



Se placer à l'intérieur (Inside) – mettre l'adversaire sous pression

Forme caractéristique: Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Se placer à l'intérieur (Inside), entre le but et l'adversaire

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F1/F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants apprennent à récupérer le puck le plus rapidement possible dès que l'équipe adverse en est en possession.

Teachingpoints

- Garder les jambes constamment en mouvement.
- Mettre l'adversaire sous pression le plus rapidement possible.
- Tête haute, lire, analyser et scanner le jeu.

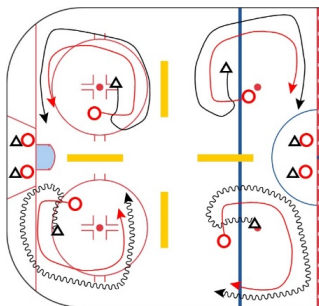
Questions de développement

- Comment te comportes-tu lorsque l'équipe adverse a le puck et que vous voulez le récupérer le plus vite possible ?
- Comment peux-tu reprendre le puck à l'adversaire le plus rapidement possible ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Attrape-moi si tu peux

Forme d'introduction



Forme de base

Forme de jeu du chat perché dans un espace restreint. Dès qu'un enfant est attrapé, les deux enfants échangent immédiatement les rôles.

Plus facile

Jouer sans canne. L'enfant qui conduit le puck reçoit 2 secondes d'avance (si le jeu se joue avec un puck).

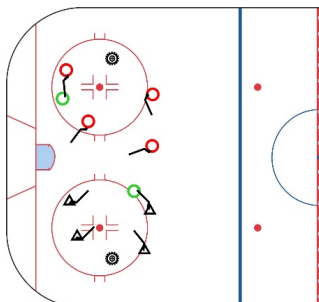
Plus difficile

L'enfant qui attrape doit toucher la palette de la canne de l'autre enfant avec sa propre palette. Variante : l'enfant qui attrape touche de la main la poitrine de l'enfant en possession du puck.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

Ringette

Jeu final



Forme de base

Deux équipes s'affrontent. Le but est de déposer un anneau sur le pneu adverse. Le nombre d'anneaux est adapté au nombre d'enfants.

Plus facile

Jouer avec un seul anneau.

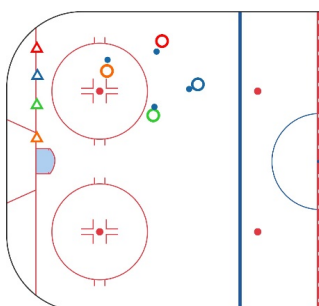
Plus difficile

Jouer en supériorité ou en infériorité numérique. Ajouter davantage de pneus au jeu. Seul l'anneau vert permet de marquer un point.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Avoir le puck en premier

Poste 1



Forme de base

Des paires sont formées au départ. Un enfant se tient face à la bande, l'autre se répartit sur la patinoire. Au signal, les deux enfants s'élancent depuis la ligne de fond et cherchent leur partenaire pour lui voler le puck. L'enfant qui parvient à voler le puck le plus rapidement a gagné.

Plus facile

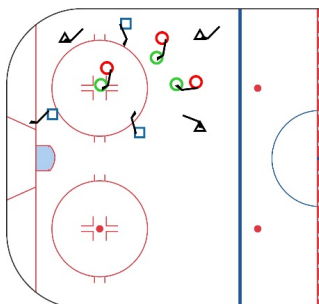
Se contenter de piquer le puck avec la canne, sans engagement physique.

Plus difficile

Un seul enfant qui attrape joue contre plusieurs enfants poursuivis.

Chat perché des animaux

Poste 2



Forme de base

Trois espèces animales ou plus sont définies et clairement identifiées (par exemple à l'aide d'anneaux ou de cannes tenues à l'envers), afin que l'on sache qui représente quel animal. Il est défini au préalable quel animal a le droit d'attraper quel autre animal (par exemple âne, cochon et chien : l'âne ne peut attraper que le cochon, le cochon ne peut attraper que le chien, et le chien ne peut que fuir). Les rôles changent dès qu'un enfant est attrapé par l'animal autorisé à le faire.

Plus facile

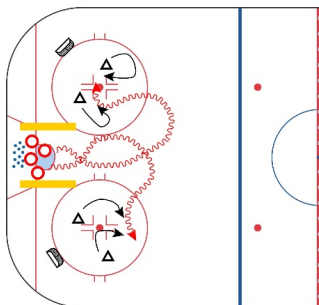
Réduire la surface de jeu. Former moins de groupes d'animaux.

Plus difficile

Agrandir la surface de jeu. Former davantage de groupes d'animaux.

Qui encaisse le moins de buts ?

Poste 3



Forme de base

Deux équipes défensives s'affrontent et protègent leur propre but. Les enfants en possession du puck peuvent choisir le côté où ils veulent marquer. Dès qu'un but est marqué, l'enfant doit aller chercher un nouveau puck depuis le bas. L'équipe qui encaisse le moins de buts a gagné.

Plus facile

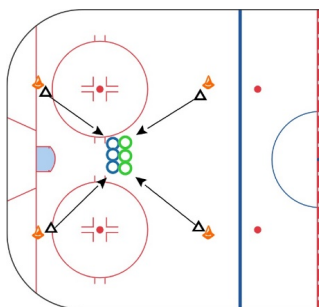
Engager davantage d'enfants en défense.

Plus difficile

La canne est tenue à l'envers.

3 pour gagner

Poste 4



Forme de base

Six anneaux sont posés au centre, quatre enfants se trouvent à leur poste. L'enfant qui obtient en premier trois anneaux à son propre poste gagne. Un seul anneau peut être transporté par trajet. Les anneaux des autres enfants peuvent être volés.

Plus facile

Définir des trajets plus courts.

Plus difficile

Définir des trajets plus longs.

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