

1 / Tape A: à 5

Conseils:

A: Défendre la zone (cercle); le „chien“ a un bras en l'air

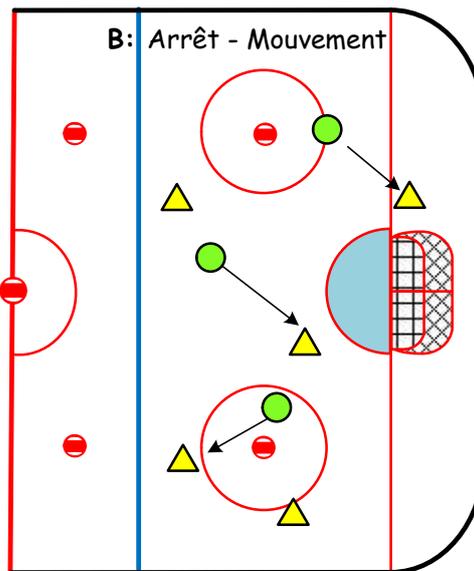
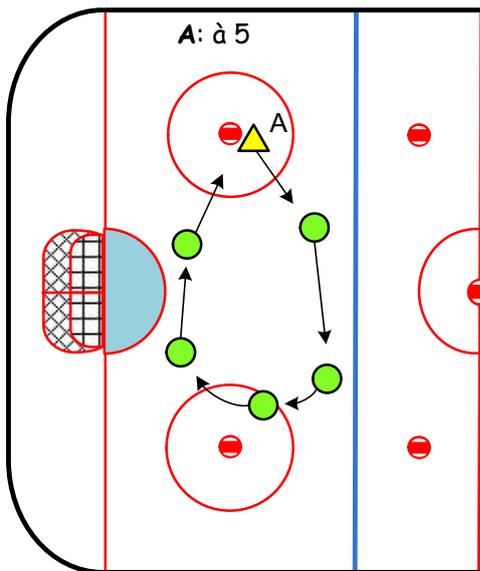
B: touché = sur les genoux, patiner autour' jambes écarter passer entre les jambes de devant. (IMPORTANT ACCIDENTS)

B: « Chien »

Variantes:

A: Le chien doit tous les attraper (temps)

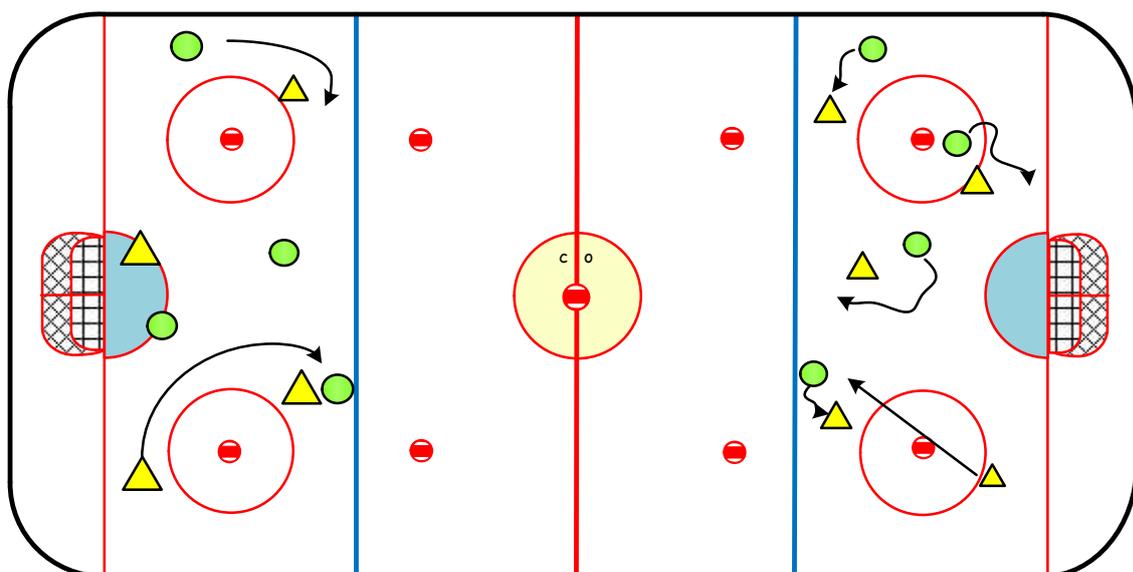
B: Comparaison par chronométrage / avec ou sans canne



2/ Tape en 2 groupes: utiliser les blocs

▲ Passif (Bloc) puis changer

Tuyaux: Zone limitée; Définir le temps maximum, resp. changer toutes les 60" / avec ou sans puck

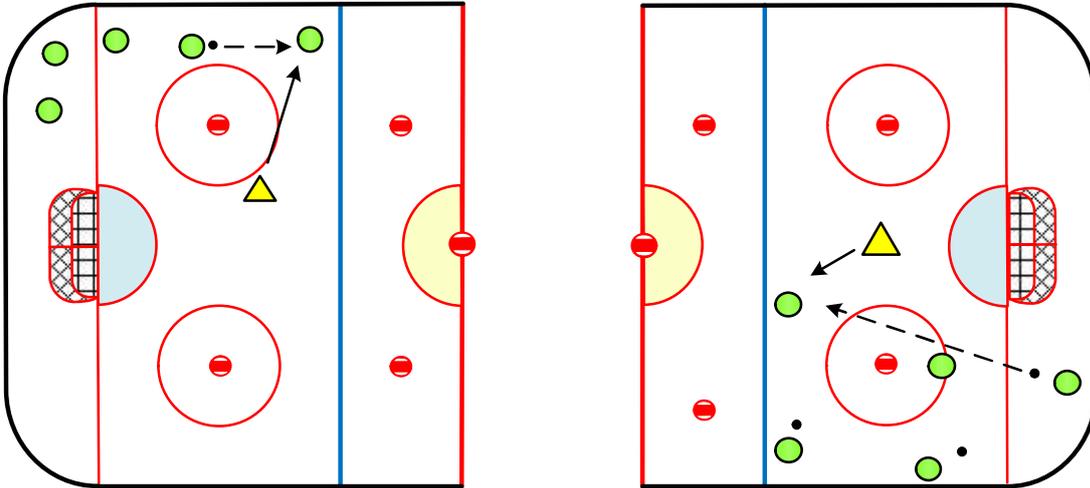


3/ Tape - Protection du puck / Celui qui a le puck est protégé.

Éléments: - Passe, vision, coopération

Tuyaux: Zone limitée - par ex. la moitié d'un tier. Grandeur du groupe variable

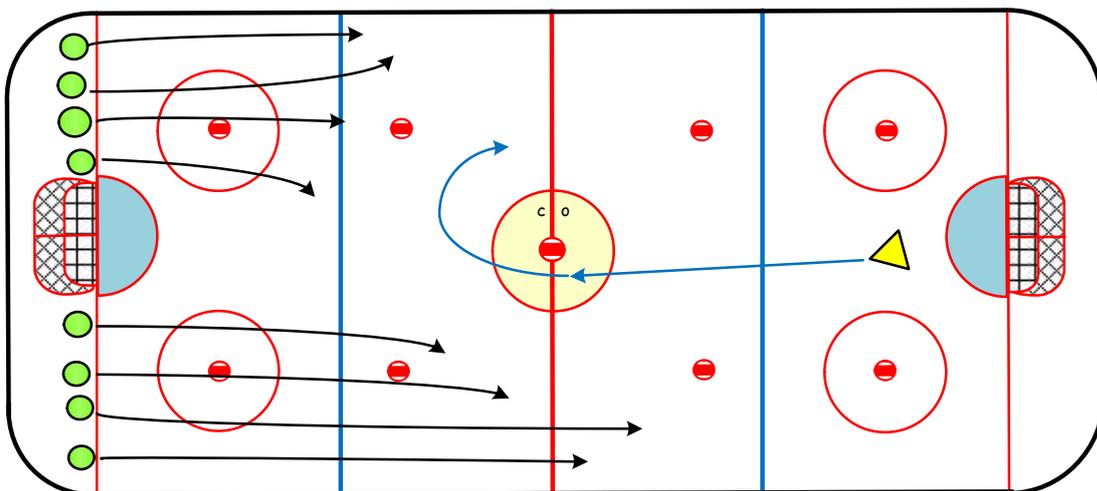
Variantes: ev. 1 deuxième ou 3ème puck



4/ L'homme loup « canaliser » repousser - épaule à épaule

Tuyaux: Zone en travers ou en longueur avec ou sans canne ou puck.

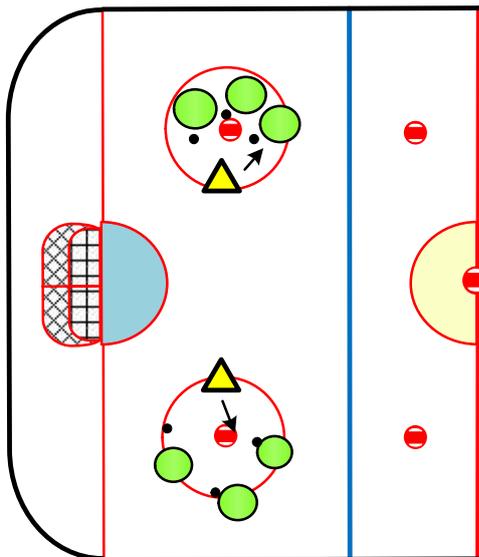
Variantes: + Conduite du puck / Le ou les chasseurs essayent de reprendre le puck.



5 / Ringette

Tuyaux: Zone limitée (Point d'engagement) - celui qui quitte la zone devient chasseur / A défaut de ringette on peu prendre un rouleau de toile isolante

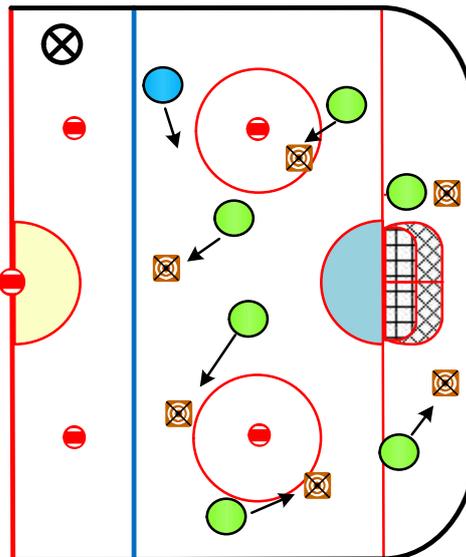
Variantes: + Capacité de réaction, orientation. On peu prendre la ringette à l'autre.



6/ Changement de pilons ou pneus

Tuyaux: Définir la méthode (par ex. la main, rester sur place, pied dans le pneu. Définir des points de pénalités pour jeu lent - afin que le jeu se déroule rapidement

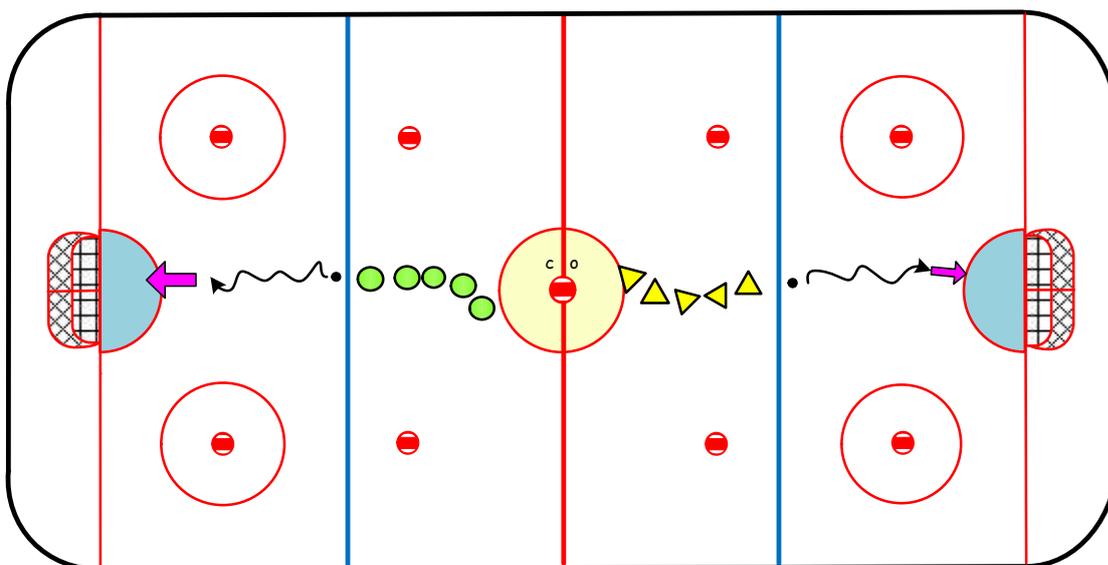
Variantes: Avec pneus



7/ Concours: qui marque le plus de buts / Toujours avec le même puck.

Tuyaux: Si tu marques, le gardien doit te laisser prendre le puck et de le passer à son coéquipier à la ligne bleue ainsi de suite... Qui marque le plus rapidement 5 buts

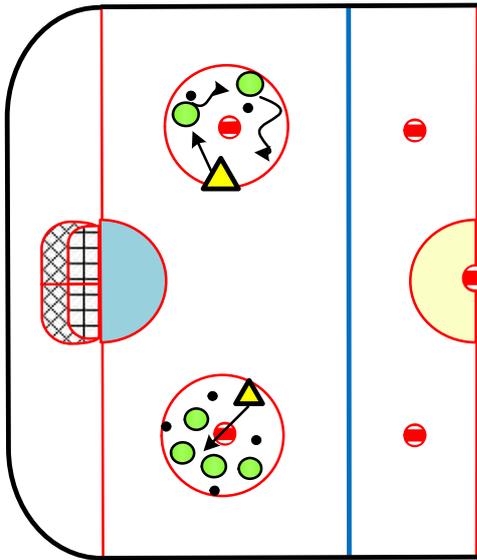
Variantes: Le max. de buts en 2'le joueur qui marque donne la passe et doit passer la ligne bleue ce qui permet au suivant de partir.



8 / Pique puck à 3 ou à 5

Tuyaux: Zone limitée (Cercle d'engagement) - celui qui quitte la zone perd le puck / Formation des groupes selon les aptitudes / Limite de temps. Imposer les pauses

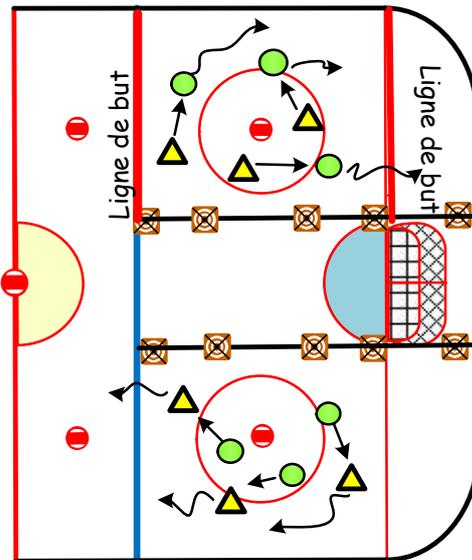
Variantes Aussi à 5 avec 4 pucks / Différencier les les différents objets. Balance, rotation après perte de puck. Patinage arrière et cond. du puck tu es protégé etc...



9/ Cond.le puck au delà de la ligne de but

Tuyaux: zone limitée avec ligne de but et ligne bleue. 3:3. Le puck doit être à la canne pour passer la ligne de but

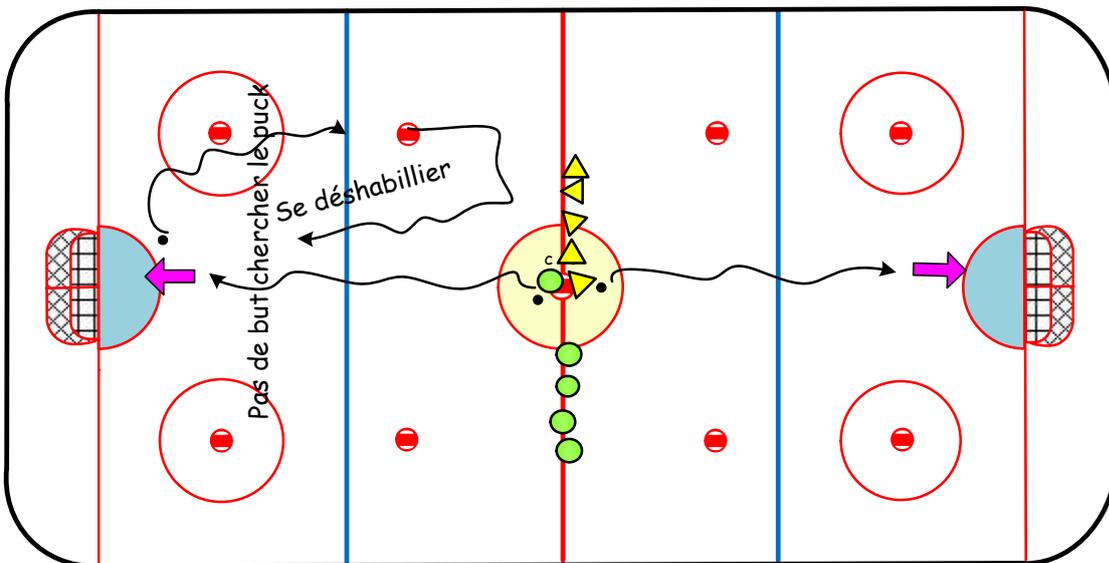
Variantes: Limiter le temps, définir les pauses. Définir des règles lors de perte ou gain du puck / + de pression + de joueurs ou petite zone / plus de patinage -> Zone plus grande.



10 / « Se déshabiller » - Concours de penalty

Tuyaux: Celui qui ne marque pas recommence, se déshabille équipement (casque, gants), etc...

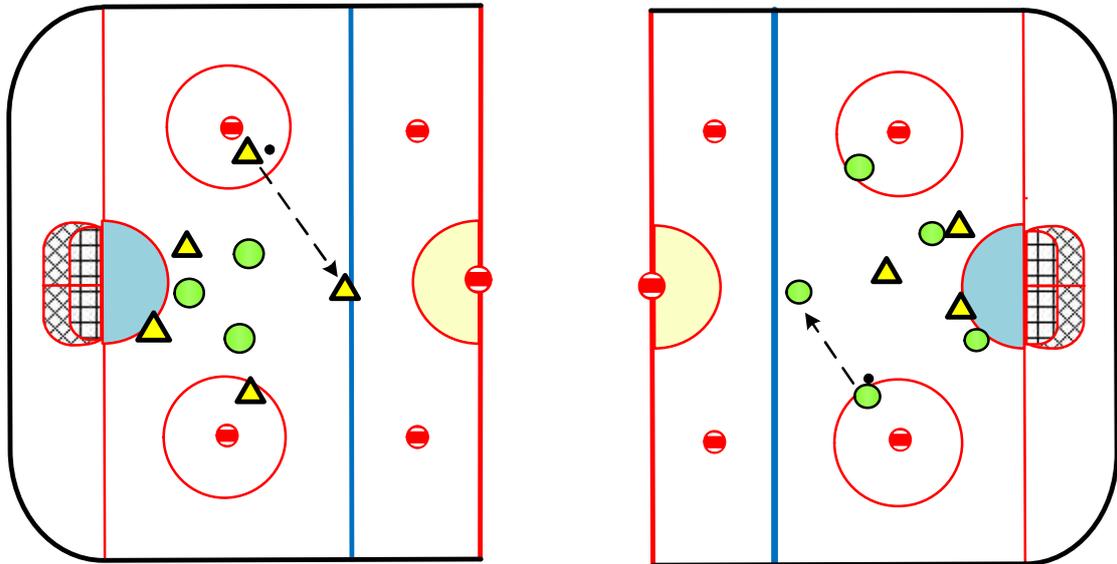
Variantes: au lieu du pénalty 1:0 on peu faire avec pression. Utilise beaucoup de temps



11 / 5:3 - Qui marque en premier ?

On joue 5:3 devant chaque but - qui marque en premier. Marquer des buts, il faut marquer rapidement.

Tuyaux: Commence en même temps / Les 3 en possession du puck peuvent gagner du temps également le gardien.

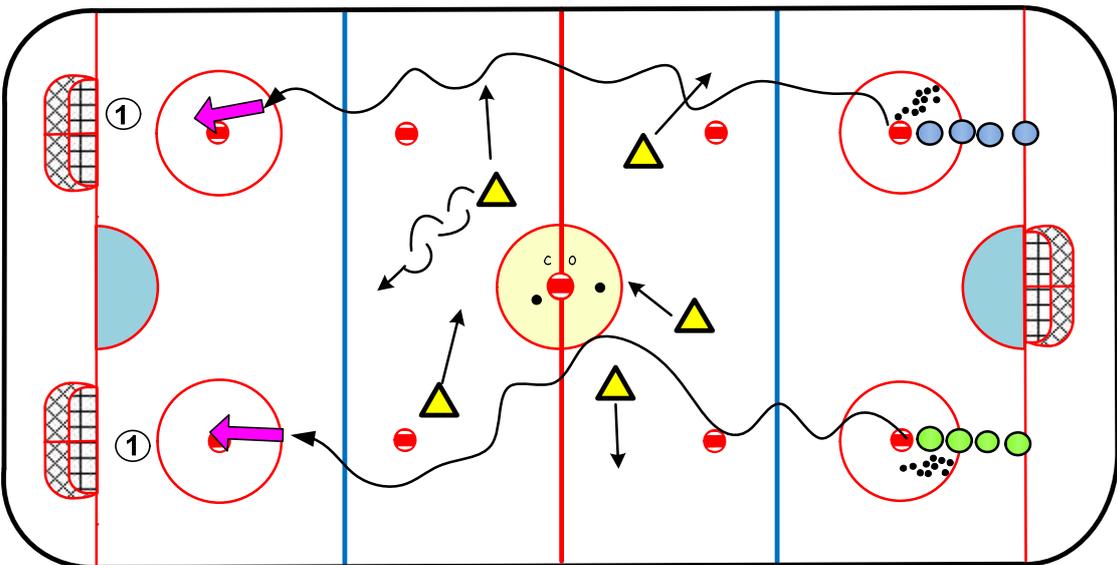


12 / Transport du puck / Chercher de l'or en Chine

1 joueur de chaque équipe doit passer la zone médiane avec le puck sur la canne, là 5 joueurs neutre l'empêche de passer et de marquer. Le prochain part lorsque le joueur passe la ligne bleue.

Tuyaux: 5:5, 20 pucks, combien de points. / Prendre de l'or en Chine: Définir la zone, (10 pucks, ou sont-ils et où faut-il les mettre)

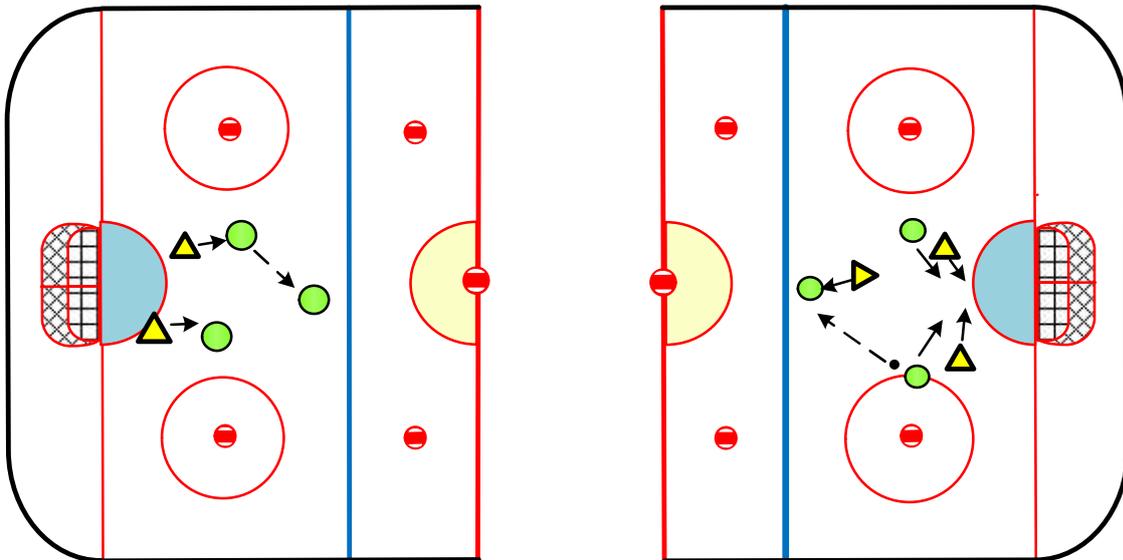
Variante: Idem, les 2 équipes sont attaquants et défensifs en même temps. Canaliser l'adversaire, ne pas jouer le puck.



13 / Jeu 3:2 (3:3) - Maximum de but en 60'

Tuyaux: Les défensifs essayent de garder le puck et ainsi gagner du temps, ou seul défendre est autorisé ! Le gardien peu aussi participer en libérant le puck ou en le passant à un défenseur / event. Pucks de réserve (après 1 but ou si le puck est perdu.)

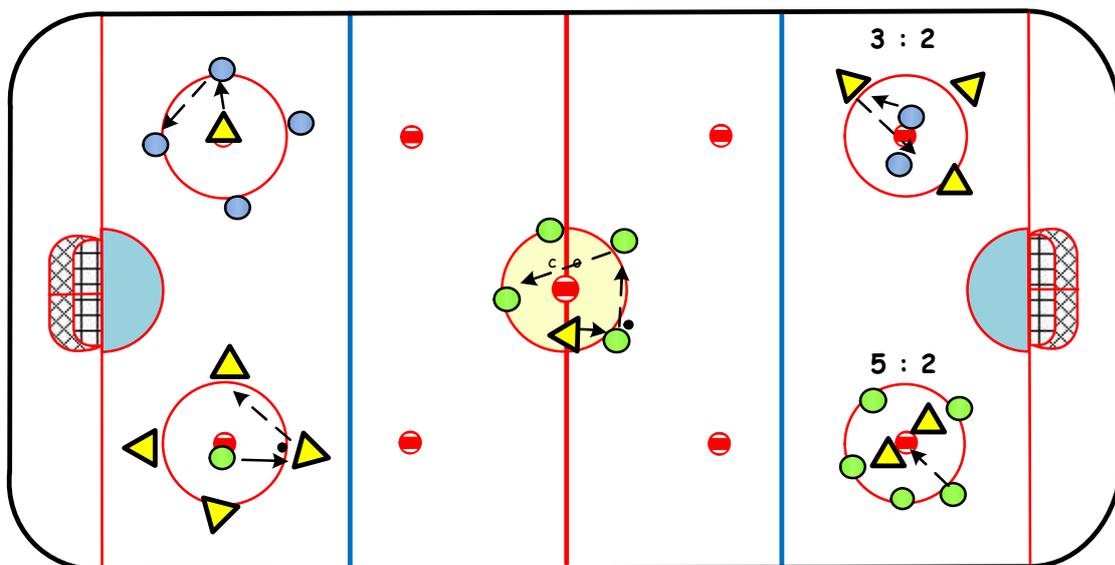
Variantes: 3:3



14 / 4 : 1 sur le cercle

Tuyaux: Définir le genre de passes: libre, x nombre de touches, seulement avec 2 touches, passes directes, double passes interdit, etc.../ Définir les règles du changement: Mauvaise réception, garder le puck, mauvaises passes. / Le puck doit rester à l'intérieur du cercle. Egalement 5:2

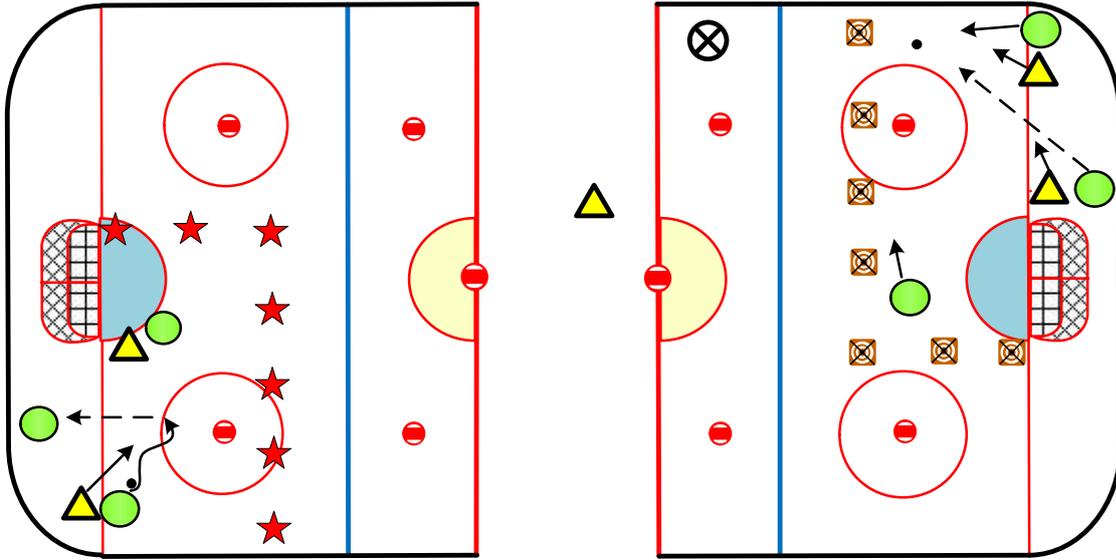
Variantes: Préparation à la collaboration entre 2 Forchecker: 5:2 (3:2) compter les passes jouées entre les 2 FC qui sont dans le cercle.



15 / 3:2 dans le coin

Tuyaux: Définir la zone comme en situation de match. / Les attaquants doivent utiliser les zones libres, avec des rotation et des contre-sens; Les défenseurs doivent aussi essayer de prendre le puck, être actifs (pression).

Variantes: On peut jouer 3:3. Enlever 1 défenseur au signal (sifflet) - Si l'offensive perd le puck changement de rôle (défensif)

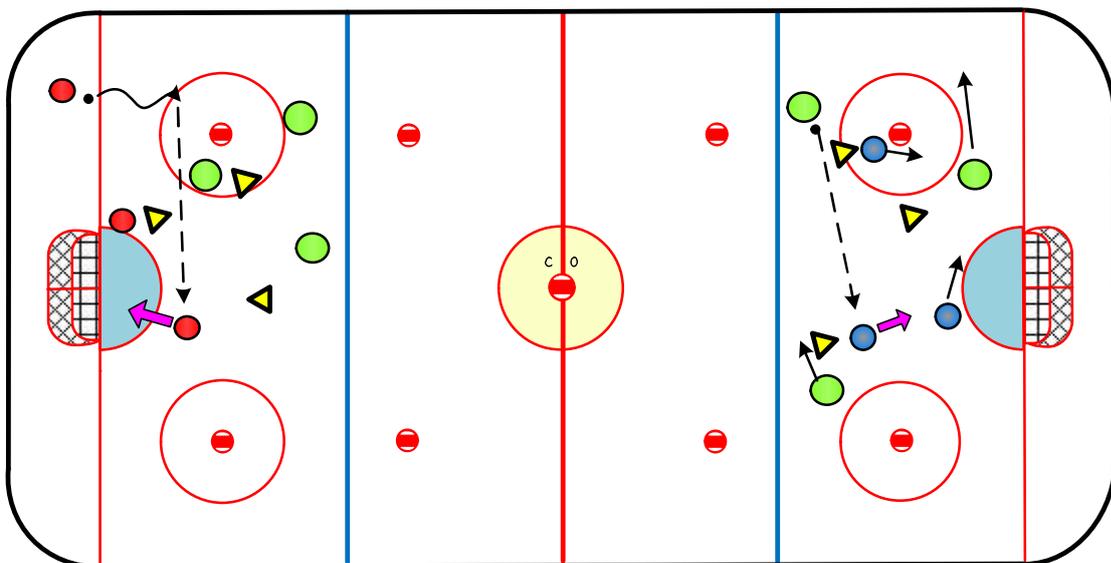


16 / Double supériorité - Passes

3 blocs de 3-5 joueurs: 2 blocs se font le maximum possible de passes dans un temps limite, le 3ème bloc essaye de les empêcher de passer (6:3). Le bloc qui perd le puck devient automatiquement bloc défensif.

Tuyaux: Chaque bloc compte ses passes / Chaque bloc compte ses buts à haute voie.

Variantes: Bago sur 1 but

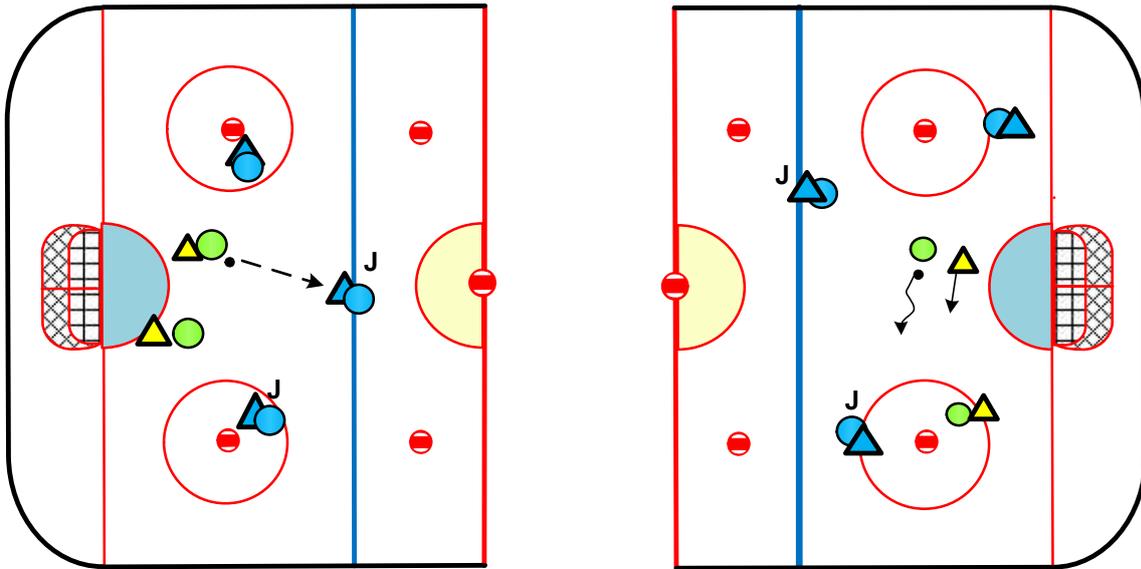


17 / 1:1 (2:2) + Jocker (2:3) sur 1 but

Dans la zone de défense on joue, 1:1 (ou 2:2, 3:3). Les jokers sont répartis sur la ligne de but ou bleue ne sont utilisés que comme station de passes.

Tuyaux: Gpe selon aptitudes (force) / Couleurs de maillots / les jokers sont sur un ou deux côtés.

Variantes Les jokers peuvent tirer au but → dévier ou prendre les rebonds.



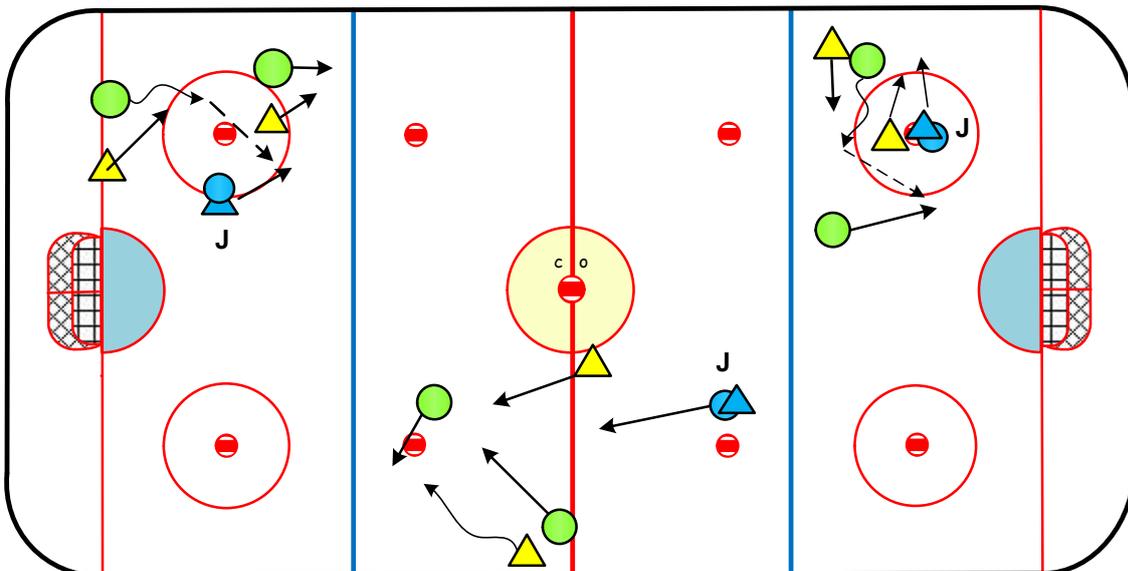
18 / 2 avec 1 Joker contre 2

Un joker désigné joue toujours avec ceux qui sont en possession du puck

Tuyaux: Zone limitée - si tu la quittes tu perds le puck. Gpe selon aptitudes /couleur de maillots

Variantes: Aussi 3+Joker contre 3.

Marquer des buts: Sur 1 ou 2 buts, avec ou sans gardien.

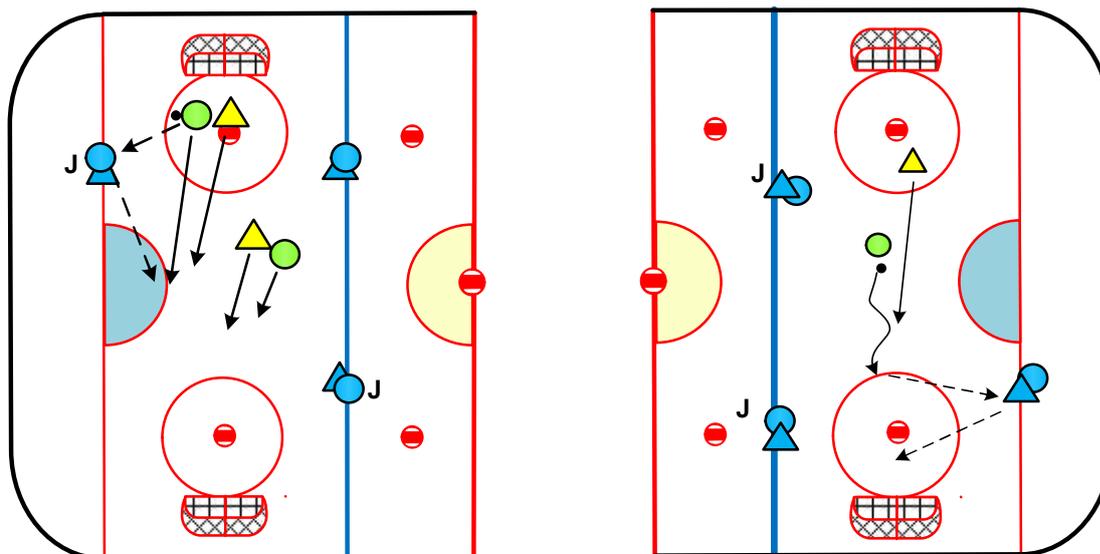


19 / 1:1 (2:2, 3:3) + Joker (2:3)

En zone de défense, on joue 1:1 (ou 2:2, 3:3). Les joker sont répartis sur la ligne de but et bleue, ils n'osent que recevoir et donner des passes.

Tuyaux: Gpe selon aptitudes /couleur de maillots. Les joker peuvent être répartis sur un côté ou sur deux.

Variante: MARQUER DES BUTS: Jeu sur 1 ou 2 buts avec ou sans gardien.

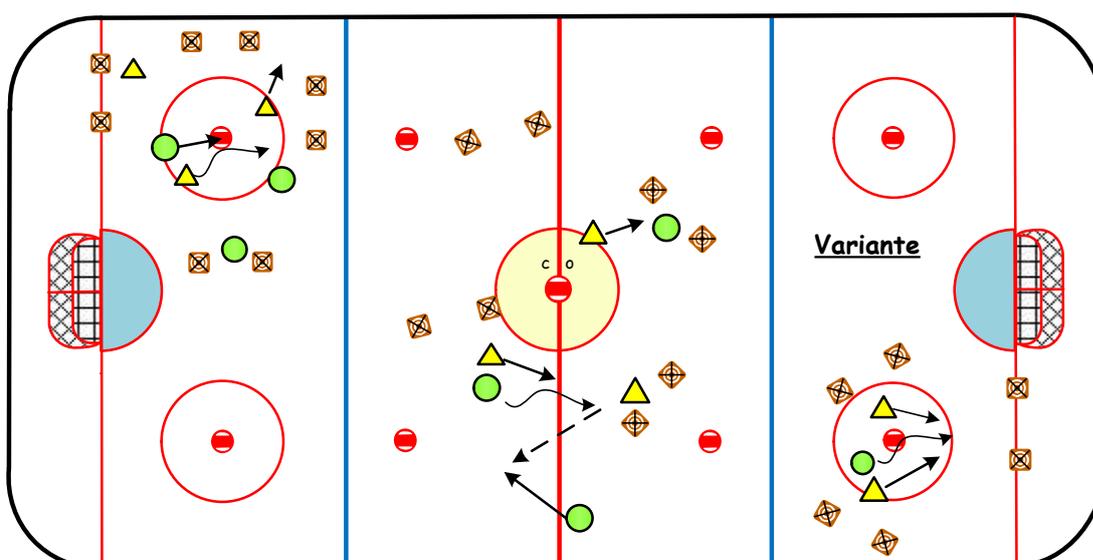


20 / 3:3, 1:2 sur 4 buts, conduite du puck et dribbler

Le joueur cherche à marquer dans un but inoccupé en dribblant, ou 1 passer à un coéquipier. Les défenseur doivent essayer de regagner le puck ou de bloquer un but.

Tuyaux: 4 buts ouverts (Pilones - 2m) qui marque le plus de but.

Variante: Conduite du puck intensive: 1:2 sur 3 buts ouverts; changer après 30''

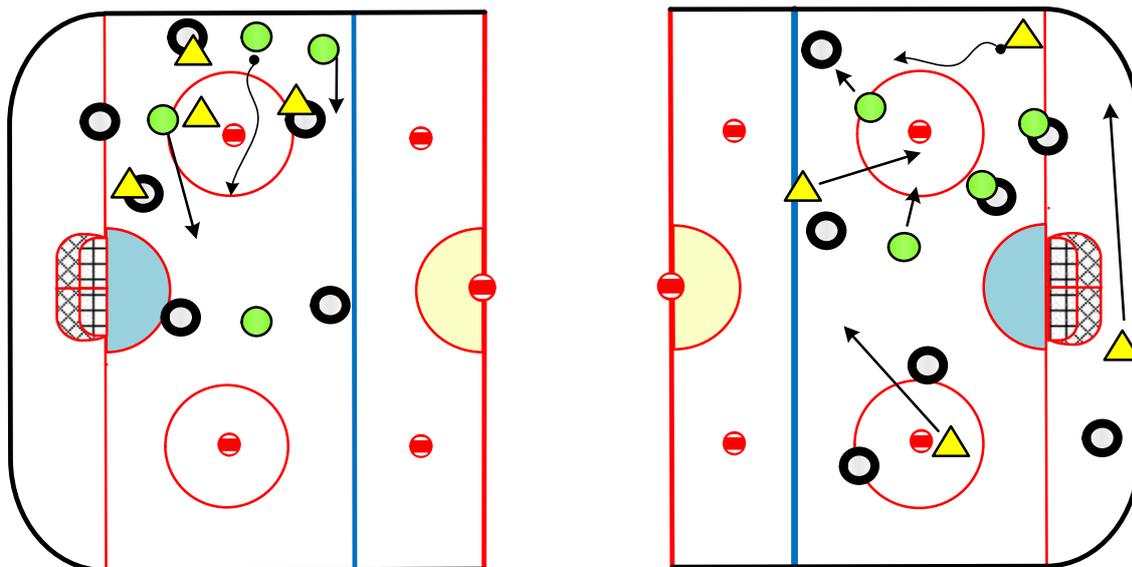


21 / Chasse aux pneus

L'attaquant essaye de mettre le puck vers un pneu libre et reçoit 1 point.
Le défenseur l'empêche par ex. en mettant la canne dans le pneu.

Tuyaux: Grandeur des équipes 3-5 - 2 à 3 pneus de plus que les joueurs.
Définir le temps de jeu.

Variantes: Changement de puck si tu le perd. (Définir des règles) se mettre debout dans le pneu au lieu de mettre la canne.

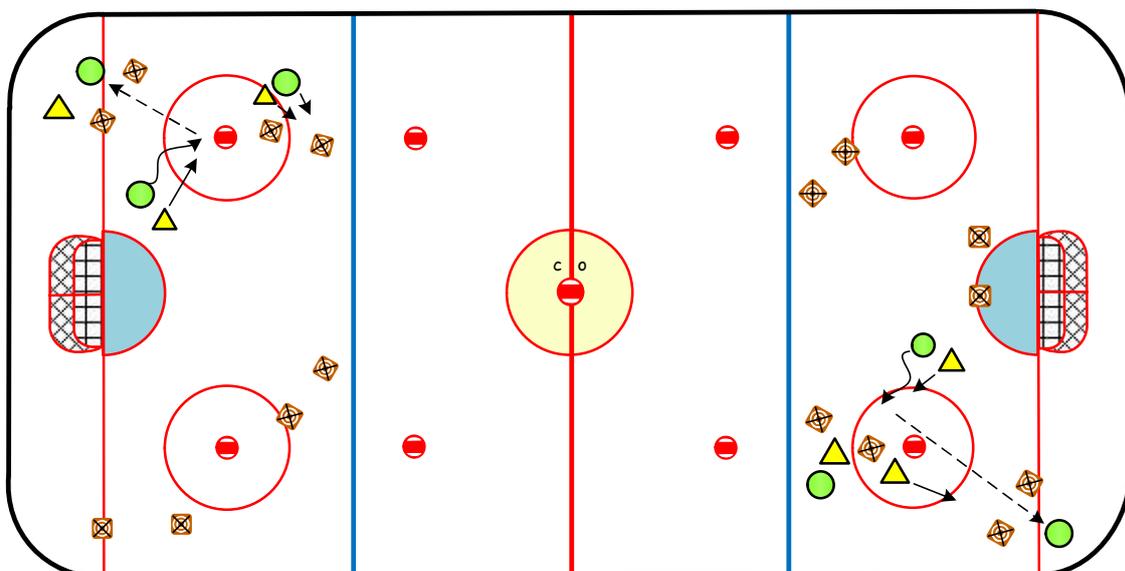


22 / 3:3, sur 4 buts, passes en travers.

Le conducteur du puck essaye de passer à un coéquipier au travers du but. Les défenseurs doivent essayer de regagner le puck et d'occuper un but, qui est fermé.

Tuyaux: 4 buts (Pilonnes - 2m)

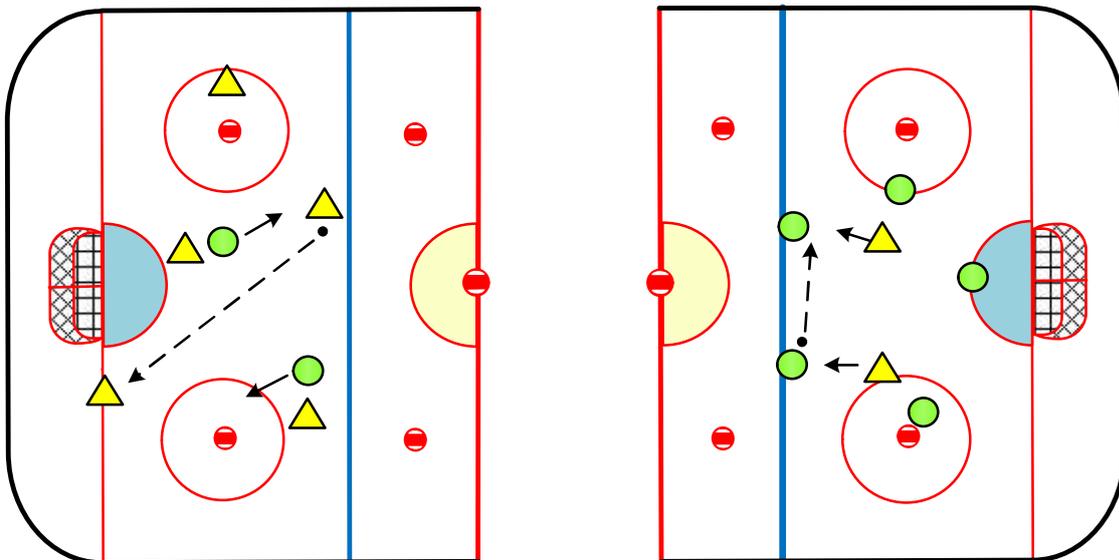
Variantes: Si tu regagnes le puck, on peut fixer le temps de jeu de attaquants resp. défenseurs. Qui marque le plus de but



23 / Passes entre 2 équipes - avec 1-2 chasseurs

2 équipes se passent le puck dans 1 tiers. 1:2 joueurs de l'équipe adverse essayent de toucher le porteur du puck et marque ainsi des points pour son équipe.

Tuyaux: Formation des groupes selon aptitudes / Tenir compte des pauses / seul les passes directes sont autorisée.

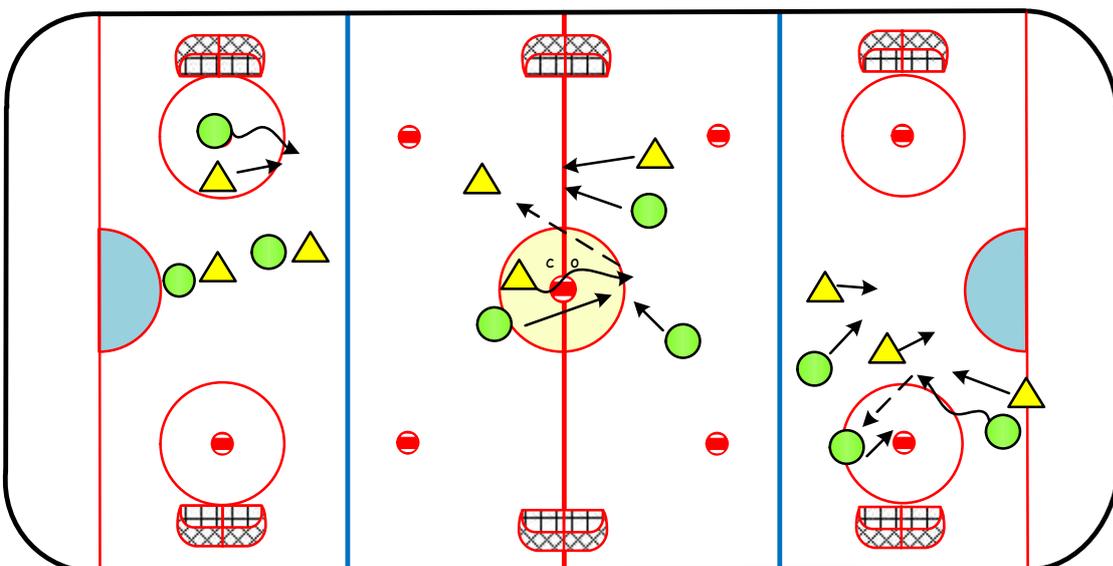


24 / Puck éclair

Jeu 3:3, les passes doivent se faire derrière, le porteur du puck doit toujours patiner en avant.

Tuyaux: zone restreinte / formation des groupes selon aptitudes. Variation de la zone en travers, un tiers etc.. But marqué en touchant un objet (par ex. Pneu) ! Tenir compte des pauses (Rotations avec 3 groupes)

Variante: ENSEMBLE: Le but n'est valable que lorsque tous les joueurs sont au-delà de la ligne du milieu.

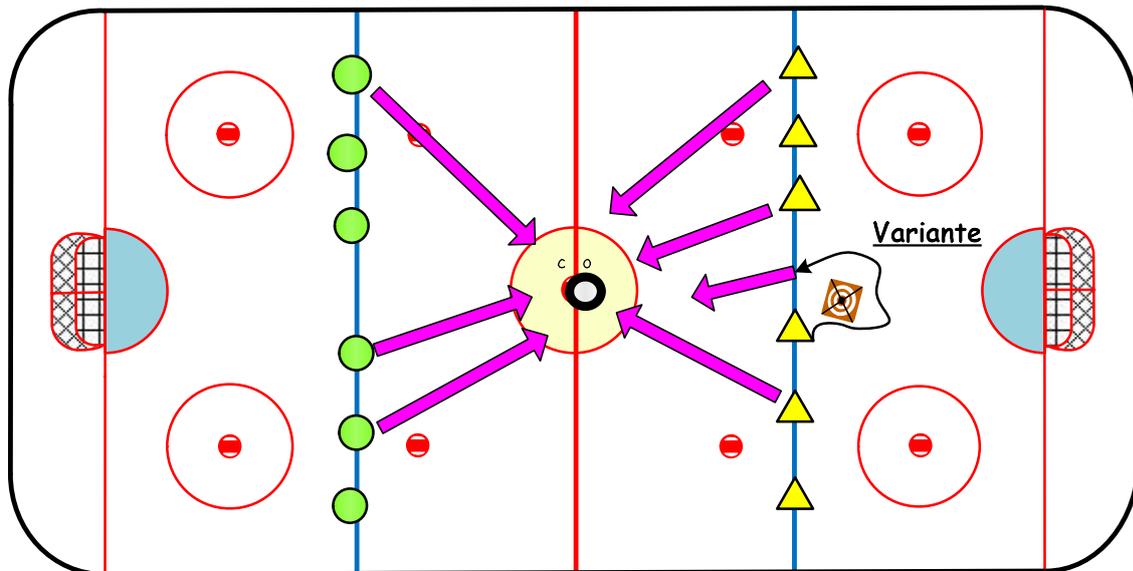


25 / Rollmops, également en mouvement

Les joueurs de 2 équipes sont sur chaque ligne bleue et essaient de déplacer avec des tirs un objet au-delà du cercle d'engagement (Balle, pilonne, chambre à air d'auto gonflée)

Tuyaux: 3-6 joueurs / L'objet est au centre, suffisamment de puck / Départ au signal

Variante: Rollmops, également en mouvement: Patiner autour d'un pilonne avant le tir.
Tir en mouvement.

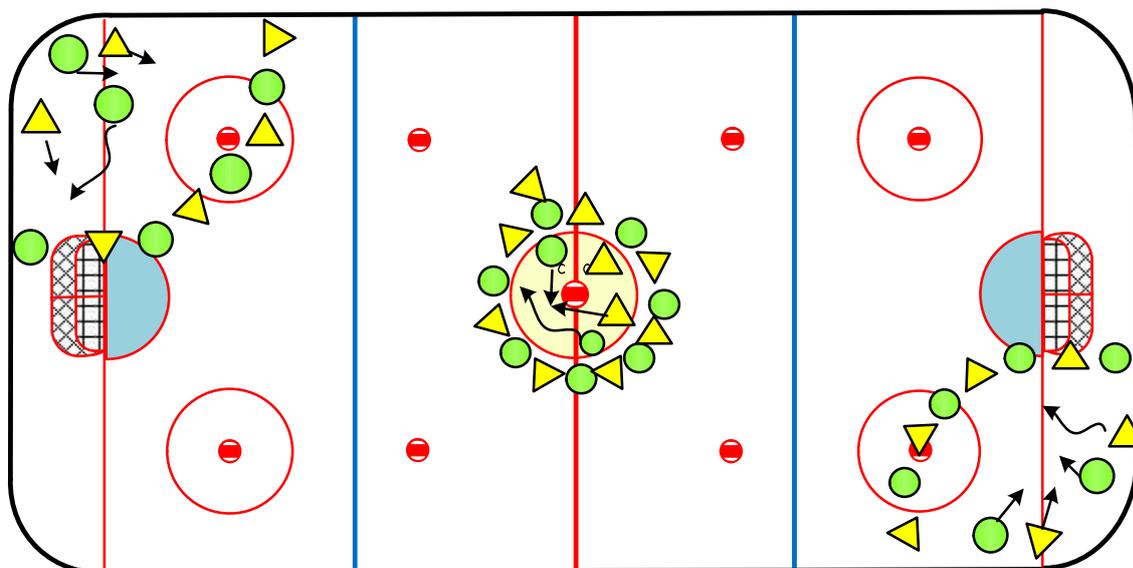


26 / 2 contre 2

Jeu 2:2 en zone restreinte

Tuyaux: zone restreinte, limitée avec les joueurs qui sont au repos - Formation des groupes selon aptitudes / Couleurs de maillots / Changer après 30'', Suffisamment de pauses / les gardiens peuvent participer.

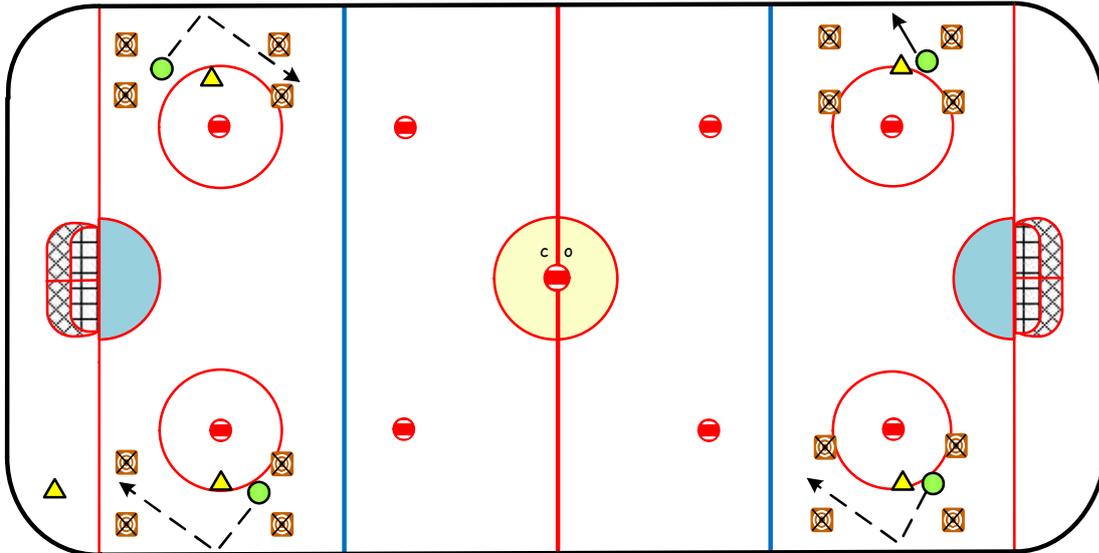
Variante: Devoirs d'observation pour ceux qui ne jouent pas.



27 / Puck par la bande

2 joueurs jouent l'un contre l'autre et marquer un but en passant le puck par la bande entre les pylonnes dans l'autre but. Les défensifs ne peuvent rester dans la zone devant le but.

Tuyaux: zone de jeu: par ex. entre la ligne bleue et la ligne rouge médiane. 2 buts (3-5m de large) buts avec pylonnes de 3-5m devant les lignes éloignés de 1-3m de la bande / Les joueurs doivent rester entre les lignes sauf pour chercher un nouveau puck / au lieu de courir après le puck, on peut prendre 10 pucks qui sont au milieu - Si 1 équipe marque 1 but elle va chercher un nouveau puck ou 2 joueurs sont derrière les buts et remettent le puck en jeu.

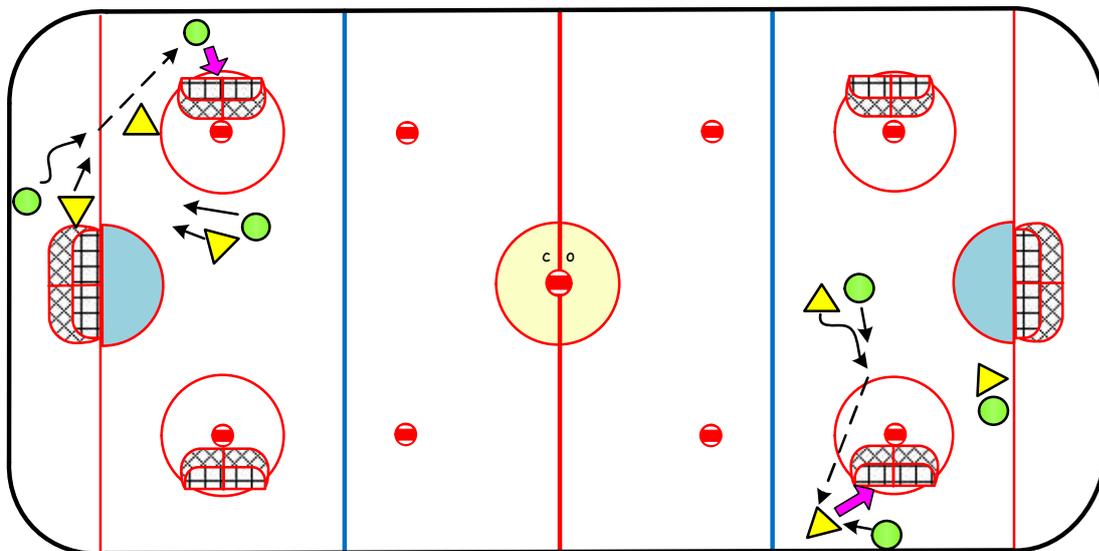


28 / But one-touche

Le but peut être marqué, lorsque le puck est marqué par un joueur qui est derrière la ligne de but qui marque dans le but retourné.

Tuyaux: jeu en travers dans 1 tiers, les buts sont placés avec l'ouverture contre la bande / Equipe de 3-6 joueurs, pas de gardien de but - Règles: on peut définir la règle qu'un joueur doit rester derrière la ligne de but et changer.

Variante: plusieurs joueurs derrière la ligne de but ev. avec passes

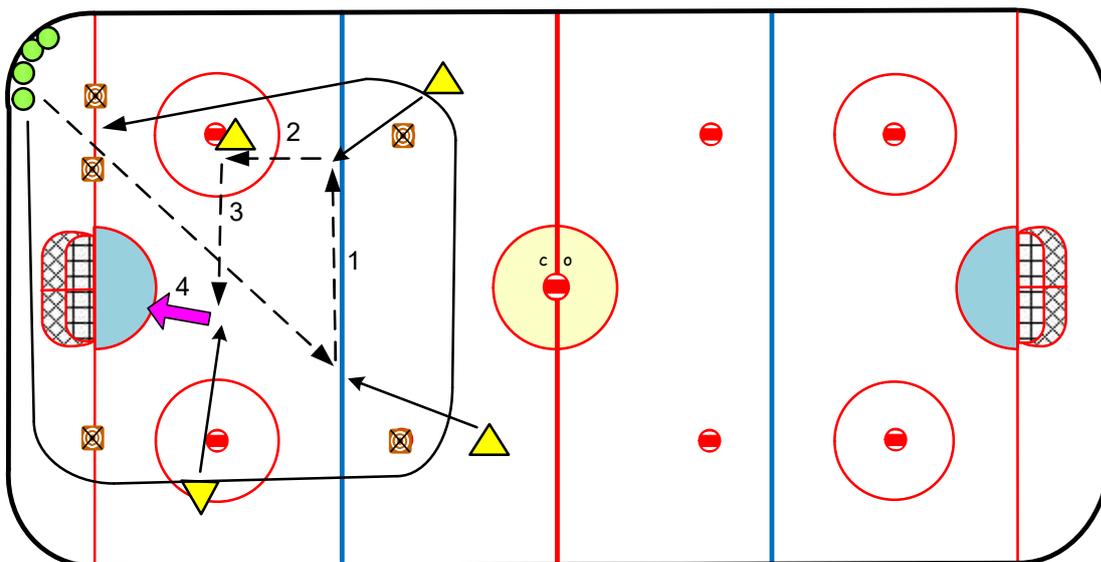


29 / Baseball

1 coureur joue le puck n'importe où et patine le plus vite possible autour de 3 cônes jusque là où il est parti. L'autre équipe doit rapidement faire 4 passes et marquer 1 but avant que l'autre coureur aie fini son parcours.

Tuyaux: Point = si le coureur 1 est de retour avant que l'autre 2 aie marqué le but / Out = but, avant que le 1 aie bouclé son parcours / Changement après 3 Out ! / Les coureurs sont numérotés pour qu'ils passent dans l'ordre / Jouer X passage / Equipe de 4. Le jeu n'est pas aussi simple que cela paraisse.

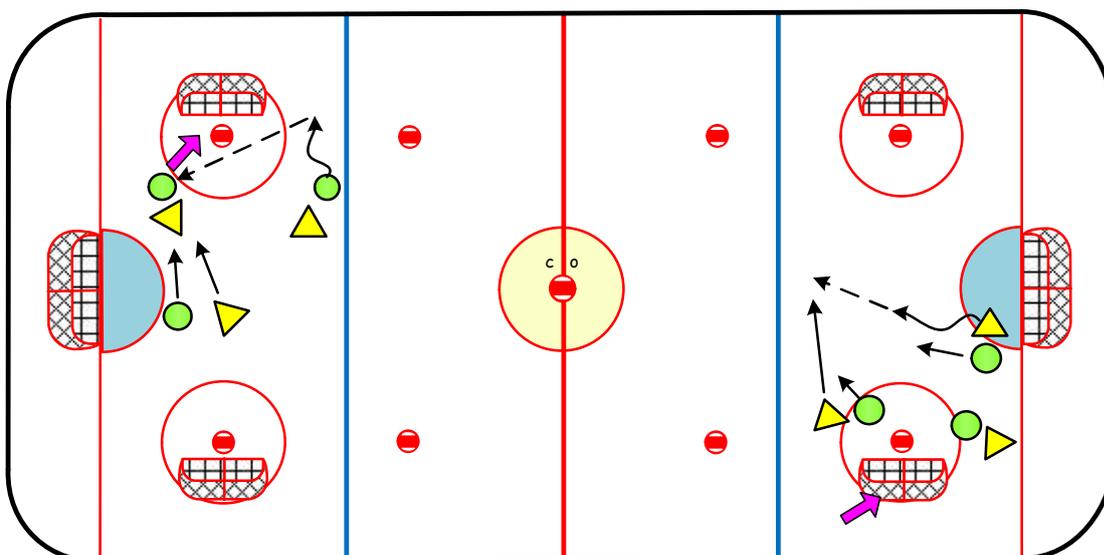
Variantes: patinage avant -arrière: Les coureurs doivent regarder dans la même direction / Aussi avec puck - on peut le lui enlever.



30 / Jeu seulement avec des passes en revers

3:3 en travers - Seul les passes en revers sont autorisées.

Tuyaux: Gpe selon aptitudes / Maillots de différentes couleurs / avec et sans but- avec ou sans gardien. Marquer seulement avec des tirs en revers.

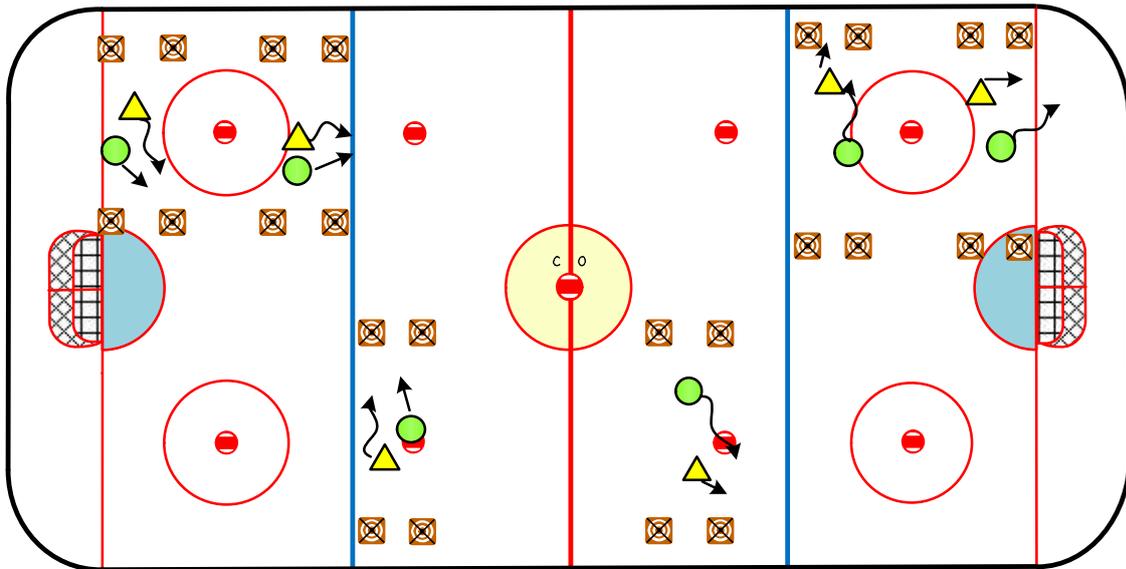


33 / 1:1 avec petits buts - distance réduite

Chacun essaye de marquer des buts, à son adversaire le plus rapidement possible .

Tuyaux: 2 buts (fait de 2 pилonnes, cannes, pneus d'auto) pas trop petit, choisir la zone de jeu, pour que l'on puisse rapidement passer et tirer de tous cotés / optimal serait de petites bandes (bois carré)

Variante: Choisir des ALTERNATIVES: but supplémentaire

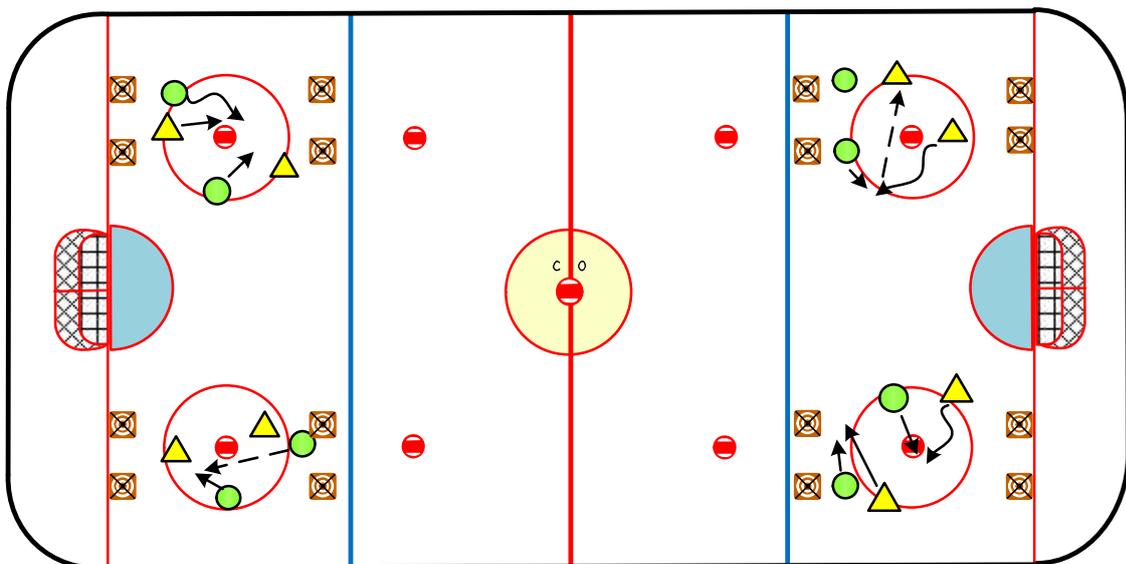


34 / 2:2 avec buts de 5 à 10 m

Chacun essaye de marquer des buts à son adversaire, le plus rapidement possible .

Tuyaux: 2 buts (fait de 2 pилonnes, cannes, pneus d'auto) pas trop petit, choisir la zone de jeu, pour que l'on puisse rapidement passer et tirer de tous cotés / optimal serait de petites bandes (bois carré)

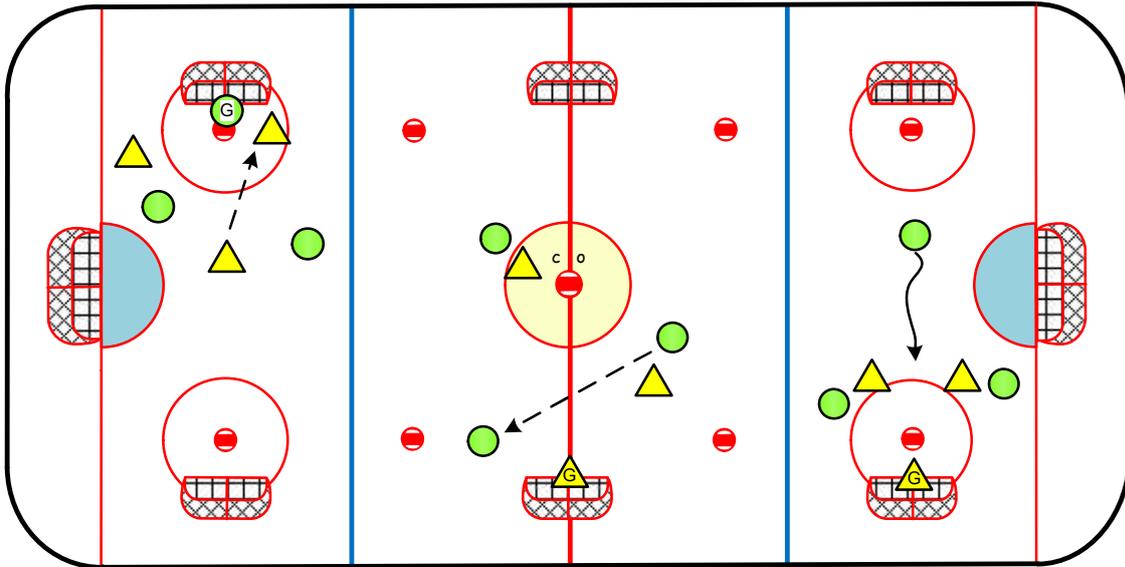
Variante: Choisir des ALTERNATIVES: but supplémentaire



35 / 3:3 (2 + Gardiens)

2 groupes de 3 jouent l'un contre l'autre - dans le groupe qui n'a pas le puck 1 joueur doit aller immédiatement au but, cela force l'attaque 3:2.

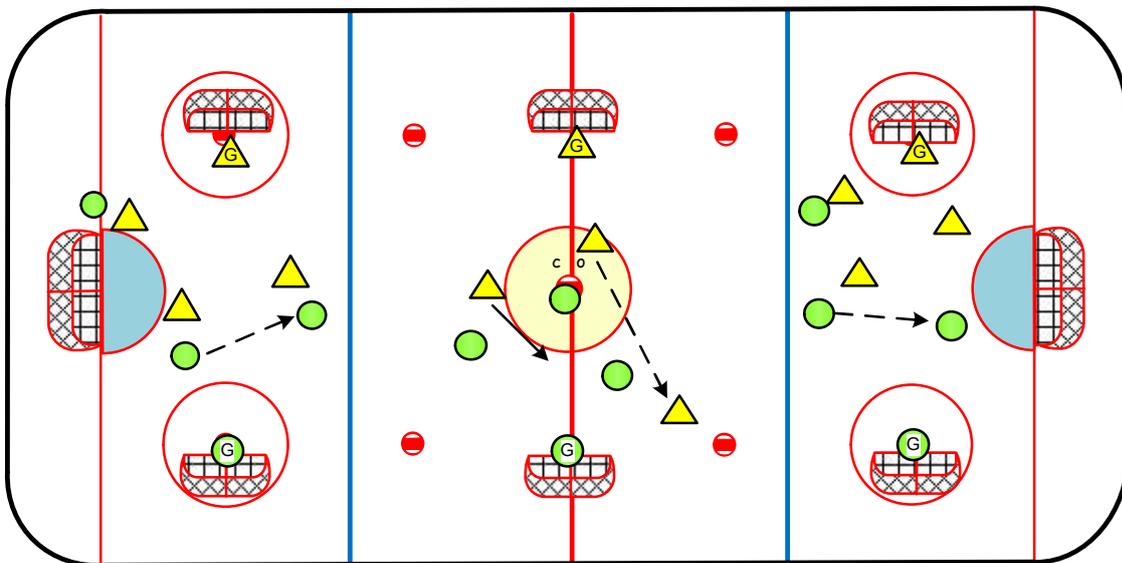
Tuyaux: Répartir les 2 groupes avec des couleurs différentes (casque, cuissettes, maillots) / Toujours changer le gardien / l'équipe qui regagne le puck repart de derrière son but / Buts avec des pilonnes / Sur toute la patinoire 4 à 6 zones de jeu en travers - en travers sur 15 m (ev. Avec des petites bandes)



36 / 3:3 avec gardien et zone restreinte

2 groupes de 3 jouent l'un contre l'autre - avec 1 gardien (Forme piccolo - à 3)

Tuyaux: Répartir les 2 groupes avec des couleurs différentes (casque, cuissettes, maillots) / Sur toute la patinoire 4 à 6 zones de jeu en travers peuvent être faites / en partie sans GK / Changement volant après 60" (90") / l'équipe qui change joue sur la "Bande"



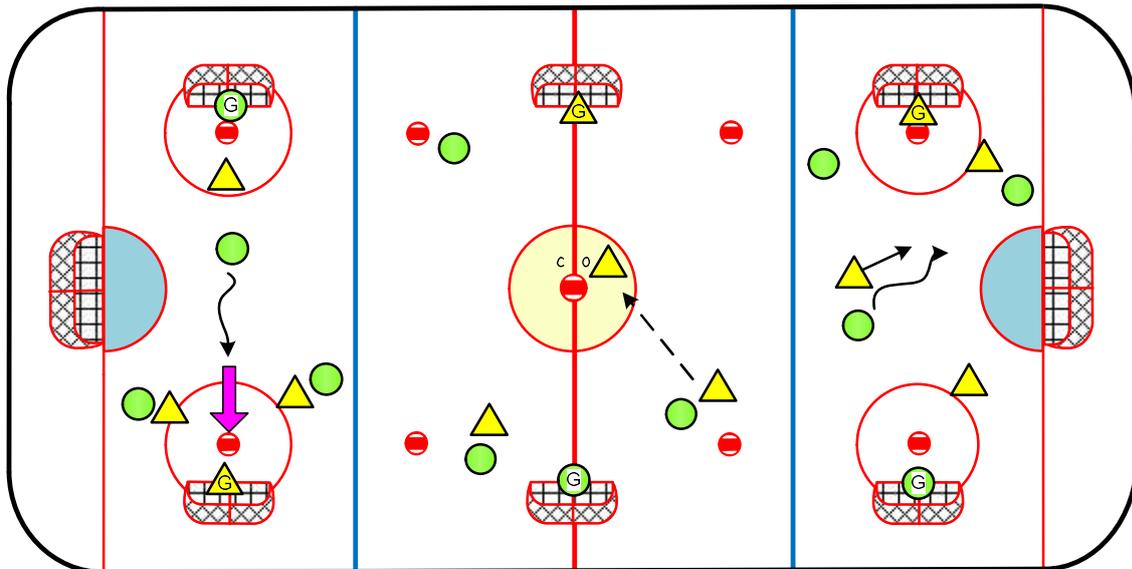
37 / 3:3 avec règles supplémentaires

2 groupes de 3 jouent l'un contre l'autre - avec 1 GK. Changement de règles pour créer un nouveau caractère de jeu; 1 joueur n'ose pas rester dans sa moitié de jeu → skorer en surnombre avec transition.

Tuyaux: Répartir les 2 groupes avec des couleurs différentes (casque, cuissettes, maillots) / Eventuellement buts avec des pilonnes ou des cannes / Sur toute la patinoire 4 à 6 zones de jeu en travers - en travers sur 15 m (ev. Avec des petites bandes)

Aussi sans gardien ! Changement volant toutes les 60" (90") / l'équipe qui change joue sur la "Bande"

Variante: Marquer en infériorité / Sortie de zone contrôlée.

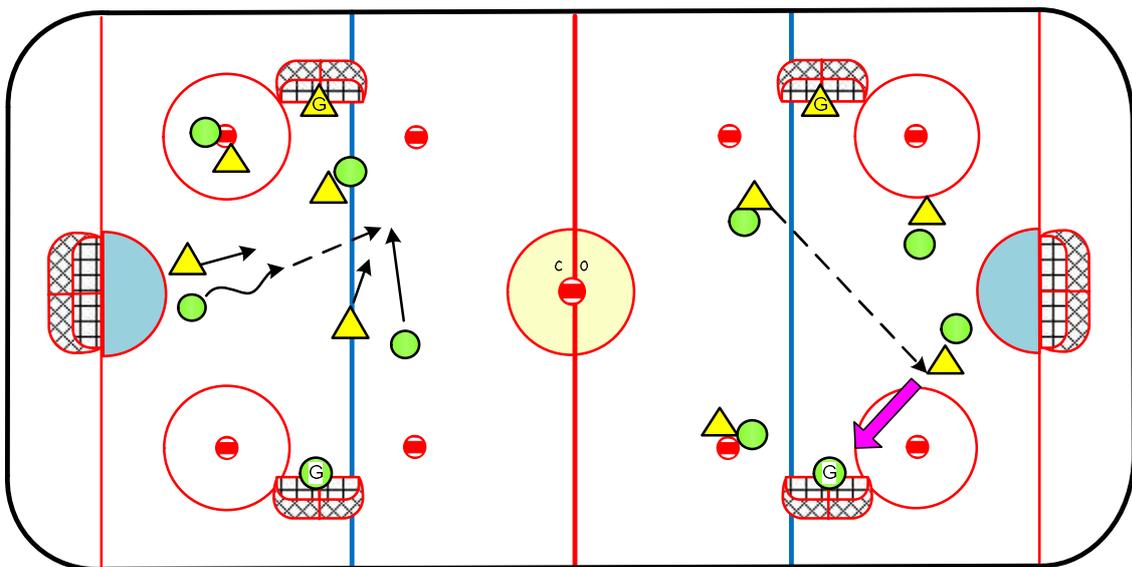


38 / 4:4 sur une demi glace

4 : 4 sur une demi glace

Tuyaux: Répartir les 2 groupes avec des couleurs différentes (casque, cuissettes, maillots) / changement après 45"

Variante: - diverses règles supplémentaires

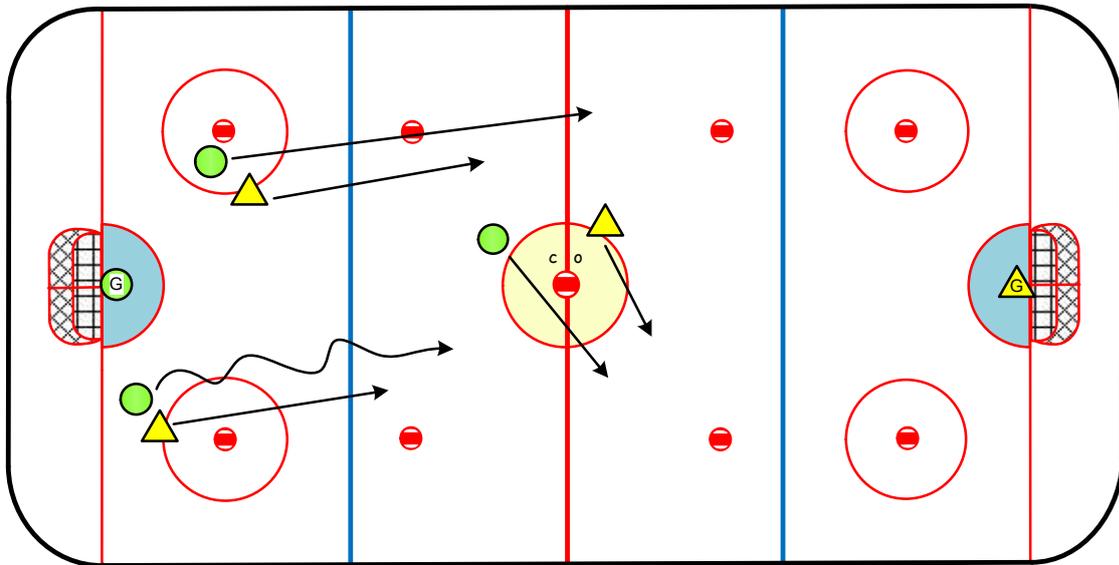


39 / 3:3 en long

Jeu 3:3 sur toute la glace

Tuyaux: Répartir les 2 groupes avec des couleurs différentes (casque, cuissettes, maillots) / changement après 45'', au sifflet / Donner des devoirs → ex. chacun doit contrôler un adversaire.

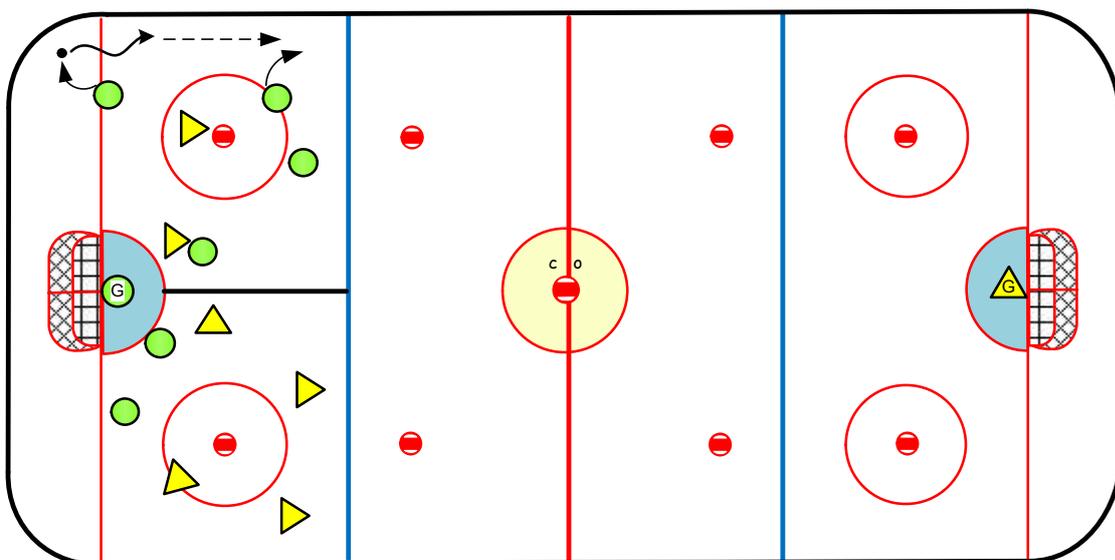
Variantes: CHANGEMENT CORRECTES SI LE JEU EST INTERROMPU - ou changements volants / Devoirs tactiques: ex. pas recevoir de buts / changements constants



40 / 4:2

2x 4 :2, partager le tiers en deux dans la longueur. 4 attaquants sur 1 côté contre 2 défenseurs et essayent de marquer 1 buts. Il est interdit de passer la ligne qui partage. Sur l'autre moitié s'est le contraire dès que les défenseurs récupèrent puck ils puissent le jouer à leurs coéquipiers sur l'autre moitié et ainsi de suite.

Variantes: 2x :3:1 / 2x 3:2 / 2x 4:3 etc. Limiter le temps de jeu.

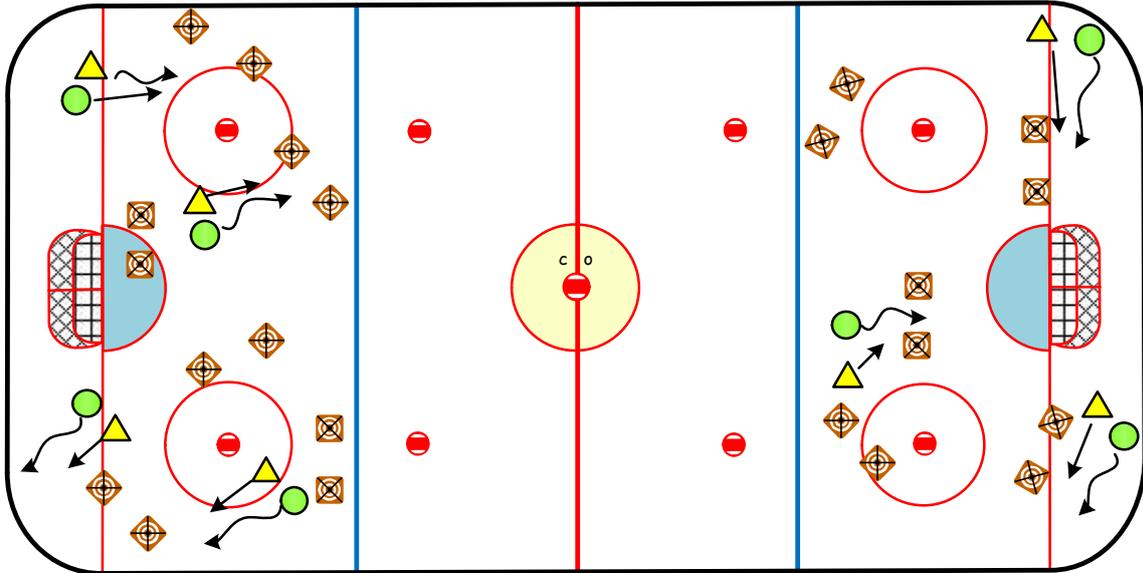


41 / 4:4 sur 5(6) buts différents - conduite du puck.

Chaque joueur offensif a 1 puck et essaye de passer avec entre les cônes et peu marquer des points pour son équipe - Les défensifs essayent de les empêcher.

Tuyaux: - Limiter le temps, les défensifs ne peuvent prendre le puck, ils ne sont que «destructifs».

Variantes: - 3:3 (avec 4 ou 5 buts)

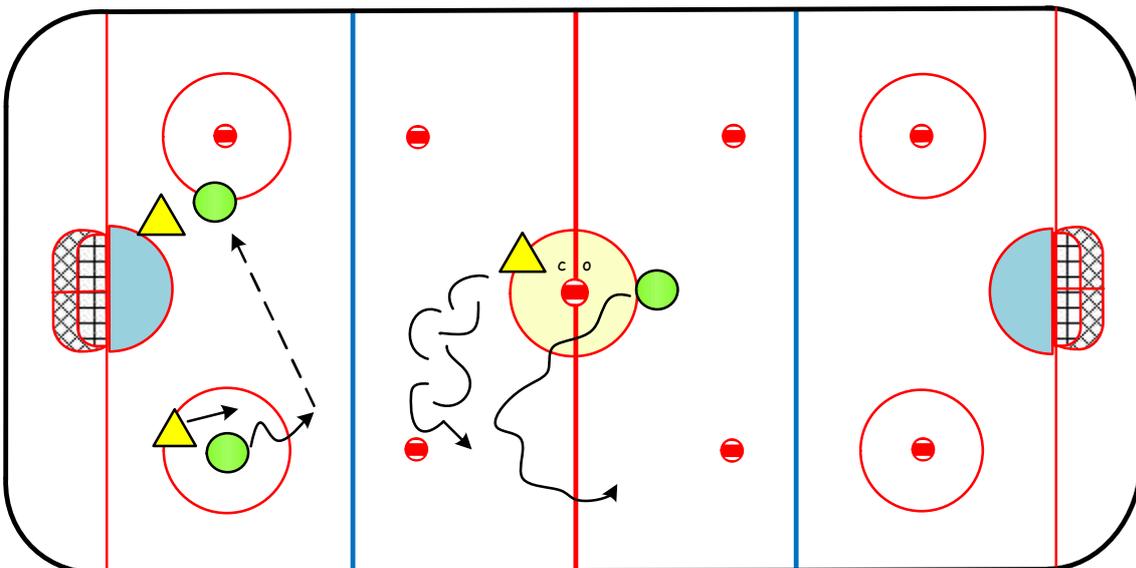


42 / 3:3 sur toute la surface avec 2 pucks

Dans le jeu 3:3 avec 2 pucks, avec la règle du hors jeu (s'est difficile, de mettre 2 pucks dans la zone)

Tuyaux: - Temps de jeu variable entre 30 et 60 sec.

Variantes: - Sans la règle du hors jeu / Règles du In-Line.

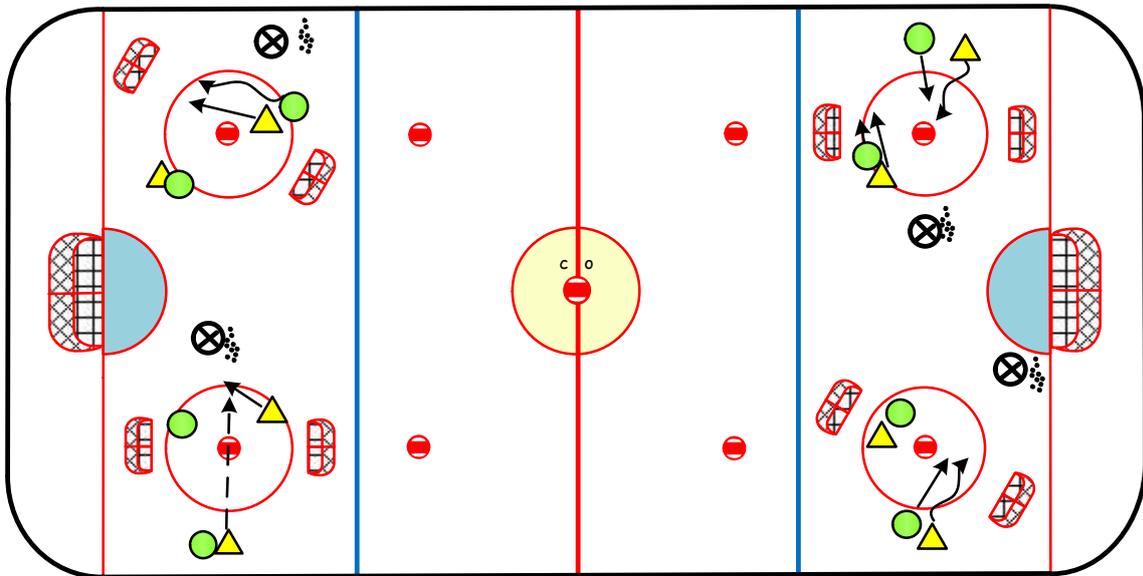


43 / « Bills Game »

On joue 2:2 sur le cercle avec 2 buts (avec gardien). Dès que le puck sort du cercle, l'entraîneur remet 1 nouveau puck en jeu.

Tuyaux: Temps de jeu court (20-30 sec), suffisamment de pucks

Variantes: - Jouer dans le coin et avec la bande

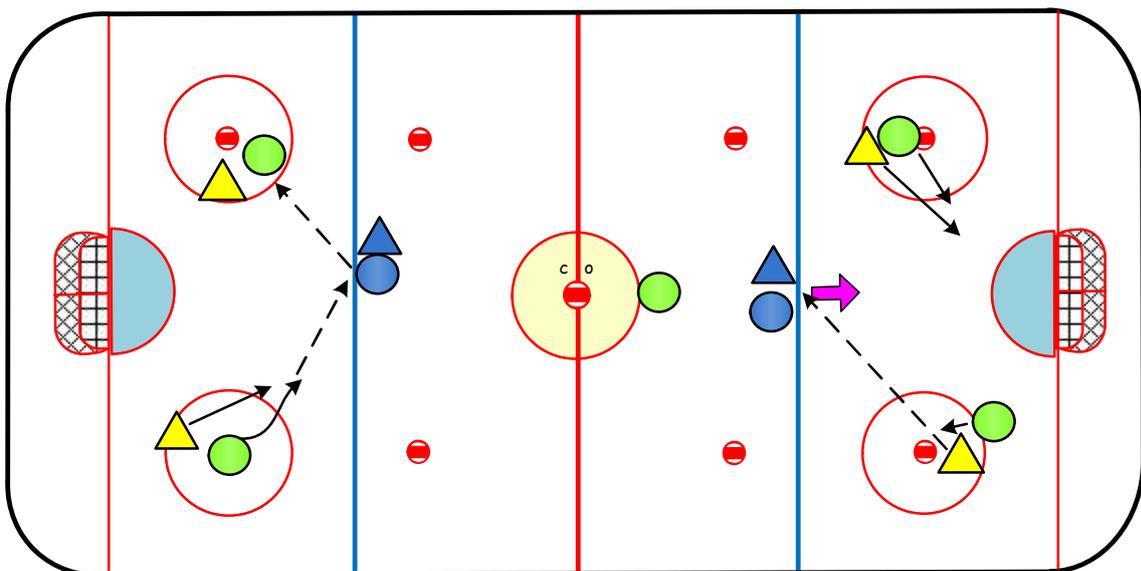


44 / « Box - Game »

2:2 dans 1 tiers, avec 1 joueur à la ligne bleue « Box ». Si tu récupères le puck tu dois d'abord faire une passe à la ligne bleue avant de pouvoir marquer.

Tuyaux: - Temps de jeu rapide: (20 sec.)

Variantes: - Le joueur Box peu ou doit tirer au but.

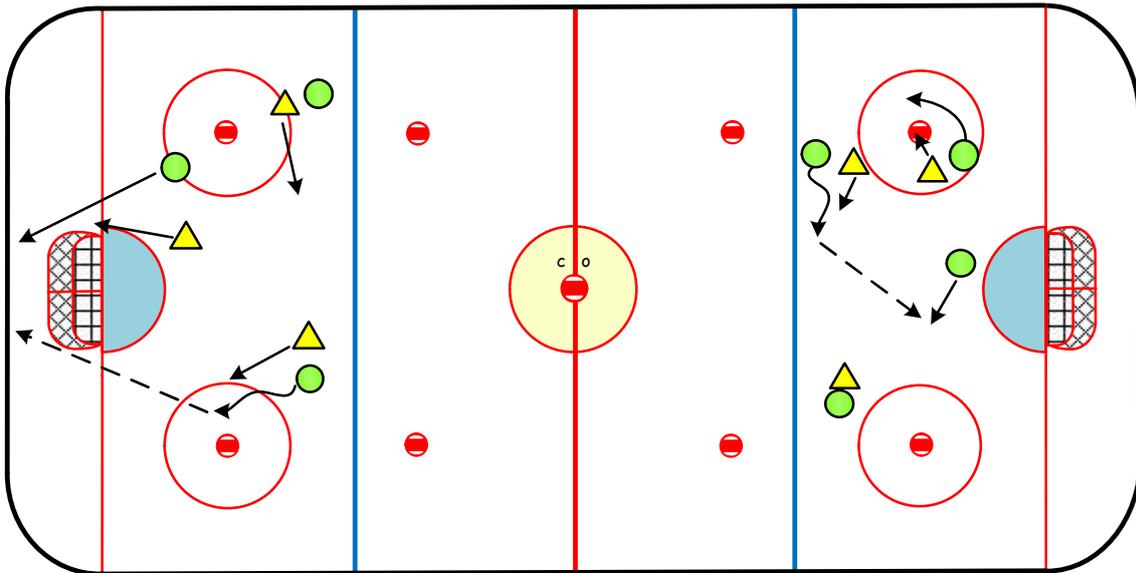


47 / 3:3 (3:4) - Nombre de passes en 60 sec.

Jeu 3:3 (3:4), durant 60". 1 Groupe essaye de faire le plus de passes possibles, les adversaires essayent de les empêcher.

Tuyaux: Zone restreinte / Formation des groupes selon aptitudes / Les défensifs doivent redonner immédiatement le puck aux off. / Compter les passes à haute voix / respecter le temps de pause / Avoir des pucks en réserve

Variantes: - Passes doubles comptent 2 points / Egalement pour les passes directes.

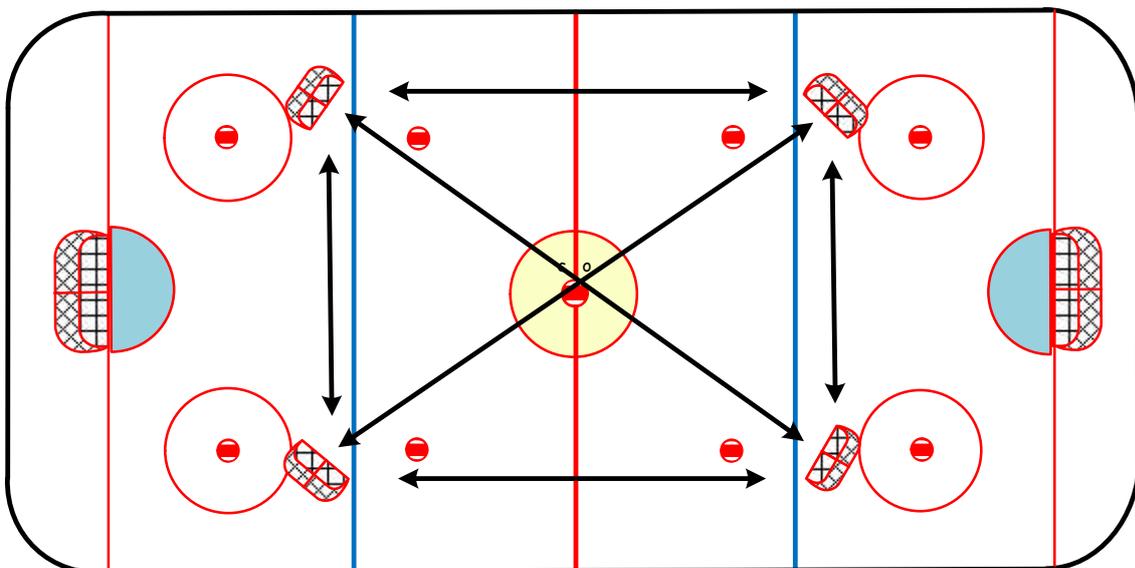


48 / 2 matches en croix / Jeu sur 3 buts

4 équipes avec 1 buts dans le coin - 2 matches en même temps (diagonale), changer les équipes après un certain temps

Tuyaux: - Groupes avec différentes couleurs / Buts avec des pilonnes ou cannes de hockey.

Variantes: - Chaque équipe joue contre les 3 autres (avec 1 puck) - On peu marquer sur 3 buts.

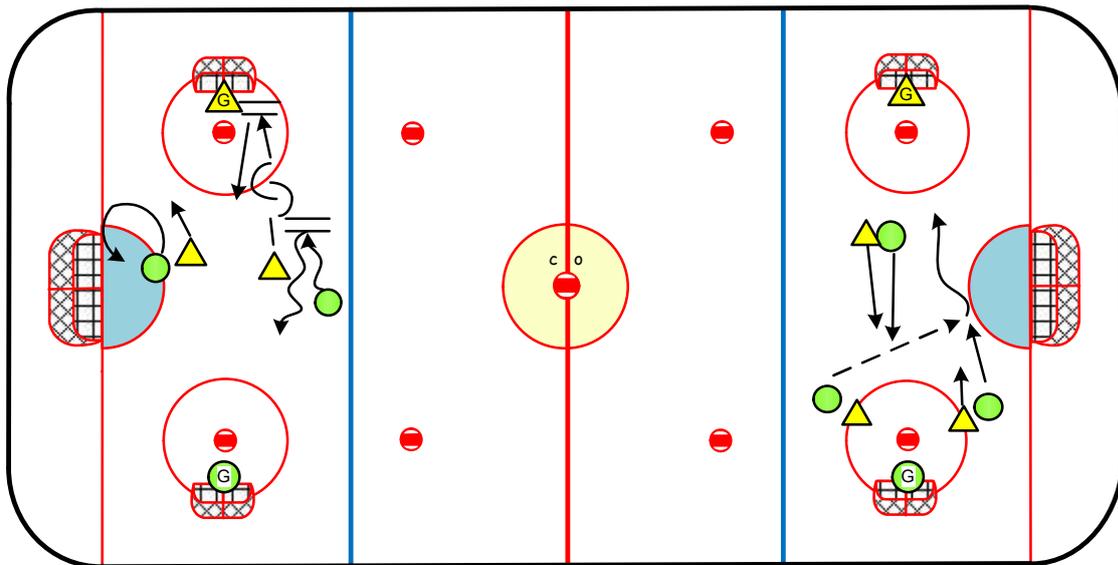


49 / 2:2 auf beide Tore.

Mann spiel 2:2 (3:3) quer, mit 2 Tore inkl. Torhütern. Beide Mannschaften dürfen bei beiden Torhütern Tore erzielen.

Tipps: - Torhüter informieren, dass sie keine « Mitspieler » haben, / ev. 1 Pass nach Puckgewinn verlangen / Gruppenbildung nach Farben (Helm, Hosen, Dress,..) einteilen / Wechsel alle 45'', z.B. auf Pfiff

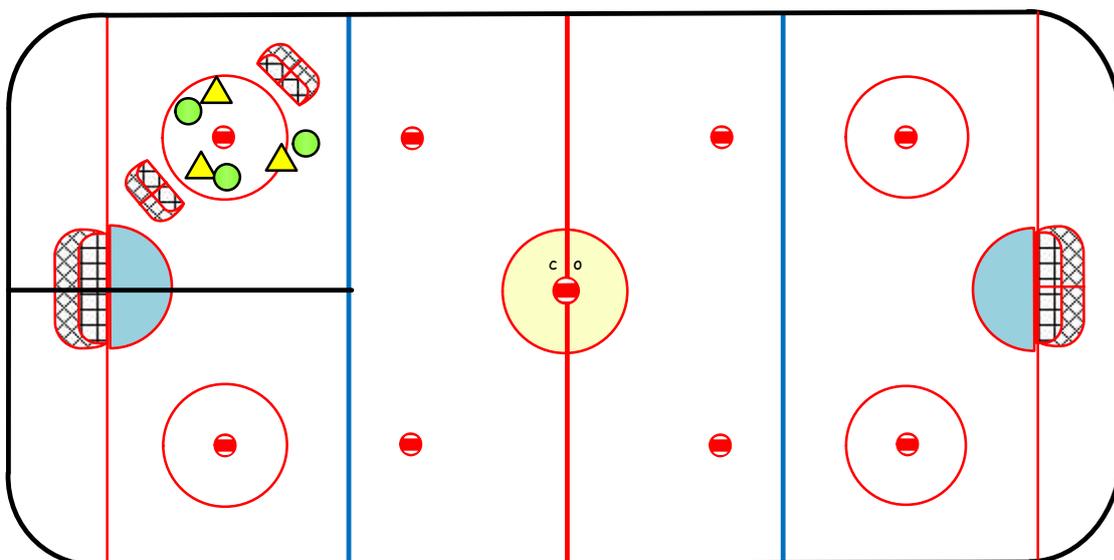
Varianten: - TAKTISCHE AUFGABEN: z.B. ja kein Tore erhalten/ laufend ändern



50 / 3:3 auf beide Tore

Im halben Drittel wird 3:3 auf beide Tore gespielt. Beide Mannschaften können auf beide Tore, Tore schießen. Defensiv inside verlangen.

Tipps: - Immer 3 Pucks dann wechsel. Neue Puck kommt wen der andere aus der Zone geht.

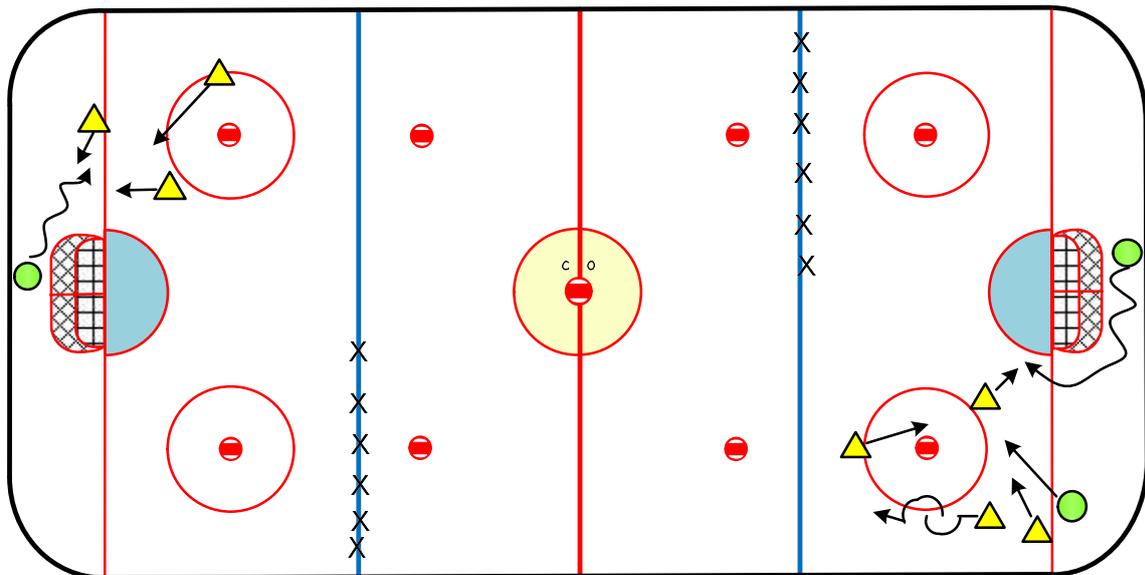


51 / 1:3 Avec ou sans charges.

1 joueur part avec 1 puck depuis derrière le but ou dans le coin et essaye de passer une certaine ligne - 3 adversaires l'en empêchent (restreindre la zone de passage); respectivement avec le jeu du corps.

Tuyaux: - Zone limitée et définir une ligne de passage (ex. Ligne bleue) / ev. Limite de temps, pauses / temps de récupération ! Par ex. gpe 1 à gauche, le 2 à droite etc.. / Pucks de réserve

Variantes: - Introduire le coéquipier: 2:4 / On peu faire 1-2 Passes / Avec 2 CHANCES: 1 puck de réserve se trouve à quelque part - Si on perd le puck on peu prendre celui là.

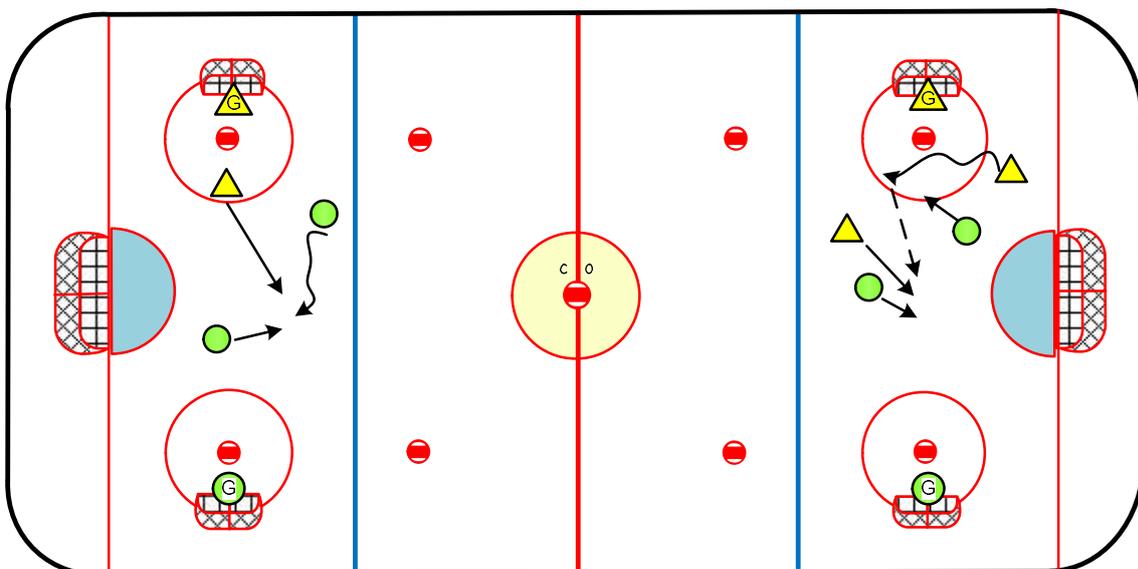


52 / 1:1 (1:2)

On joue ne travers dans le tiers - à 3, le porteur du puck joue contre les 2 autres. On peu marquer dans les 2 buts.

Tuyaux: - Forme d'entraînement intermittent

Variantes: - 2:4 (2 + 2)

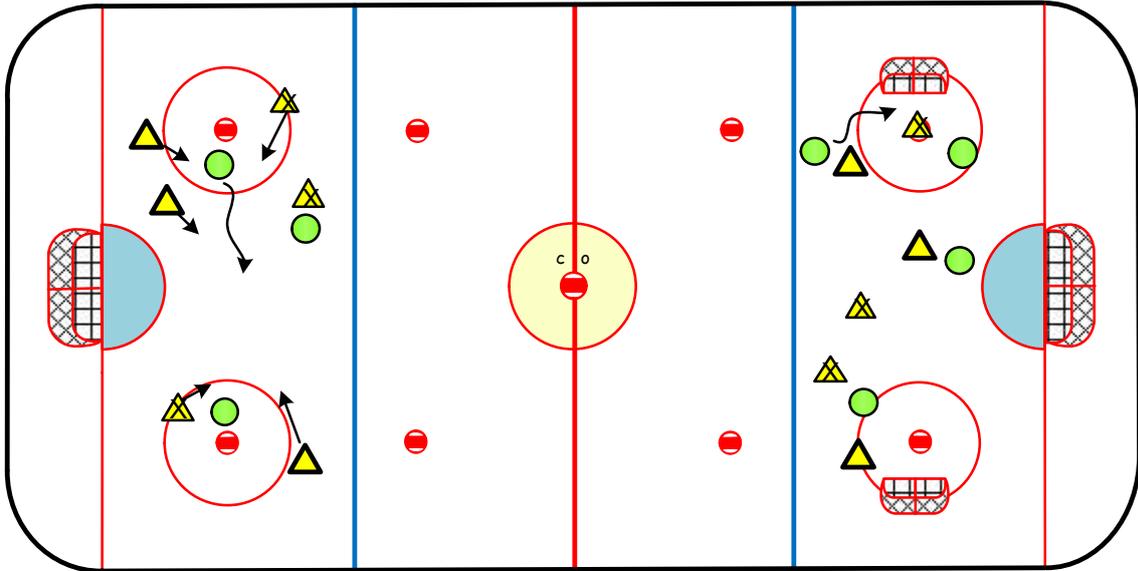


53 / Double infériorité - conduite du puck.

3 Blocs de 3-5 joueurs: 1 bloc essaye de garder le puck le plus longtemps possible (limiter le temps), les 2 autres de reprendre le puck (3:6)

Tuyaux: - Passes / Chaque bloc compte ses buts à haute voix

Variantes: - Jeu sur 2 buts - en travers.

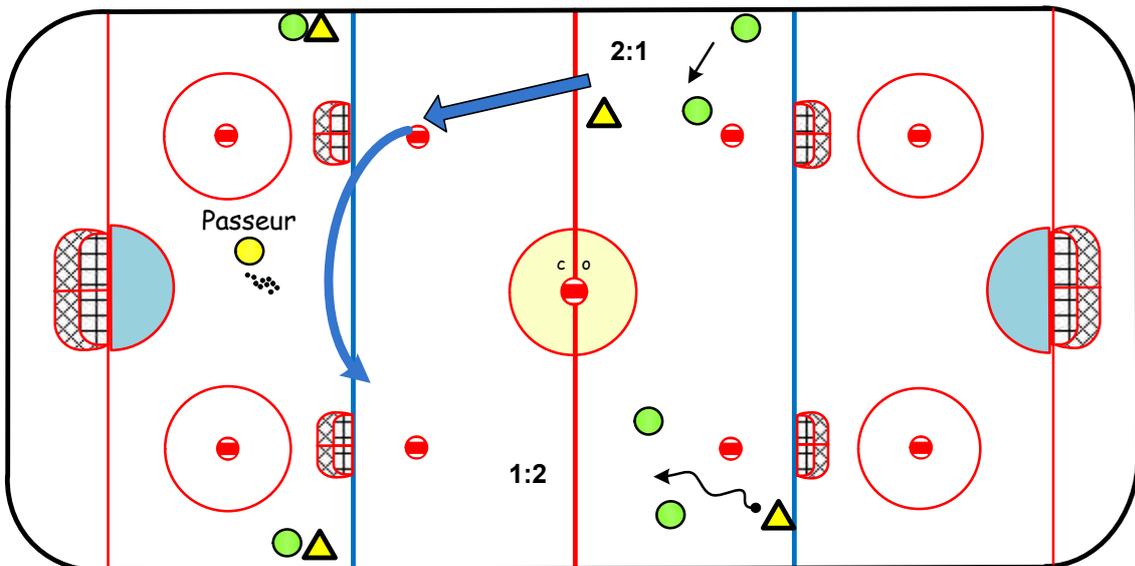


54 / 2:1 1:2 Transition Off. - Def. - Off.

Situation de jeu avec changement (Transition) - Changement de direction - organisation créative.

Tuyaux: - Créer diverses situations avec un passeur.

Variantes: - Chacun des 3 joueurs à 4 chances de marquer et de réaliser des variantes.

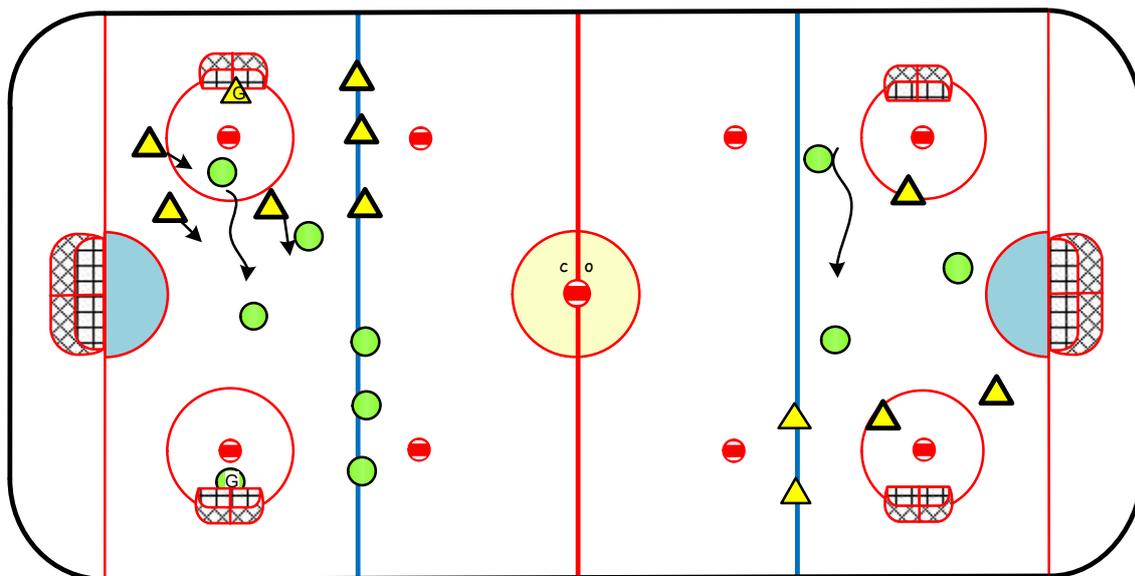


55 / Bago Bago 2:2 - 3:3 - 4:4 - 5:5

2 déf. : 2 déf. - 3 Attaquants : 3 Attaquants ou par blocs etc..

Tuyaux: - Passes / buts - Comportement défensif Def. - Off. Jeu rouge ou vert

Variantes: - Jeu sur 2 buts - Etre créatif.



56 / Ce jeu s'est le tiens Beaucoup de plaisir

