Hockey sur glace: Engagement total

Le hockey moderne se joue à une très grande intensité. L'entraînement doit donc offrir des séquences courtes, rapides et axées sur la qualité.

Les bandes vivantes

Pourquoi? Maintenir un rythme de jeu élevé.
Comment? Les rouges jouent contre les noirs en 2:2 ou 3:3 sur un but, durant 15 – 30 secondes. Le terrrain est délimité latéra lement par les points d'engagement où se tiennent prêts les remplaçants qui forment la «bande». En cas de but ou à la fin du temps de jeu, deux nouveaux blocs entrent sur le terrain pour prendre le relais. Les rouges sont toujours en attaque, les noirs en défense.

Non-stop

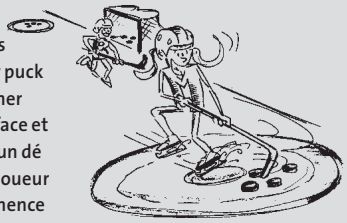
Pourquoi? Entraînement du jeu de transition.
Comment? Jeu continu avec deux équipes et un puck. De nouveaux joueurs sont introduits en permanence dans le jeu. Au départ, on commence à 1:1 (autres possibilités: 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, etc.). Dès que le puck est récupéré, le défenseur – ou le gardien – lance la contre attaque (transition). Il passe le puck à un attaquant qui attend sur sa ligne bleue et qui joue alors contre un nouveau défenseur.
Variantes: l'attaquant doit défendre tout de suite après et le défenseur attaquer à son tour. Ou bien de nouveaux joueurs entrent après chaque attaque.

Ecole Jursinow

Pourquoi? Enchaîner des éléments techniques à un rythme élévé, avec une grande qualité d'exécution.
Comment? La patinoire est divisée en trois parties. Dans chacune d'elles, les groupes de joueurs exécutent différentes tâches, pendant 10 à 20 secondes: dribbles libres ou imposés, avec rotations ou feintes, passes à deux, jeu un contre un, etc. Pendant qu'un groupe tra vaille, les autres récupèrent. Après trois à quatre passages chacun, les groupes changent de terrain et d'exercice.

Situations en chaîne

Pourquoi? Exercer le jeu à haute intensité.
Comment? Préparer un réservoir de pucks près des points d'engagement. Le joueur A prend le premier puck et tire au but (avec ou sans gardien). Il va ensuite cher cher le deuxième puck au point d'engagement en face et fait de même, etc. Au quatrième puck entre en jeu un dé fenseur B (situation de 1:1). Après cette attaque, le joueur A exécute quatre checks contre B. Le joueur B commence ensuite avec l'exercice de tirs.
Un groupe de joueurs par tiers de patinoire.



Observer et corriger

Une haute qualité d'exécution, constante durant tout l'exercice, représente le critère déterminant pour toutes ces situations. Si la qualité ou l'intensité baissent, le jeu doit être interrompu et adapté en conséquence. Grâce aux appareils électroniques qui calculent les intervalles de travail et de pause, l'entraîneur peut mieux se concentrer sur l'observation du jeu et apporter les corrections nécessaires.
Les pauses actives – dribbles, tirs ou passes par exemple – durent de 4 à 7 minutes. Le volume total comprend 2 à 3 séries de 10 - 12 minutes.