

Entraînement

Hockey inline (11-15 ans): Endurance/Vitesse

L'endurance et la vitesse sont deux aspects de la condition physique à améliorer à cet âge-là. Le présent entraînement propose une série d'exercices avec la canne à réaliser individuellement et en groupe.

Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 11-15 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

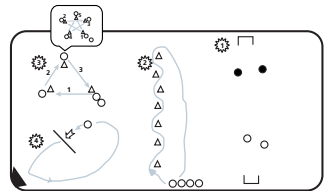
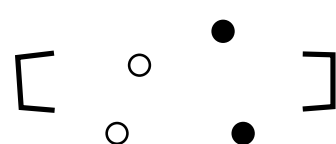

Environnement: plein air, salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance
- Améliorer la vitesse
- Entraîner les mouvements et la manipulation de la canne

Sécurité

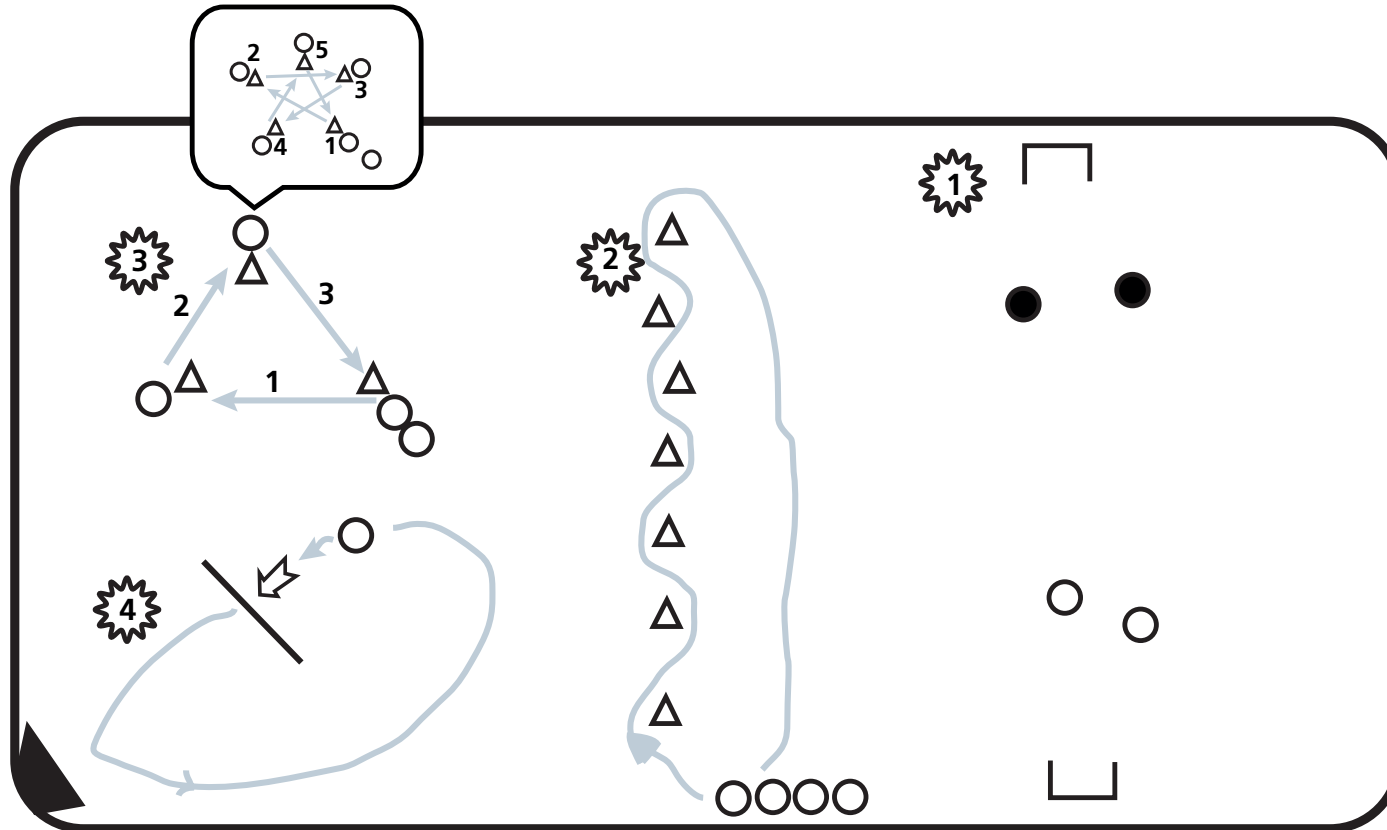
- Porter l'équipement de protection: casque avec grille, jambières, gants, cuissottes et coudières.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	4 contre 4 sur 4 buts Match de hockey inline 4 contre 4 sur quatre buts (quatre cônes). Chaque cône touché avec la balle rapporte un point. Au moins une passe avant de marquer.		4 cônes 1 balle/puck
	40'	Circuit-training: <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de personnes par poste: 4 ou 6 • Durée des exercices: 90 secondes • Pause entre les exercices: 60 secondes (régénération et déplacement d'un poste à l'autre) • Nombre de tours de circuit: 3 • Remarque: à chaque poste, le joueur comptabilise ses points 		
Partie principale		Installer le circuit	 <p>→ voir annexe: Organisation du terrain pour le circuit «Endurance/Vitesse»</p>	Balles ou pucks 2 petits buts 10 cônes 1 cerceau 1 chronomètre
		Poste 1: 2 contre 2 Deux équipes de deux joueurs font un match sur de petits buts. Chaque but rapporte un point aux deux joueurs.		1 balle/puck par joueur 7 cônes
		Poste 2: Slalom Les joueurs effectuent un slalom avec la balle ou le puck. Ils comptabilisent un point à chaque passage de la ligne de départ.		1 balle/puck 3 ou 5 cônes

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	Poste 3: Passes rapides La première passe est effectuée depuis la position occupée par deux joueurs. Un point est attribué à tous les joueurs à chaque fois que la balle est touchée par le premier passeur.		1 balle/puck 3 ou 5 cônes
		Poste 4: Tirs au but Le joueur vise une cible depuis une distance définie, récupère sa balle ou son puck et recommence. Un point par essai réussi.		1 balle/puck par joueur 1 cerceau
		Ranger le matériel		
Partie finale	10'	Hockey libre Chaque joueur patine librement et réalise des «feintes» avec la balle/le puck: <ul style="list-style-type: none"> • patiner en avant/en arrière • soulever la balle/le puck avec la canne • faire passer la balle/le puck entre les jambes • pousser la balle/le puck avec les patins • etc. 		Balles/pucks

Auteur: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline

Hockey inline (11-15 ans): Organisation du terrain pour le circuit «Endurance/Vitesse»



- Poste 1: 2 contre 2
- Poste 2: Slalom
- Poste 3: Passes rapides
- Poste 4: Tirs au but