

# Hockey sur glace pour les jeunes – 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.


















## Switch Quick

Tout le monde connaît les tâches inhérentes aux quatre rôles au sens du concept Switch Quick. Dans le rôle P, la joueuse fait immédiatement pression sur la personne en possession du puck en la repoussant vers l'extérieur, en attaquant le puck avec la canne et en fermant les lignes de passe. Dans le rôle S, la joueuse soutient sa coéquipière dans le duel pour le puck. Dans le rôle T, la joueuse complète le triangle près du puck, lit le jeu et observe la position des adversaires démarquées.

- [Séquence d'apprentissage: «Switch Quick»](#)

## A télécharger

- [Autres formes d'entraînement pour la forme caractéristique](#) (pdf)

	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

## 2:2, défi attaque-défense

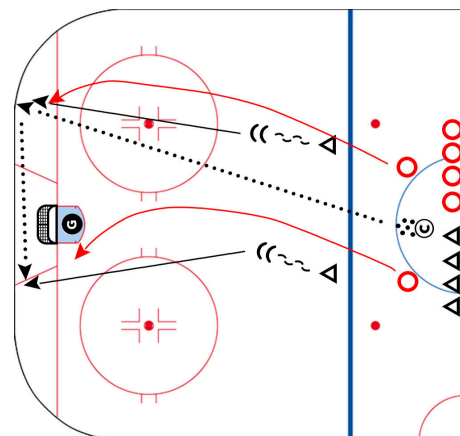
Déposséder l'équipe en attaque du puck en fermant habilement les espaces libres.

### Points d'enseignement

Communication entre les joueuses

- Joueuse du rôle P:
  - Oriente la joueuse en possession du puck vers l'extérieur avec un virage en adaptant sa vitesse à celle de l'adversaire
  - Ferme la ligne de passe et pression de la canne sur le puck (stick on puck)
- Joueuse du rôle S:
  - Marque l'adversaire sans puck et ferme la ligne de passe

2:2 dans une zone. Une équipe en défense, l'autre en attaque. L'équipe qui attaque cherche le but, tandis que l'équipe qui défend essaie de s'emparer du puck et de passer la ligne bleue en sa possession. L'équipe qui attaque reçoit un point pour chaque tir au but et deux points pour chaque but. L'équipe qui défend, elle, reçoit un point pour chaque puck qui franchit la ligne bleue en patinant avec le contrôle du puck.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus facile

- Réaliser l'exercice seulement dans une demi-zone

### plus difficile

- Jouer 3:3
- Jouer 3:2

### Question de développement

- L'équipe a-t-elle réussi à réduire l'espace de ses adversaires et à les mettre sous pression? Si oui, quels avantages en découlent?

## 2:2, contrôle du jeu en zone centrale

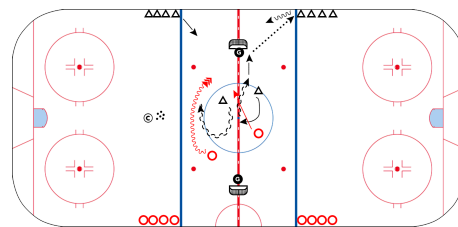
Parvenir collectivement à récupérer le puck de l'équipe en attaque en fermant habilement les espaces. Réussir à repousser sur le côté l'équipe en attaque et à protéger le centre.

### Points d'enseignement

Communication entre les joueurs

- Joueuse du rôle P:
  - Oriente la joueuse en possession du puck vers l'extérieur avec un virage en adaptant sa vitesse à celle de l'adversaire
  - Ferme la ligne de passe et pression de la canne sur le puck (stick on puck)
- Joueuse du rôle S:
  - Marque l'adversaire sans puck et ferme la ligne de passe

2:2 dans la zone médiane. Lorsque le puck est récupéré dans la moitié défensive, il faut faire une passe à l'une des deux coéquipières sur la ligne bleue. Celles-ci entrent alors en jeu, tout comme deux nouvelles adversaires. Redonner un puck chaque fois que celui-ci sort ou qu'un but est marqué. Coup de sifflet et changement après 1 minute.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir

### plus facile

- Jouer 1:1 entre la ligne bleue et la ligne rouge

### plus difficile

- Jouer 3:3

### Questions de développement

- L'équipe a-t-elle réussi à bloquer les attaques adverses et à récupérer le puck? Si non, quel principe avez-vous négligé? Pourquoi? Que faut-il améliorer (individuellement/collectivement)?
- L'équipe a-t-elle réussi à défendre la bonne glace?

Source: Brägger, I. et al. (2022): Manuel Hockey sur glace. Pour les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO