



Apporter du soutien et se démarquer

Forme caractéristique: Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Support

GRUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont sensibilisés aux deux rôles « porteur du puck » (P) et « Support » (S) dans la phase de jeu verte. Ils apprennent à se positionner et à se déplacer de manière à être à tout moment disponibles pour recevoir une passe de leurs coéquipières et coéquipiers.

Teachingpoints

- Toujours soutenir ses coéquipières et coéquipiers : se positionner de manière à rendre une passe simple possible.
- Utiliser la communication et le langage corporel de manière ciblée.
- Combiner Headspeed, Footspeed et Puckspeed.
- Être disponible pour la passe et chercher l'espace libre.
- Principe du chat et de la souris : qui est le plus rapide ?

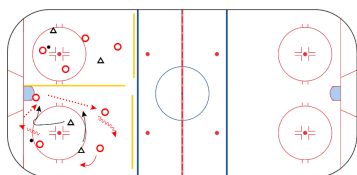
Questions de développement

- Que signifie « se démarquer » pour toi ?
- Qu'est-ce qu'un Give and Go ? Que fais-tu après avoir effectué la passe ?
- Quels sont les deux rôles de la phase de jeu verte ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Qui attrape le puck ?

Forme d'introduction



Forme de base

Les triangles sont les chasseurs et ne peuvent attraper que l'enfant qui a le puck. Le but des enfants rouges est de se déplacer de manière à pouvoir se faire des passes simples sans qu'aucun enfant ne soit attrapé. Si un enfant en possession du puck est touché, les chasseurs marquent un point. Si les enfants rouges réussissent cinq passes, ils marquent également un point.

Plus facile

Réduire le nombre de chasseurs, agrandir la surface de jeu.

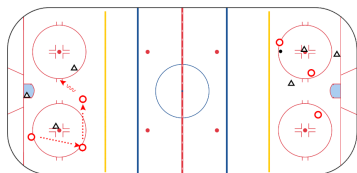
Plus difficile

Ajouter des chasseurs ; les chasseurs tiennent une canne et ferment ainsi les lignes de passe.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Puck des dix – compter les passes

Jeu final



Forme de base

Deux équipes essaient de réaliser le plus de passes possible d'affilée sans que l'équipe adverse touche le puck. Dix passes rapportent un point. Si l'équipe adverse touche le puck, le comptage recommence à zéro.

Plus facile

Chaque équipe dispose d'environ 30 secondes ; on compte le nombre de passes réalisées d'affilée sans que l'équipe adverse touche le puck. Un enfant est joker et joue toujours pour l'équipe en possession du puck, qui est ainsi toujours en surnombre.

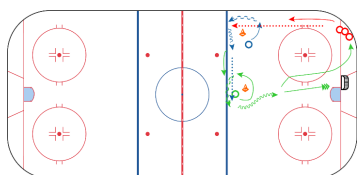
Plus difficile

Réduire l'espace.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Relais de passes – Carrousel de passes

Poste 1



Forme de base

L'enfant rouge commence par une passe à l'enfant bleu, qui réceptionne le puck en mouvement. Celui-ci passe ensuite le puck à l'enfant vert, qui tire au but. Après chaque passe, chaque enfant se déplace toujours vers l'endroit où il a passé (Pass and Follow).

Plus facile

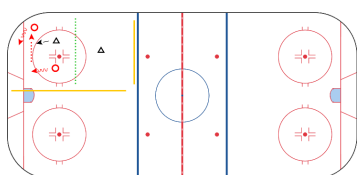
Exécuter à l'arrêt, sans mouvement.

Plus difficile

Allonger les distances de passe, intégrer des passes sur la bande ; un enfant ou l'entraîneur-e gêne et ferme les lignes de passe.

2 contre 1 / 2 contre 2

Poste 2



Forme de base

Le jeu se déroule en 2 contre 2, mais il s'agit en réalité d'un 2 contre 1, car un enfant de l'équipe sans puck doit toujours attendre dans sa propre moitié et ne peut donc pas intervenir dans le jeu. Dès que le triangle récupère le puck, il déplace immédiatement le jeu vers son coéquipier, et la partie se poursuit en 2 contre 1 dans l'autre moitié.

Plus facile

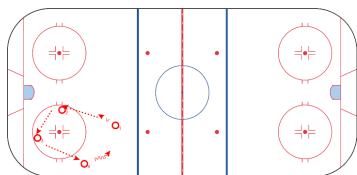
3 contre 1 avec deux enfants qui attendent.

Plus difficile

Jouer en 3 contre 2 ; réduire l'espace.

Passes numérotées

Poste 3



Forme de base

Les enfants sont numérotés consécutivement et passent toujours le puck à l'enfant portant le numéro suivant, dans l'ordre croissant.

Plus facile

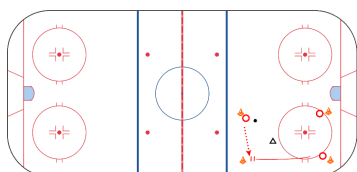
Exécuter à l'arrêt, ou se démarquer brièvement en avant ou en arrière.

Plus difficile

Un à deux enfants perturbent les passes ; intégrer des doubles passes.

3 contre 1 dans le carré

Poste 4



Forme de base

Trois enfants se déplacent sur les lignes extérieures d'un carré de pylônes de manière à ce que l'enfant en possession du puck ait toujours le choix entre deux passes simples et directes.

Plus facile

L'enfant qui défend joue sans canne ou avec la canne inversée ; jouer en 3 contre 0.

Plus difficile

Jouer sans pylônes et avec un déplacement libre ; jouer en 3 contre 2.

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch