



Réceptionner des passes en mouvement

Forme caractéristique: Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Réceptionner et proposer des passes

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants comprennent comment se démarquer activement dans les espaces libres et découvrent comment y réceptionner des passes avec succès.

Teachingpoints

- Une bonne communication entre les enfants est déterminante.
- Chercher l'espace libre.
- S'orienter pour savoir où se trouvent les coéquipières et coéquipiers.
- S'orienter sur la position des coéquipières et coéquipiers avant de recevoir le puck, afin de pouvoir agir plus rapidement.

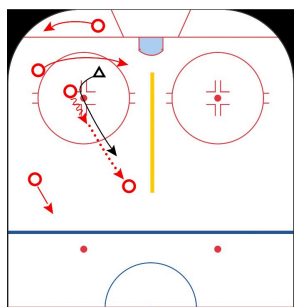
Questions de développement

- Comment réussis-tu à te démarquer d'une adversaire ou d'un adversaire ?
- Que dois-tu faire pour que tes coéquipières et coéquipiers puissent te passer le puck ?
- Lorsque tu es en possession du puck, à quel enfant fais-tu la passe ? Pourquoi ?
- Quelles possibilités as-tu pour toujours savoir où se trouvent tes coéquipières et coéquipiers ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Jeu de passes au puck

Forme d'introduction



Forme de base

Un enfant est chasseur ou chasseuse et poursuit cinq autres enfants. Ceux-ci se passent un puck. Le chasseur ou la chasseuse ne peut attraper que l'enfant en possession du puck, en le touchant avec la main. Un enfant poursuivi peut donc se protéger en passant le puck à un-e coéquipier-ère avant d'être touché.

Plus facile

Placer les enfants en cercle, le chasseur ou la chasseuse poursuit dans le cercle.

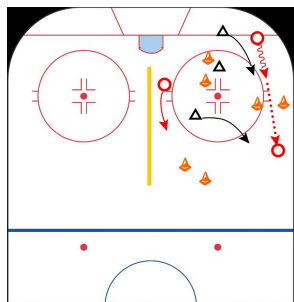
Plus difficile

Utiliser plus de chasseuses/chasseurs ou plus de pucks; positionner des obstacles sur le terrain.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Jeu de passes «petits buts»

Jeu final



Forme de base

Deux équipes s'affrontent avec un puck. Des petits buts en pylônes sont placés dans la zone de jeu. Si l'enfant en possession du puck réussit une passe à travers un petit but vers un-e coéquipier-ère, cela compte comme un but. Les enfants qui défendent essaient de récupérer le puck ou d'occuper un petit but libre. Qui réussit le plus de passes de but dans le temps donné?

Plus facile

Utiliser des buts plus grands.

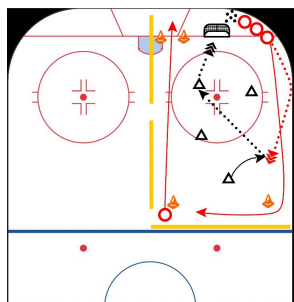
Plus difficile

Imposer des types de passes.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Baseball

Poste 1



Forme de base

Sur un terrain de jeu délimité par quatre pylônes, une équipe se trouve à l'intérieur du terrain (équipe de champ), l'autre à l'extérieur (équipe de coureurs). Le premier enfant de l'équipe de coureurs met le puck en jeu et se déplace de pylône en pylône pour accumuler des points. L'équipe de champ se passe rapidement le puck et tire au but. Une fois le puck au but, le temps de comptage des points s'arrête.

Plus facile

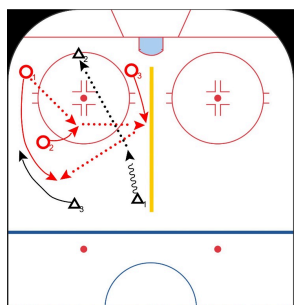
Réaliser trois passes, sans conclusion au but.

Plus difficile

Chaque enfant doit toucher le puck avant le tir au but.

Passes numérotées

Poste 2



Forme de base

Les enfants forment des équipes de trois ou quatre et se numérotent. Chaque équipe a un puck. Les enfants se déplacent librement dans la zone définie et se passent le puck en respectant l'ordre des numéros.

Plus facile

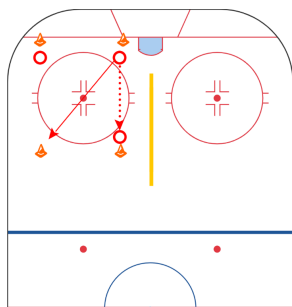
Réaliser l'exercice à l'arrêt.

Plus difficile

Échanger les pucks entre les groupes; changer l'ordre; jouer avec deux pucks.

Avec place libre

Poste 3



Forme de base

Sur le terrain de jeu se trouve un pylône de plus que d'enfants. Les enfants se passent le puck. Après avoir donné la passe, la passeuse ou le passeur occupe le pylône libre.

Plus facile

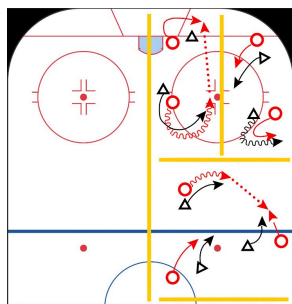
Imposer l'ordre des passes.

Plus difficile

L'équipe de champ attend groupée au centre du terrain jusqu'à ce que le puck soit joué dans le terrain par l'équipe de coureurs.

Jeu de balle brûlante au puck

Poste 4



Forme de base

Les enfants forment des équipes de deux ou trois et jouent en 2:2 ou 3:3 sur un terrain de jeu défini. Qui réussit trois passes sans que les enfants adverses ne touchent ou ne récupèrent le puck? L'équipe qui obtient trois points en premier gagne.

Plus facile

Utiliser un terrain plus grand; utiliser un joker pour l'enfant en possession du puck.

Plus difficile

Utiliser un terrain plus petit; imposer l'ordre des passes; n'autoriser que les passes en revers.

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