



## J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 5

# Technique et compétition

### 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 7 à 10 ans  
Taille du groupe Aucune importance  
Env. du cours Patinoire fermée  
Aspects de sécurité -

### Objectifs/But d'apprentissage

Contrôler les aptitudes individuelles: protéger le puck, dribbler l'adversaire, etc.

### Indications

Les techniques de patinage, de passe et de conduite du puck doivent être périodiquement contrôlées lors de concours ou tests simples. Pour permettre plusieurs essais, au cas où seul le meilleur compte, plusieurs aides, chronométreurs sont nécessaires.

Des formes particulières de tests peuvent aussi être intégrées dans les différentes leçons.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
10'	Chacun prend contact avec le puck	Parcours libre, échauffement	1 puck par joueur

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	Test 1: Patinage en avant	Sprint de 20m; départ libre. Aussi possible en arrière	Chronomètre
3-5'	Test 2: Sprint en «8»	Départ volant, patiner sur 2 cercles en «8», le plus vite possible.	Chronomètre
3-5'	Test 3: Passer au travers d'un but ouvert	Quel est le temps nécessaire pour effectuer 3 (5, etc.) pucks au travers d'un but ouvert et distant de 5-10m? Passe de l'entraîneur ou d'un équipier.	Chronomètre, pucks, but,
3-5'	Test 4: Transport de pucks	Idem au test 1 – ou aller-retour	Chronomètre, puck
3-5'	Test 5: Patinage en «8»	Quel est le temps nécessaire pour faire 3 (5, etc.) «8» autour de deux cônes avec le puck?	Cônes, puck Chronomètre.
3-5'	Test 6: Parcours complet	Créer un parcours comprenant tous les éléments techniques.	Chronomètre, puck, divers
		Tous les participants aident au rangement du matériel.	

#### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
10-20'	«Pond hockey»	Voir leçon 1 «Pond hockey» (pas sous forme de tournoi)	2 buts, 1 puck