



## J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 3

# Passe

### 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 Aucune importance  
Env. du cours Patinoire fermée  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Conduire et protéger le puck, dribbler l'adversaire. Le puck est plus rapide que chaque joueur. Pour un beau jeu, il faut de bonnes passes et de bonnes réceptions.

### Indications

Cette leçon, surtout consacrée au jeu de passes, n'a de sens que lorsque plusieurs leçons de glace se suivent. Puisque de nombreux jeux portent sur le thème des passes, nous recommandons de les alterner avec des exercices. Adapter les jeux à l'âge des joueurs (orientation).

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Canne près de la glace	Tous se déplacent sur la glace. La canne sur la glace, devant le corps d'une ou à deux mains.	1 canne par joueur

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	Exercice 1: à deux, passes en coup droit sur place.	A 2, à une distance de 3-8m, se passer le puck et l'amortir lors de la réception. 2 lignes	1 puck par paire
3-15'	Jeu 1: le plus de passes possibles.	2 équipes (de 4 ou 6 joueurs): chacune essaie de faire le plus de passes directes possible.	1 puck si possible avec maillots de couleurs
3-5'	Exercice 2: à deux, passes en coup droit et en revers	Comme l'exercice 1: toujours en alternance coup droit-revers (1 x cd, 1 x re).	1 puck par paire
3-15'	Jeu 2: surnombre	Comme le jeu 1: 1-3 joueurs (enseignants, meilleurs joueurs) supplémentaires avec l'équipe en possession du puck.	1 puck si possible avec maillots de couleurs
3-5'	Exercice 3: à deux, passes en mouvement.	Comme l'exercice 1 resp. 2: toujours en mouvement.	1 puck par paire
3-15'	Jeu 3: Pond hockey	Jouer 3:3, 4:4 ou 5:5 (comme décrit dans la leçon 1).	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Concours: qui fait un certain nombre de passes	A 2 sur une distance définie ou en 2 groupes (2 colonnes face à face): après la passe, se mettre en fin de colonne.	1 puck par paire/groupe