

Diversité des tirs au but

Forme caractéristique: Marquer des buts de manière variée et en toute situation

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Tir

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Lors du tir au but, les enfants visent délibérément une ouverture, indiquent avec leur canne la direction du tir et dirigent leur regard vers le but au moment de la conclusion. Ils/elles sont capables de tirer aussi bien du coup droit que du revers et comprennent que le puck est amené vers l'avant par un mouvement de balayage.

Teachingpoints

- Regard vers le but
- Tenue de la canne
- Position corporelle stable
- Mouvement de balayage
- Action de suivi après le tir
- Rechercher le but

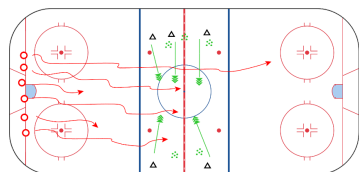
Questions de développement

- Comment fais-tu pour que ton tir soit à la fois puissant et précis ?
- Que fais-tu après avoir tiré ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Le dernier lièvre

Forme d'introduction



Forme de base

Les enfants (lièvres) partent de la ligne de fond et essaient de rejoindre l'autre côté de la prairie. Les chasseurs tirent des balles de tennis sur les lièvres. Un lièvre touché devient à son tour chasseur.

Plus facile

Réduire la distance de tir.

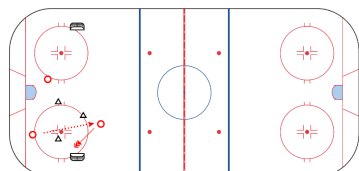
Plus difficile

Augmenter la distance de tir; tirer uniquement du revers.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

Chaque tir compte

Jeu final



Forme de base

Deux équipes jouent 3 contre 3. Un tir au but compte un point, un but compte deux points, un tir direct compte trois points. L'entraîneur-e compte les points.

Plus facile

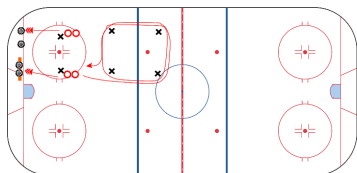
Utiliser des buts plus grands ou réduire la distance au but, afin que davantage d'enfants réussissent à marquer.

Plus difficile

Seuls les tirs du revers comptent comme points.

Biathlon

Poste 1



Forme de base

Les enfants effectuent trois tirs à l'arrêt. L'objectif est de réussir au moins deux tirs sur trois. Un tir réussi entraîne deux « tours de pénalité », deux tirs réussis entraînent un « tour de pénalité », trois tirs réussis n'entraînent aucun « tour de pénalité ». L'entraîneur-e corrige la technique de tir.

Plus facile

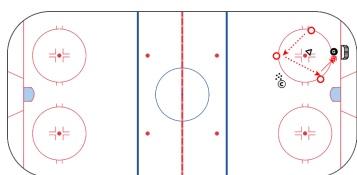
Exécuter comme un mouvement de passe.

Plus difficile

Toucher un pneu placé en hauteur; tir du revers.

3 contre 1 Quick Shot

Poste 2



Forme de base

Qui marque le plus de buts sur cinq pucks? Trois enfants se passent le puck (nombre minimum de passes défini au préalable, p. ex. trois), puis effectuent un Quick Shot. L'enfant qui défend seul-e essaie de toucher le puck. S'il/elle y parvient, il/elle reçoit immédiatement un nouveau puck de l'entraîneur-e et effectue ensuite lui-même/elle-même un Quick Shot.

Plus facile

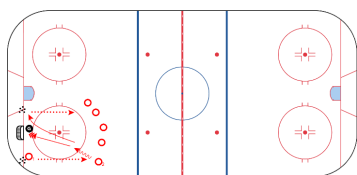
Réduire le nombre minimum de passes exigé ou laisser le défenseur/la défenseuse n'intervenir qu'après un départ retardé.

Plus difficile

Tirs directs; revers.

Demi-lune avec passe

Poste 3



Forme de base

Les enfants se placent en demi-cercle. Celui ou celle qui a tiré va chercher un nouveau puck et le passe à l'enfant suivant-e.

Plus facile

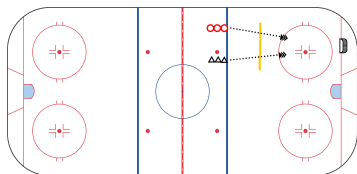
Tir à l'arrêt.

Plus difficile

Tir du revers; le/la passeur/passeuse exerce en plus une pression sur l'enfant qui tire.

Le chasseur qui touche

Poste 4



Forme de base

Quelle équipe touche le but dix fois le plus rapidement?

Plus facile

Distance réduite au but, ou sans tirer par-dessus un obstacle.

Plus difficile

Seuls les tirs du revers comptent; toucher un but plus petit; distance augmentée.

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