



J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 10

Formes de jeu 2

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 jeu	Organisation/ Esquisse	Matériel
	Tape Les chasseurs patinent en avant (les deux patins toujours en contact avec la glace), les mains dans le dos, et essaient de toucher avec la tête la zone du tronc des autres joueurs patinant, eux en arrière.	Zone limitée Groupes de 3-5 joueurs Changement à chaque touchette	

Forme de jeux, passes, conduite du puck

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	4:1 sur le cercle Quatre joueurs debout sur un cercle de mise au jeu se font des passes, un autre est dans le cercle et essaie de toucher ou de contrôler le puck.	Cercle de mise au jeu Deux groupes ou plus Changement à chaque interception ou si le passeur ne contrôle plus le puck	Pucks

Complète forme de jeux

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/ Esquisse	Matériel
	Surnombre Jeu 3:3 ou 5:5 (évent. avec joueurs surnuméraires) dans le sens la largeur. Un joueur doit toujours rester dans la moitié offensive pour créer le surnombre.	Changer de temps en temps le joueur en zone offensive	Buts, pucks, évent. maillots de couleurs