

# Entraînement

## Hockey inline (16-20 ans): Force/Endurance

Le hockey inline est un jeu qui comprend de nombreux contacts physiques. Cet entraînement renforce la musculature et améliore l'endurance. Il oblige également les joueurs à se positionner correctement par rapport à leurs adversaires.

### Conditions cadres

Durée: 60 minutes

Tranche d'âge: 16-20 ans

Niveaux de progression: avancés et chevronnés

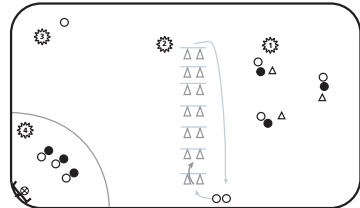
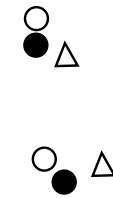
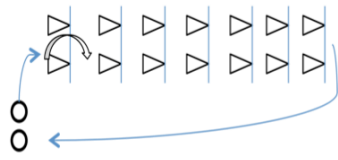

Environnement: plein air, salle de sport

### Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Améliorer l'endurance
- Apprendre à travailler avec son corps et contre l'adversaire

### Sécurité

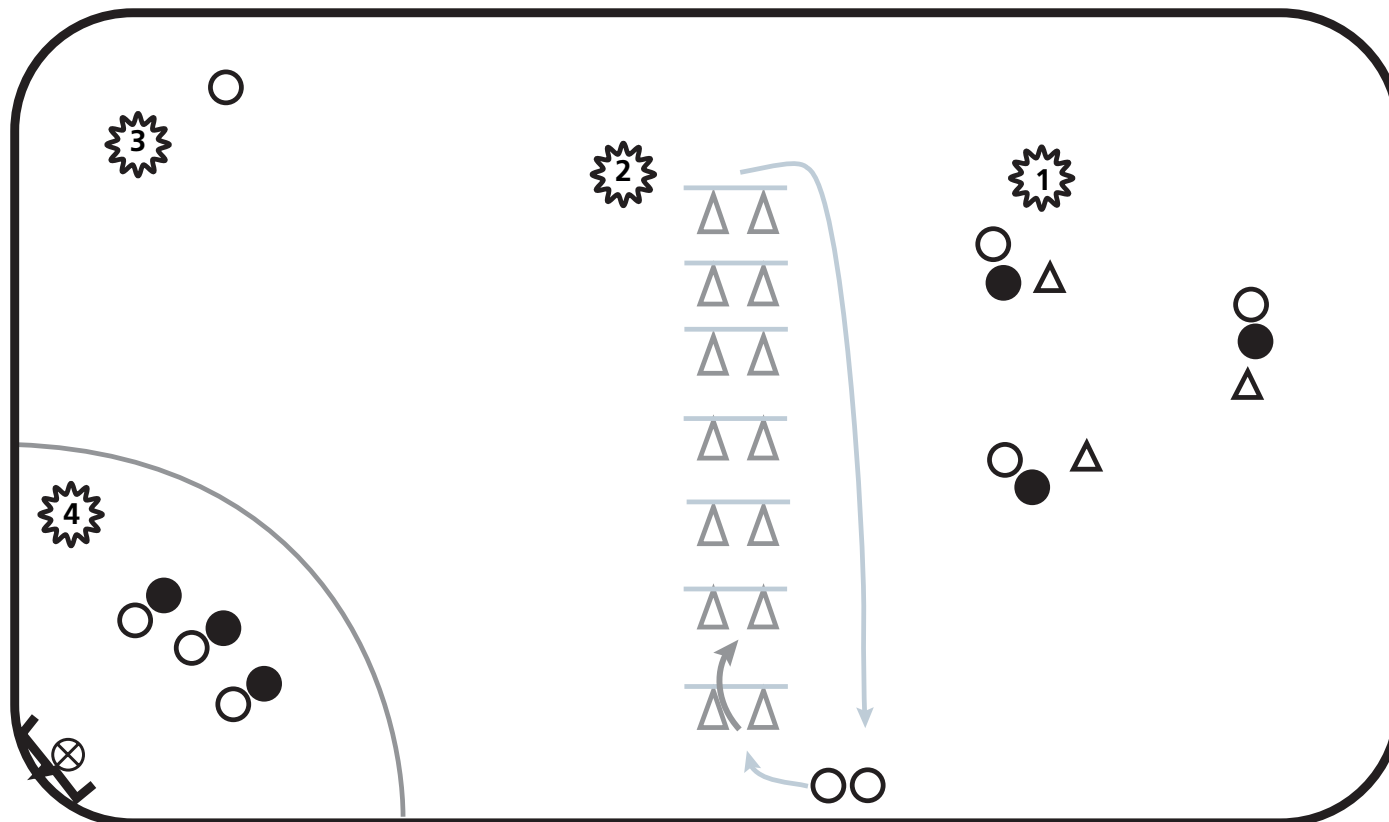
- Porter l'équipement de protection: casque avec grille, jambières, gants, cuissottes et coudières

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	<b>Baggo</b> Match de hockey inline 5 contre 5 sur une moitié de terrain, un seul gardien. Minimum deux passes, le but doit être marqué sur un tir direct.		1 balle/puck
	40'	<b>Circuit-training:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre de personnes par poste: 6</li> <li>• Durée des exercices: 60 secondes</li> <li>• Pause entre les exercices: 45 secondes (régénération et déplacement d'un poste à l'autre)</li> <li>• Nombre de tours de circuit: 5</li> </ul>		
Partie principale		<b>Installer le circuit</b>	 <p>→ voir annexe: <a href="#">Organisation du terrain pour le circuit «Force/Endurance»</a></p>	Balles ou pucks 20 cônes 7 cannes de hockey 1 chronomètre
		<b>Poste 1: 3 contre 3 sur 3 buts</b> Match de hockey inline 3 contre 3 sur trois buts (trois cônes). Chaque cône touché avec la balle ou le puck rapporte un point. Au moins une passe avant de marquer. Le jeu se poursuit après un but. Possibilité d'ajouter un but supplémentaire.		1 balle/puck 3 ou 4 cônes
		<b>Poste 2: Sauts de haies</b> Les joueurs sautent par-dessus des haies (sans balle/puck). Ils doivent effectuer dix appuis faciaux par haie tombée durant la pause suivante.		14 cônes 7 cannes
		<b>Poste 3: 1 contre 1</b> Le porteur de la balle/du puck est face à la bande et défend sa balle/son puck en se positionnant entre celle-ci/celui-ci et le joueur adverse. Le porteur de la balle/du puck augmente ses chances d'en conserver la possession en défendant avec les jambes écartées.		1 balle/puck

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	40'	<p><b>Poste 4: 3 contre 3</b></p> <p>Deux équipes de trois joueurs s'affrontent sur une zone réduite. Le porteur de la balle/du puck doit marquer le plus rapidement possible, son adversaire l'en empêche. Le gardien ne bloque jamais la balle/le puck. L'équipe qui défend doit être le plus proche possible de ses adversaires («home/home»).</p>		1 balle/puck
		<b>Ranger le matériel</b>		
Partie finale	10'	<p><b>Hockey libre</b></p> <p>Chaque joueur patine librement et réalise des «feintes» avec la balle/le puck:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patiner en avant/en arrière</li> <li>• soulever la balle/le puck avec la canne</li> <li>• faire passer la balle/le puck entre les jambes</li> <li>• pousser la balle/le puck avec les patins</li> <li>• etc.</li> </ul>		Balles/pucks

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

Hockey inline (16-20 ans): Organisation du terrain pour le circuit «Force/Endurance»



**Poste 1:** 3 contre 3 sur 3 buts

**Poste 2:** Sauts de haies

**Poste 3:** 1 contre

**Poste 4:** 3 contre 3