

Support en situation de surnombre

Forme caractéristique: Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Support

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

En tant que coéquipières et coéquipiers, les enfants se proposent activement comme option de passe proche à la/au porteuse/porteur du puck et créent ainsi ensemble des situations de surnombre.

Teachingpoints

- Toujours soutenir ses coéquipières et coéquipiers et se positionner de manière à ce qu'une passe simple puisse être jouée.
- Penser de façon offensive.
- Utiliser de manière ciblée le Headspeed, le Footspeed et le Puckspeed.
- Principe du chat et de la souris : qui est le/la plus rapide ?
- Être disponible à tout moment.
- Utiliser de manière ciblée la communication et le langage corporel.

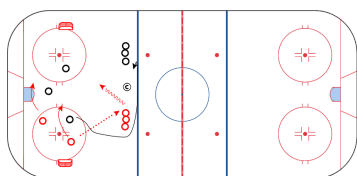
Questions de développement

- Que signifie pour toi te démarquer ?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour créer une situation de surnombre ?
- Qu'est-ce qu'un give and go ? Que fais-tu une fois la passe effectuée ?
- Quels sont les deux rôles dans la phase de jeu verte ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

2 contre 2/3 contre 2

Forme d'introduction



Forme de base

L'entraîneur-e joue le puck contre la bande, et deux enfants par équipe entrent sur la glace. Lorsque le puck est passé à un-e enfant en attente, celui-ci/celle-ci est activé, créant une situation de 3 contre 2. Dès que l'autre équipe passe à son enfant en attente, elle active elle aussi son troisième enfant, tandis qu'un-e enfant de l'équipe adverse quitte le terrain.

Plus facile

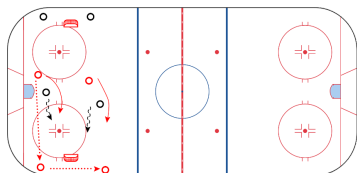
Le joker se déplace de manière statique, sans intervenir activement dans le jeu.

Plus difficile

Les deux équipes jouent en permanence 3 contre 3, afin que tous les enfants soient continuellement impliqués activement dans le jeu, sans phases d'attente.

4 contre 2 avec 2 jokers offensifs

Jeu final



Forme de base

Chaque équipe dispose de deux jokers derrière le but adverse. Dès la récupération du puck, les jokers sont sollicités aussi rapidement que possible, ce qui donne lieu à un jeu à 4 contre 2.

Plus facile

Les jokers ne peuvent pas être attaqués.

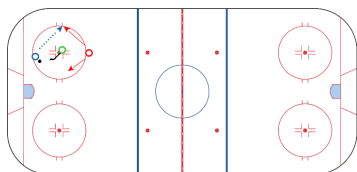
Plus difficile

Un seul joker par équipe, tandis que sur le terrain, on joue 3 contre 3.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

2 contre 1 (un enfant statique)

Poste 1



Forme de base

2 contre 1 : l'enfant bleu reste statique, l'enfant vert essaie de fermer la ligne de passe grâce à un travail de canne ciblé. L'enfant rouge cherche des lignes de passe libres.

Plus facile

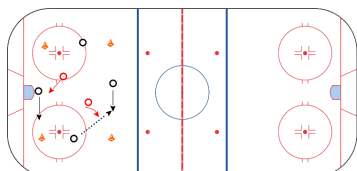
L'enfant vert joue avec la canne tenue à l'envers.

Plus difficile

L'enfant vert se place latéralement, et le jeu se déroule en 2 contre 1 ouvert.

4 contre 2 dans un carré

Poste 2



Forme de base

Les enfants attaquants se déplacent en lignes droites entre deux pylônes chacun-e. Les enfants en rouge essaient d'empêcher les lignes de passe. Les enfants attaquants se déplacent de manière à créer le plus d'options de passe possible.

Plus facile

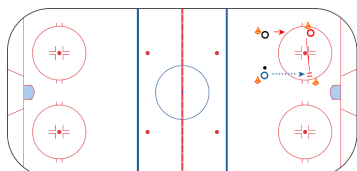
Les enfants en rouge jouent sans canne ou avec la canne tenue à l'envers ; alternativement, on joue en 4 contre 1.

Plus difficile

4 contre 3.

Trois enfants se déplacent dans un carré

Poste 3



Forme de base

L'enfant en possession du puck forme toujours le centre du triangle et dispose d'une option de passe à sa gauche ainsi qu'à sa droite. Les autres enfants se déplacent aussi rapidement que possible et réagissent en fonction du puck.

Plus facile

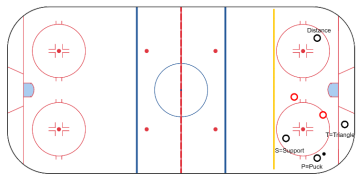
L'exercice est réalisé plus lentement.

Plus difficile

Avec adversaire : 3 contre 1.

4 contre 2, possession du puck

Poste 4



Forme de base

4 contre 2 en espace ouvert. Les enfants attaquants essaient d'exploiter leur surnombre grâce à des passes habiles et à des changements de zone de jeu.

Plus facile

L'espace est agrandi.

Plus difficile

4 contre 3 dans un espace réduit. L'exercice est réalisé sous forme de compétition, en comptant le nombre de passes réussies ou le temps nécessaire.

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