



J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 1

«Pond hockey»

Auteur

Rolf Altorfer, chef de discipline J+S Hockey sur glace

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 5 à 10 ans

Taille du groupe Min. 6, max. 12

Environnement Patinoire ou surface fermée

Aspects de sécurité Délimiter les surfaces si l'on travaille avec plusieurs groupes. Soulever le puck est absolument interdit.

Objectifs/But d'apprentissage

Tous, débutants ou non, doivent jouer les uns contre les autres, comme cela se faisait dans le temps sur les lacs ou étangs gelés. Les compositions d'équipe sont constamment modifiées: chacun joue avec chacun. Les résultats sont absolument secondaires.

Indications

Lorsqu'il y a peu de joueurs, on ne joue qu'avec 2 équipes. Former de nouvelles équipes après une pause.

Lorsqu'il y a beaucoup de joueurs, on joue avec 4 équipes ou plus sur 2 surfaces différentes en même temps ou par rotation. Sans gardien ni joueur dans le but.

Contenu

MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|-----------------------------|---|----------------------------|
| 4' | Patinage | Tout le monde est en mouvement sur la glace. Les débutants peuvent prendre une chaise pour se tenir. | event. chaises ou cônes |
| 4' | Conduite du puck | Conduire le puck en patinant sur le grand cercle de mise au jeu. Transmettre le puck au joueur suivant. | 2 pucks |
| 4' | S'habituer au puck | Par groupe de 2 ou 3, se passer le puck. | 1 puck 2-3 participants |

PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|---|--|--|
| 44' | Tournoi Equipes de 3 ou 4 joueurs Tournoi avec le même nombre de matches (si possible beaucoup de matches) pour chaque équipe. | Après une ronde, recomposer les équipes ou changer quelques joueurs. Par exemple, les perdants peuvent choisir 1-2 joueurs de l'équipe gagnante. | 2 buts par surface de jeu, avec des cônes espacés de 1-2 m |

PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse | Matériel |
|-------|--|--|----------|
| 4' | Résultats du tournoi avec tour d'honneur pour tous les participants. | Ranger le matériel, quitter la glace ensemble. | |