



J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 4

Dribble

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 de conditions difficiles, sous la pression

Indications

Cette leçon est essentiellement consacrée à la conduite du puck; elle n'a vraiment de sens que si plusieurs leçons de glace suivent. Le thème dribbler convient très bien à une leçon sous forme de chantiers.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/ Esquisse	Matériel
5'	Chacun veut le puck	Par groupes de 3-6 joueurs 1 puck et une surface de glace définie (env. 10x10m)	1 puck par groupe

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	Station 1: Transporter le puck	Sous forme d'estafette, déplacer le puck à l'opposé.	Parcours de 5-10m, 1 puck
3-5'	Station 2: Protéger le puck	Par paire avec 1 puck; protéger ce dernier de l'adversaire	Un puck par paire et une surface de max. 5x5m
3-5'	Station 3: Conduire le puck en «8»	2 cônes distants de 1-2m; conduire 1 puck en «8»; varier la position (devant, de côté,...)	2 joueurs à tour de rôle avec 1 puck et 2 cônes
3-5'	Station 4: Conduire 2 pucks en même temps	1 joueur conduit 2 pucks (utiliser la canne et le patin); par 2 en alternance	2 pucks par paire
3-5'	Station 5: Déjouer des obstacles	Conduire 1 puck autour d'obstacles sans les toucher (pucks, cônes, etc.)	Cônes, pucks, etc.
3-5'	Station 6: Dribbler un partenaire	Dribbler le partenaire qui est à genoux, debout ou en mouvement; en alternance	Un puck par paire
3-15'	Forme de jeu: Passer le puck entre les jambes	2 équipes: l'équipe marque un but lorsque le puck passe entre les jambes ou sous la canne. Au temps.	1 équipe sur place. Ce sont les buts.
	ou: Conduire le puck au travers d'un but ouvert	3:3 (ou 5:5) avec 4 (à 6) buts ouverts: celui qui peu conduire le puck au travers d'un but comptabilise 1 point.	Buts avec 2 cônes etc.

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/ Esquisse	Matériel
5-10'	Concours: Estafette	Estafette navette avec divers objectifs (2-5 équipes)	1 puck par groupe