



**WINNING SKILLS FOR KIDS**  
**ENTRAÎNEMENT TECHNIQUE POUR**  
**BAMBINI À MOSKITO**

**CONTENU**

**SENS & BUT**

**INFORMATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

**MATÉRIEL**

**STATIONS**

**MOTIVATION: CAPS & PINS**

**ÉVALUATION**

# CONSEILS D'UTILISATION

## SENS & BUT

Idéalement il faut 2 personnes par poste.

Il est judicieux, pour autant que diverses équipes effectuent le test en même temps (Bambini, Piccolo et Moskito), de mélanger les enfants de manière à ce que chaque groupe finisse en même temps son poste.

Doubler les postes 3 „slalom“, 5 „mains rapides“ ainsi que „passes laser“, de manière à ce que les petits puissent l'effectuer avec le puck spécial et les grands avec le puck normal.

# CONSEILS D'UTILISATION

## MATÉRIEL

### Matériel

4 Pucks avec système d'ancrage

1 but

2 cannes attachées ensemble

20 pylones (au total)

Pucks noirs

Pucks violets

# CONSEILS D'UTILISATION

## INFORMATIONEN FÜR TRAINER

- Le temps est mesuré en secondes à toutes les stations
- L'entraîneur est responsable d'instaurer le fairplay pour un bon déroulement des exercices
- Le test veut:
  - accentuer l'importance des habiletés techniques
  - motiver
  - Faire prendre conscience des progrès personnels
- À l'entraînement:
  - intégrer des stations dans l'entraînement
  - exiger l'exécution correcte du mouvement (corriger) → voir keypoints
  - « seulement la répétition sans cesse en fera un champion »

# KEYPOINTS STATIONS

## 1. SMILEY «SANS»



### Position de base

Largeur des épaules, genoux pliés, corps droit

La tête est haute et légèrement penchée. Regard sur le puck et le jeu

Plus on est bas (jusqu'au 110°), plus on es agile et on a des force pour pousser

La canne est (à 1 main ou 2 mains) devant le corp sur la glace

Relâché

### Virage canadien

Position basse, pas en arrière, patin intérieur en avant, poids sur les deux pieds

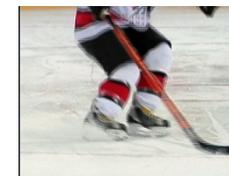
La rotation est initiée par la tête et les épaules

Suivre la canne (dépend de la situation)

Déplacement du poids (côté intérieur) et accélération à la fin du virage (croiser)

# KEYPOINTS STATIONS

## 1. SMILEY «SANS»



### Patinager arrière

Position plus basse. Haute du corps droit. Tête haute, canne dans une main. Bras relâchés

Transfert du poids sur une jambe et poussée en „C“. L'autre pied reste

Poussée (pointe de pieds): toute la lame sur toute la glace. Poids du corp sur toute la surface du patin: phases de glisse courts, ensuite déplacement sur l'autre jambe pour faire un nouveau „C“.

### Freinage

Un ou deux pieds: (comme au ski) position basse, mettre les genoux ensemble, points de pieds ensemble, légère pression sur le quart intérieur du patin

La tête, ensuite les hanches et les épaules sont tournés

Poids vers le bas – allet bas et pression des quarts à deux pieds en travers



# KEYPOINTS STATIONS

## 2. SMILEY «AVEC»



### Conduire le puck à l'arrêt

Le puck est couvert avec la palette: „toit“ (forehand / backhand)

Epaules/Bras et poignets relâchés

Main du bas relâchée de haut en bas

Tête haute (vision périphérique et feeling avec les mains)

Changer de rythme (long-cours / vite-rapide / devant et du côté)

### Conduire le puck avant

Conduire le puck (au départ) seulement en poussant

Assez loin du corp, tête haute / vision périphérique

Regard sur le jeu (bonne position de la tête)

Canne une / deux mains

Position basse, indépendant des bras et des jambes



# KEYPOINTS STATIONS

## 3. SLALOM



### Start

Position V, donc tourner les pointes de pieds vers l'extérieur

Poids du corp légèrement vers l'avant (p.ex. en „sentant le bout des pieds“)

D'abords des petits pas sur les points, ensuite des plus long (comme les sprinters)

Canne à une main; les deux mains soutiennent le démarrage

Voir aussi station: Smiley avec



# KEYPOINTS STATIONS

## 4. COOL & CLEAN



### Croiser

Pousser FORT avec les deux jambes l'une après l'autre. Surtout aussi la jambe intérieure

Le corps, les épaules vers le milieu du cercle – canne et épaules extérieure sont devant – dépendant de l'orientation

Accélérer: passer le pied intérieur par-dessus

Le haut du corp légèrement penché vers l'avant (éviter la position arrière)



# KEYPOINTS STATIONS

## 5. MAINS VITES



Conduire du puck – passer un joueur

Bras devant le corp, relâchés: liberté dans le mouvement des bras et des jambes

Conduire le puck kavec la palette entière: ^tés intérieur / pointe de palette

Couvrir le puck

Le puck est protégé (corps entre le puck et l'adversaire) – backhans à une main / forehand une/deux mains

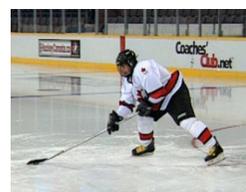
Pas courts et rapides

Position basse



# KEYPOINTS STATIONS

## 6. STOP-SKORER



### Tir du poignet

Enchaînement: tronc – bras (mance) – poignet (palette)

Prendre le puck de l'arrière, la main du bas un peu plus bas et prise ferme

Transfert du poids pendant la phase de préparation: de la jambe intérieure à la jambe extérieure

Mouvement de rotation explosive des poignets

Rotation du puck pendant la phase de préparation puck de l'arrière de la palette jusqu'au milieu

Lorsque le puck est parti, la canne pointe le but

### Tir à 2 contacts (Snapshot)

Seulement une petite rotation suivi d'une petite poussée et à la fin un gros coup de poignet

Lors de la frappe on tient fort la canne des deux mains

Tension corporelle lors du départ du shoot, se tenir sur le pied intérieur



# KEYPOINTS STATIONS

## 7. LASERPASS



### Passer: Forehand

Position de base: regarder le but

Conduire le puck d'avant en arrière

Transférer le poids de la jambe arrière (intérieure) vers la jambe avant (extérieure)

Le puck spin sur la palette

La palette suit la direction de la passe

### Passer: Backhand

La main d'en bas est un peu plus basse

Transférer le poids de la jambe arrière (extérieure) sur la jambe avant (intérieure)

Les bras devant le corps, suivant la direction de la passe avec une rotation simultanée des épaules

Regard vers le but (avant le départ du puck / et au départ du puck)



# KEYPOINTS STATIONS

## 7. LASERPASS



### Réception de passe

Canne sur la glace; montrer où on veut la passe

Montrer la palette à angle droit avec la ligne de passe

Aller vers le puck pour amortir la passe

Couvrir un peu le puck avec la palette, pour que le puck ne saute pas

Traiter le puck avec „douceur“

Articulations relâchées

# MOTIVATION CAPS & PINS



pin gold



pin silber



pin bronze



# PLIEN SUCCÈS



# CONTACT

Swiss Ice Hockey Federation

Daniele Celio

Instructor Coach / Chef de sport J+S sport des enfants

T. +41 44 306 50 50

M. +41 76 370 50 95

[daniele.celio@sihf.ch](mailto:daniele.celio@sihf.ch)