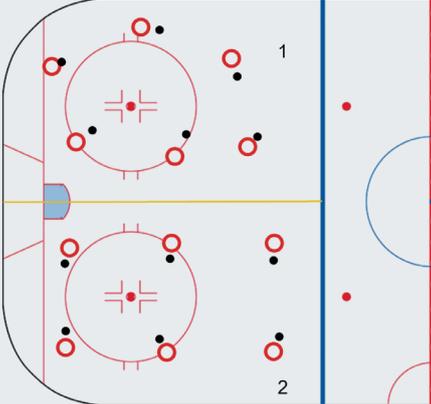
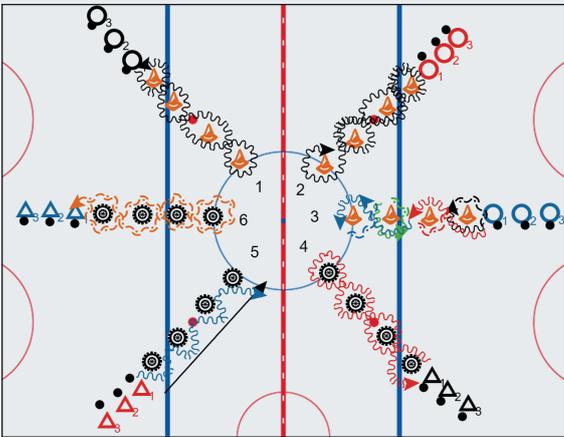
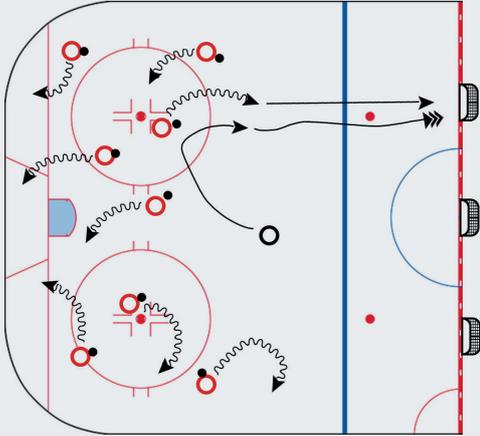


CONDUIRE LE PUCK DE MANIÈRE VARIÉE ET ADAPTÉE À LA SITUATION DE JEU POUR MARQUER UN BUT

Conduire le puck avec la canne dans le prolongement du bras tout en gardant un œil (vision périphérique radar) sur l'équipe et les adversaires est un grand défi. Aussi les joueurs qui réussissent à déjouer l'adversaire lors d'une action individuelle ou à protéger le puck sont-ils d'autant plus remarquables. Déterminés, vaillants et habiles avec leurs feintes, ils parviennent souvent à créer des espaces et du temps pour les actions suivantes. L'équipe adverse doit alors trouver des solutions défensives.

TECHNIQUES DE BASES, DEBOUT À L'ARRÊT	
Objectifs	Les joueurs/euses connaissent les caractéristiques des mouvements de la conduite du puck et appliquent les techniques de base.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Dégager les mains du corps • La main du haut dirige la canne et la palette • La canne coulisse dans la main du bas • Head-up – Tête haute
Explication	<p></p> <p>1) Exercices pour les bases de la conduite du puck. Chaque participant a besoin d'un puck et une zone de travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbler de côté et devant soit • Devant soit 180° • Pousser – tirer • Court – long • Avec une main <p></p> <p>–</p> <p></p> <p>2) Le «miroir» à deux – un /une démontre et l'autre exécute à la perfection le même mouvement</p>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la position de tes bras pour que tu puisses conduire le puck, le plus longtemps possible avec un grand rayon de travail ? • Quelles sont les tâches de la main supérieure et de la main inférieure lors de la conduite du palet ?
Vidéos	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  Forme d'entraînement </div> <div style="text-align: center;">  Dribbling </div> <div style="text-align: center;">  Dribbling frontal </div> <div style="text-align: center;">  à une main </div> <div style="text-align: center;">  Conduite du puck frontal </div> <div style="text-align: center;">  Tirer - pousser </div> <div style="text-align: center;">  Court - long </div> </div>

STAR DRILL	
Objectifs	Conduire le puck en avant et en arrière, en pivotant et en tournant.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Mains éloignées du corps (la main supérieure contrôle la canne et la palette) Glissement de la canne dans la main inférieure Head up
Explication	<div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 1. Slalom en avant 2. Patinage croisé autour de chaque cône 3. Avant-arrière-avant autour de chaque cône, sans jamais quitter des yeux le rond central 4. Slalom à une main, avec le puck uniquement du côté coup droit ou revers 5. Toe-drag à proximité du cône 6. Slalom en patinage arrière </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Lancer le dé pour sélectionner la tâche (1-6) et marquer ainsi des points – qui arrive en premier à 30 points?</p> </div> <div>  <p>Organiser une estafette</p> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment positionner les bras pour conduire le puck? Comment utilises-tu ta main inférieure pour conduire le puck? Arrives-tu, dans le même temps, à voir les autres joueurs?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Position des mains</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Main inférieure</p> </div> </div>

MONSTRE-PUCK	
Objectifs	<p>Les joueurs / joueuses peuvent conduire le puck et en même temps percevoir la zone et les adversaires.</p> <p>Les joueurs/euses sont capables de se détacher de la pression de l'adversaire avec des changements de direction habiles.</p>
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Head up • Protéger ton puck en plaçant ton corps entre l'adversaire (le chasseur) et avec des changements de direction rapides et des feintes tu peux te libérer des adversaires (chasseurs)
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Chaque participante à un puck – seul les chasseurs n'ont pas de puck. Les chasseurs cherchent à enlever le puck à un participant et de marquer un but. Si le puck n'est pas dans le but, le chassé peut aller reprendre le puck au chasseur. S'il n'y arrive pas il devient automatiquement chasseur. Les vainqueurs de ce jeu sont les joueuses qui sont encore en possession d'un puck.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Les gardiens/nes sont dans les buts • Si tu patines en arrière tu es protégé on ne peut pas te prendre le puck </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Rétrécir la zone de jeu </div> </div> </div></div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à protéger le puck contre le chasseur ? • Comment as-tu pu te libérer de la pression des chasseurs ?
Vidéos	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div>

CONDUIRE LE PUCK DE MANIÈRE VARIÉE ET ADAPTÉE À LA SITUATION DE JEU POUR MARQUER UN BUT

PARCOURS DE CÔNES

Objectifs

Conduire le puck avec la vision périphérique en ayant conscience de l'espace et en situant les adversaires.
Être capable d'échapper à la pression adverse en changeant habilement de direction.

Points d'enseignement

- Head up et lecture de la situation de jeu
- Protection du puck en plaçant son corps entre l'adversaire et le puck
- Démarquage de l'adversaire grâce à des changements de direction rapides et à des feintes

Explication



Deux équipes de deux à quatre joueurs chacune.

(1) Le joueur en possession du puck dribble à travers un parcours de cônes ou peut faire une passe à un coéquipier, qui tente à son tour de faire la même chose. Les défenseurs essaient de regagner le puck. Important: prévoir au moins un parcours de cônes de plus que de joueurs par équipe.

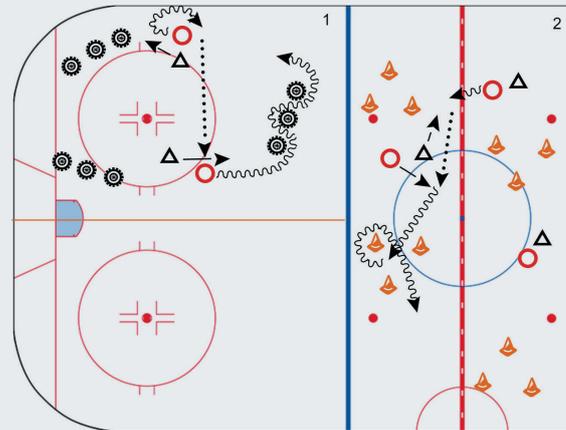


- Ajouter des cônes
- Agrandir la surface de jeu



(2) Disposer les cônes en triangle. Un point compte si le joueur entre dans le triangle, effectue un tour complet autour d'un cône avec la pleine possession du puck et quitte le triangle toujours avec la possession du puck.

Esquisser



Questions de développement

- Comment as-tu réussi à te démarquer de la pression de l'adversaire ?
- Comment as-tu réussi à effectuer le slalom sous pression, puis à regagner de l'espace et du temps ?

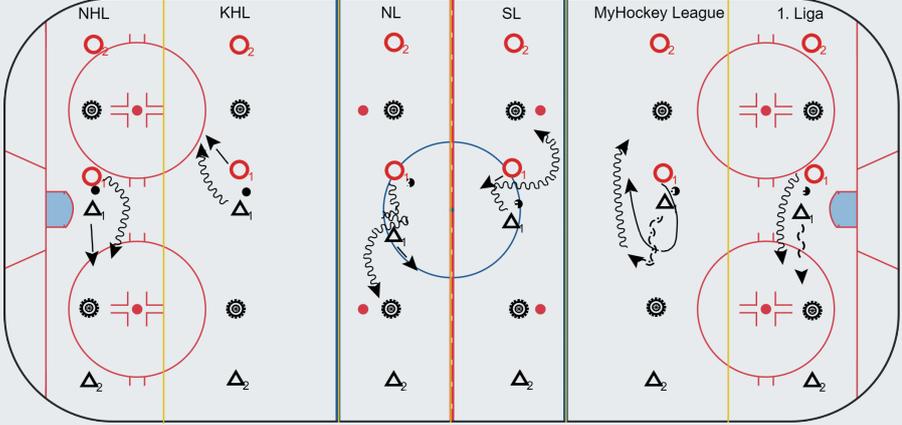
Vidéos

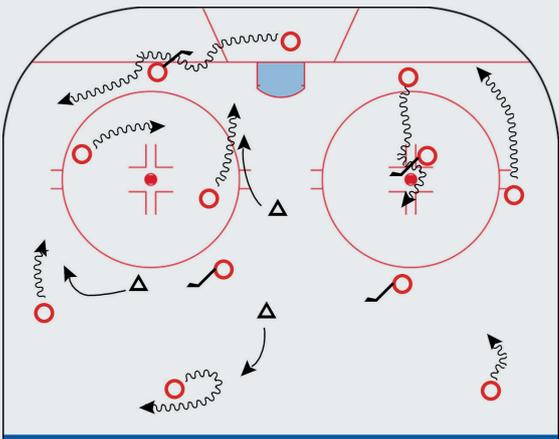


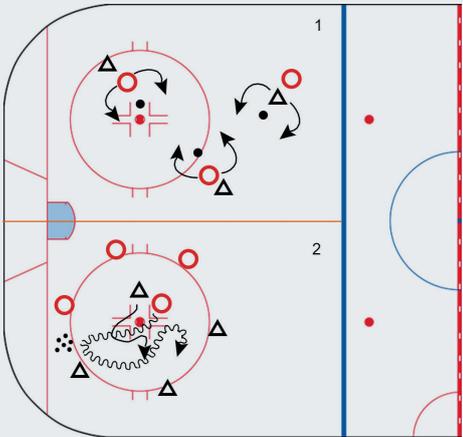
Forme d'entraînement

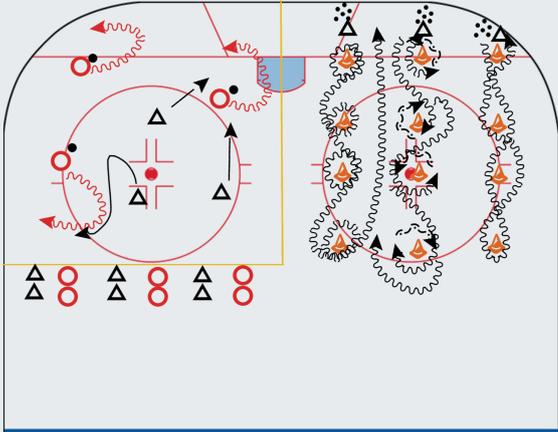


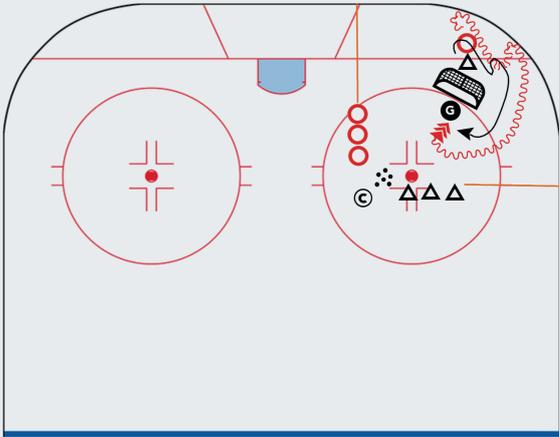
Puckprotection

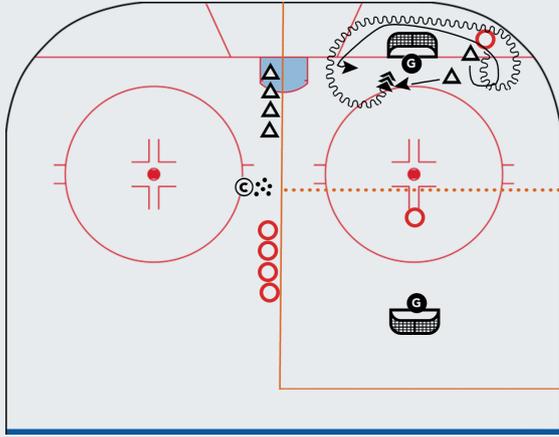
1:1 TOURNOI DE CONDUITE DU PUCK	
Objectifs	Les joueuses/eurs essayent de déjouer l'adversaire avec de feintes adaptées.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Head up Feintes et changements de direction rapides Le puck colle à la palette Être courageux/se et créatif/ve Protège le puck: Le corps entre l'adversaire et le puck en conduisant le puck
Explication	<p></p> <p>Les équipes de deux joueurs/joueuses jouent un match 1:1 avec comme but un pneu. Lors d'un but, l'équipe qui a marqué reçoit un puck. Les joueurs/joueuses font des changements volants et au bout de 3 minutes, on change d'adversaire. L'équipe gagnante change de zone de jeu vers une ligue supérieure, sur l'image ci-dessous l'équipe gagnante va à gauche et la perdante à droite. En cas de match nul, l'équipe qui a marqué le dernier but l'emporte et vous sifflez pour lancer le début du match suivant.</p> <p></p> <p>–</p> <p></p> <p>–</p>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu réussi à déjouer les adversaires ? Quand as-tu pu prendre le puck à l'adversaire ? As-tu essayé quelque chose de fou ?
Vidéos	 <p>Forme d'entraînement</p>

LA CHASSE	
Objectifs	En tant que porteur/porteuse du puck, les joueurs/euses sont en mesure de se détacher de la pression adverse avec des changements de direction habiles. Les joueurs/euses peuvent utiliser des feintes adaptées.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Head up • Déboussoler l'adversaire avec des changements de direction courts et rapides • Tenir le corps entre le puck et l'adversaire • Faire semblant de feinter avec une autre feinte
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Chasse dans un tiers avec 3-4 chasseurs. Les chasseurs peuvent, en enlevant le puck de l'adversaire avec la canne, attraper les joueurs/euses. Ceux-ci reprennent le puck et se replacent avec le puck à l'endroit où le chasseur lui a enlevé le puck. Les joueurs/euses encore libres peuvent libérer les prisonniers en choisissant librement ou défini par l'entraîneur la feintes à faire pour libérer le prisonnier là où il est.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer le nombre de chasseur </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le nombre de chasseur • Réduire la zone de jeu • Définir la technique de la conduite du puck </div> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Dans quelles situations as-tu décidé de libérer un/e prisonnier/ère capturé ? • Comment as-tu pu empêcher le/les chasseurs de te frapper le puck avec la canne ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div>

PROTECTION DU PUCK DANS LE CERCLE	
Objectifs	Contrôler le puck en mouvement et le protéger en se plaçant entre le puck et l'adversaire.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Position de base avec centre de gravité bas et les patins à la largeur des épaules • Corps entre le puck et l'adversaire, en utilisant aussi les bras et les jambes pour protéger le puck • Head up • Changer de direction (pivots et virages) pour se défaire de l'adversaire
Explication	<div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 1) 1:1 un joueur protège le puck ; L'autre essaie de toucher le puck avec sa canne. 2) 1:1 dans le cercle: le joueur en possession du puck essaie de le conserver le plus longtemps possible; l'autre joueur essaie de s'emparer du puck ou de le faire sortir du cercle, car si le puck sort du cercle, il le récupère. Coup de sifflet après 30 à 45 secondes: deux nouveaux joueurs prennent le relais. </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 2) Agrandir la surface de jeu </div> <div>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Conduire le puck et pouvoir se déplacer dans un petit rayon. 2) Jouer avec trois joueurs dans le cercle (un a le puck, les deux autres essaient de s'en emparer). </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à protéger le puck? • Comment as-tu réussi à te dégager d'une situation difficile? • Comment as-tu réagi face aux attaques de ton adversaire?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div>

VOYAGE À NEW JERSEY	
Objectifs	Les joueurs/euses peuvent protéger et contrôler le puck contre les joueurs/joueuses adverses en tenant leur propre corps entre le puck et l'adversaire.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Position de base avec centre de gravité bas et les patins une largeur d'épaule Tenir le corps entre le puck et l'adversaire, mais aussi utiliser les bras et les jambes Head up Perturber les adversaires avec des changements de direction courts
Explication	<div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Dans un espace limité, il y a par exemple 3 pucks pour 6 joueurs/joueuses. Le but de chaque joueur/joueuse est d'être et de rester en possession du puck. Après 45 secondes, vous sifflez pour le changement : les joueurs / les joueuses qui ne sont pas en possession d'un puck doivent effectuer un exercice prédéfini sur la glace sur le thème de la conduite du puck, avant qu'ils puissent réintégrer le groupe. Les joueurs/euses qui possèdent un puck laissent le puck sur place et 6 nouveaux joueurs/euses viennent sur la glace.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> Plus de pucks Agrandir la zone de jeu </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> Moins de pucks, pour créer des duels </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu réussi à protéger ton puck sous pression de l'adversaire? Comment as-tu pu te libérer de la pression de l'adversaire? Comment as-tu pu empêcher l'adversaires de frapper ton puck avec sa canne?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px; text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div>

1:1 DANS LE COIN	
Objectifs	Les joueurs / euses peuvent jouer 1:1 - Protéger son puck avec le corps et sont capable de se libérer de la pression de l'adversaire avec des changements de direction intelligents.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de gravité bas et les patins à la largeur des épaules • Head up • Avec des changements de direction courts, déstabiliser l'adversaire et chercher la conclusion
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Le jeu commence à 1:1 en jouant le puck derrière le but. L'objectif du porteur du puck est de marquer un but. L'objectif du joueur/euse défensive est de récupérer le puck afin de pouvoir agir de manière offensive. Si le puck quitte la zone de jeu ou s'il y a un but, vous remettez un nouveau puck derrière le but. Après 45 secondes, changer les joueuses/eurs.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> • Surface de jeu agrandie </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>–</p> </div> </div> </div> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> • Comment as-tu réussi à protéger le puck, sous pression de l'adversaire ? • Comment as-tu pu te libérer de la pression de l'adversaire ? • Comment as-tu pu empêcher que l' adversaires frappe ta palette pour libérer du puck ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px; text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div>

1:2 DANS UNE DEMI-ZONE	
Objectifs	Garder le contrôle du puck contre plusieurs adversaires et être capables de se dégager de la pression adverse en changeant habilement de direction.
Points d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> Centre de gravité bas et les patins à la largeur des épaules Head up et lecture de la situation de jeu Changement bref de direction pour se démarquer de l'adversaire
Explication	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>1:2 avec un seul joueur offensif dans la moitié offensive. L'autre doit attendre dans la moitié défensive dans la zone. Si la défense gagne le puck, seul le joueur avec le puck peut passer à l'offensive tandis que l'autre attend dans son propre camp. Les passes ne sont pas autorisées. Si le puck quitte la zone de jeu ou finit dans le but, tu engages un nouveau puck derrière le but. Coup de sifflet après 45 secondes et changement de joueurs.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Jouer à 1:1 Permettre les passes au joueur dans son camp (doit alors attaquer) tandis que l'autre se replie dans son propre camp </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Jouer à 2:3 </div> </div>
Esquisser	
Questions de développement	<ul style="list-style-type: none"> Comment as-tu réussi à protéger le puck ? Comment as-tu réussi à te dégager d'une situation difficile ?
Vidéos	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Forme d'entraînement</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div> </div>