



Puckprotection : protéger le puck de l'adversaire

Forme caractéristique: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Puckprotection

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont capables de protéger et de défendre le puck avec succès face à l'adversaire.

Teachingpoints

- Placer délibérément le corps entre le puck et l'adversaire
- Conduire le puck aussi loin que possible de l'adversaire
- Adopter une position de hockey basse et stable
- Échapper à la pression grâce à des changements de rythme et de direction
- Garder la tête haute et lire la situation de jeu

Questions de développement

- Comment fais-tu au mieux pour protéger le puck de ton adversaire ?
- Où se situe ton centre de gravité ?
- Quelles parties de ton corps t'aident à éloigner l'adversaire du puck ?

INTRODUCTION (8 MIN)

King of the Dot

Forme d'introduction



Forme de base

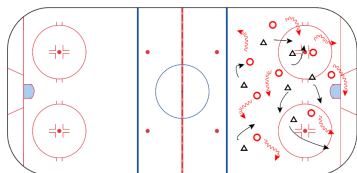
Les enfants jouent sans canne et sans puck. Un enfant (rouge) essaie d'empêcher un autre enfant (triangle) de toucher le point d'engagement. Remarque : à partir de 18 enfants, marquer des points d'engagement supplémentaires avec des plots.

Plus facile

Deux enfants protègent ensemble le point d'engagement.

Plus difficile

Avec canne : l'objectif de l'enfant au triangle est de toucher le point d'engagement avec sa canne. Avec puck : le rouge essaie de protéger son puck sur le point d'engagement.

Le taureau le plus fort
Jeu final

Forme de base

La moitié des enfants commence avec un puck, l'autre moitié sans. Au signal, le jeu démarre et se poursuit jusqu'à ce que l'entraîneur-e l'interrompe. Les enfants sans puck sont éliminés. Les gagnantes et gagnants continuent à jouer (à nouveau la moitié des enfants avec puck, la moitié sans) jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul enfant. Les enfants éliminés effectuent, en dehors de la surface de jeu, un exercice à deux sur le thème de la Puckprotection.

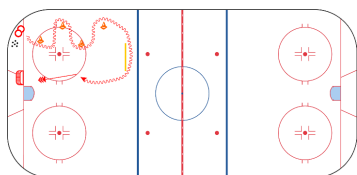
Le jeu peut aussi se jouer sous sa forme classique : l'enfant qui n'a pas de puck au signal de l'entraîneur-e réalise une petite tâche supplémentaire.

Plus facile

Agrandir l'espace. Réduire la part d'enfants sans puck.

Plus difficile

Réduire l'espace. Augmenter le nombre d'enfants sans puck.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)
Slalom Puckprotection
Poste 1

Forme de base

L'enfant effectue un slalom – à la place de plots se trouvent d'autres enfants, qui exercent une légère pression. L'enfant protège en permanence le puck des adversaires, qui essaient activement de s'en emparer.

Plus facile

Effectuer le slalom à travers des plots et des « Toblerone » (comme sur l'image).

Plus difficile

Deux adversaires exercent une pression simultanément, ou l'enfant effectue le slalom en patinant en arrière tout en protégeant le puck.

1 contre 1 à travers deux buts de plots
Poste 2

Forme de base

Deux enfants jouent en 1 contre 1. L'objectif est de passer le plus souvent possible à travers le but de plots de l'adversaire. En cas de réussite, l'enfant peut garder le puck et tenter immédiatement de marquer un nouveau point.

Plus facile

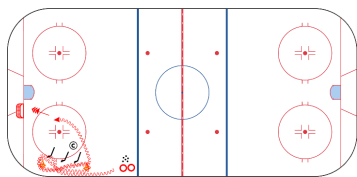
L'enfant qui défend joue toujours avec la canne tenue à l'envers. Changement de rôle au signal.

Plus difficile

Jouer à trois sur trois buts, de sorte qu'il y ait toujours une situation de 1 contre 2.

Protéger le puck de l'entraîneur-e

Poste 3



Forme de base

L'enfant part de la ligne bleue ou du coin et effectue quelques virages serrés autour de deux plots. Pendant ce temps, l'entraîneur-e le met sous pression, l'obligeant à protéger le puck. Un tir au but suit ensuite.

Plus facile

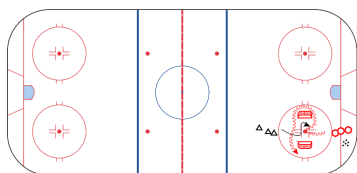
Moins de pression de la part de l'entraîneur-e.

Plus difficile

Plus de pression de la part de l'entraîneur-e.

Attrape-moi avec le puck

Poste 4



Forme de base

Le jeu se déroule dans le cercle d'engagement. Un enfant (rouge) démarre avec le puck et essaie de le protéger d'un autre enfant (triangle). Il utilise aussi les deux buts. Si le triangle récupère le puck, il le protège à son tour du rouge.

Plus facile

Le triangle joue avec la canne tenue à l'envers.

Plus difficile

Deux « attrapeurs » mettent l'enfant sous pression (1 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