



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Hockey sur glace

Auteur

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

Conditions cadres

Âge	En principe dès 5 ans. La condition serait d'avoir envie de mettre des patins et d'être courageux.
Taille du groupe	Min. 6, max. 24 (avec 1 moniteur)
Environnement du cours	Une surface de glace fermée (min. un tiers d'une patinoire)
Aspects de sécurité	Patinoire: prendre garde aux portes ouvertes et autres obstacles (cordes, etc.). Matériel de protection: le port du casque (de vélo, d'inline etc.) et de gants (gants de ski) sont impérativement nécessaires! Equipement supplémentaire selon les possibilités. Si les tirs enlevés sont autorisés, il est nécessaire d'avoir des équipements de gardien de but et également de joueur.
Autres	La location d'une patinoire est très élevée → clarifier à temps avec la municipalité, le club, l'association etc.

Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Pond hockey	Jouer	Aucun: tout le monde participe	Tous les niveaux
2	Patinage	Vivre l'expérience de la glisse et améliorer le patinage.	Laisser tomber lors de quelques leçons ou appliquer plus tard	Simple
3	Passe	Améliorer les passes et la réception de passes.	Aucun, adapter les jeux à l'âge	Simple
4	Dribble	Conduire et protéger le puck, dribbler l'adversaire.	Aucun	Simple
5	Technique et compétition	Contrôler les aptitudes individuelles.	Utiliser différentes compétitions dans les leçons	Moyen, difficile
6	Concours d'équipe	S'engager pour l'équipe afin d'avoir du succès.	Utiliser différentes compétitions dans les leçons	Simple, moyen
7	Entraînement de hockey 1	Exercer les éléments: patinage passes, conduite du puck.	Aucun	Simple, moyen
8	Entraînement de hockey 2	Exercer les éléments: patinage passes, conduite du puck.	Aucun	Moyen, difficile
9	Formes de jeu 1	D'autres formes de jeux au choix.	Appliquer les diverses formes de jeux dans les leçons	Simple, moyen
10	Formes de jeu 2	D'autres formes de jeux au choix.	Appliquer les diverses formes de jeux dans les leçons	Moyen, difficile

Règles de jeu

On joue généralement sur deux buts. Sans équipement de gardien de but, il est interdit de soulever le puck. Le hors-jeu n'a pas de sens, les bulllys (engagements) ne sont pas nécessaires, on peut simplement envoyer le puck dans un coin. **Sont strictement interdits:** les slapshots (tirs frappés), les charges (check); le travail de canne (retenir, frapper, etc.) contre les adversaires.

Matériel

Patins, canne et pucks sont indispensables!

Patins: Ils peuvent en général être loués à la patinoire. Attention: un bon aiguisage est nécessaire → marcher que sur les passages protégés. Lors du laçage, ne pas mettre les doigts sous la lame.

Cannes, évent. casques, etc.: Ils sont souvent mis à disposition par les communes ou les offices de sports. Dans le cas contraire, prendre contact avec le mouvement junior du club local.

Pucks: Les balles ne sont pas adaptées. L'idéal serait un puck avec un trou (puck normal dans lequel on perce un gros trou pour qu'il reste un bord de 1-2 cm).



Trucs et astuces

Jouer figure au premier plan: cela doit se concrétiser dans les propositions de leçon. D'une manière ou d'une autre, il faut gérer les grandes différences de niveau en proposant des jeux aux différents groupes de performances, ainsi que des rôles différents.

Le bruit sur une patinoire est généralement très élevé. Par conséquent, il est recommandé de donner les instructions générales (organisation, rassemblement, contenu, etc.) avant le début de la leçon. Il est nécessaire de subdiviser les surfaces de glace réservées avec des bandes basses. Cela simplifie l'enseignement.