipe qui défend (en rouge) s'empare du puck, elle peut elle aussi faire intervenir son joker dans la zone médiane. Le jeu se déplace alors de l'autre côté.

plus facile

- Jouer à trois contre un de façon offensive: deux enfants de l'équipe qui défend patinent dans la zone médiane

plus difficile

- Permettre que le joker puisse faire l'objet d'attaques

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