



J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 9

Formes de jeu 1

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

Proposer d'autres formes de jeu.

Indications

Il est possible d'organiser des leçons complètes sous forme de jeux et selon le principe GAG (jouer, exercer, jouer).

Contenu

Forme de jeux, patinage

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
	Tape Former deux groupes: les joueurs d'un groupe sont debout ou à genoux dans une zone, les joueurs de l'autre pratiquent différentes formes de tape (utiliser les blocs).	Surface de jeu limitée Le groupe au repos est réparti uniformément Changement au signal de l'entraîneur	

Forme de jeux, passes, conduite du puck

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/Esquisse	Matériel
	Passes à 10 Un groupe essaie de faire le plus de passes possible dans un temps défini, les joueurs de l'autre groupe essaient de les empêcher.	Surface de jeu limitée Au moins deux groupes, les «empêcheurs» (1-3) changent chaque fois Compter les passes	Pucks, évent. maillots de couleurs

Complète forme de jeux

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
	Ringuette Jeu 3:3 ou 5:5 (évent. avec joueurs surnuméraires). La ringuette (anneau de caoutchouc) peut être conduite avec la canne.	Rondelle de caoutchouc (diamètre10-20 cm) au lieu du puck, cannes à l'envers	Buts, anneau de caoutchouc, évent. maillots de couleurs