

Se démarquer et former un triangle

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

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Se démarquer et former un triangle

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants développent leur compréhension de la manière de garder collectivement le puck en triangle grâce à un démarquage actif.

Teachingpoints

- Communiquer avec les coéquipières et coéquipiers
- Former un triangle afin que la ou le porteuse/porteur du puck ait deux options de passe
- Se déplacer vers l'espace libre
- Garder toujours ses coéquipières et coéquipiers en vue

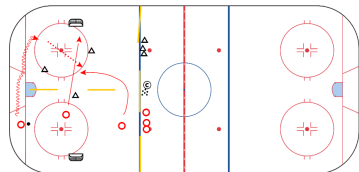
Questions de développement

- Comment ton équipe fait-elle pour que la ou le porteuse/porteur du puck trouve toujours deux possibilités de passe ?
- Que dois-tu faire pour que tes coéquipières et coéquipiers puissent toujours te passer le puck ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Trois couloirs

Forme d'introduction



Forme de base

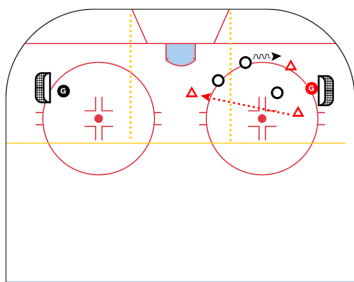
Deux équipes de trois s'affrontent sur un terrain divisé en trois couloirs. L'équipe défensive tente de récupérer le puck et de pénétrer avec lui dans la moitié offensive du terrain. Un seul enfant par couloir peut le traverser et lancer l'attaque.

Plus facile

Indiquer à l'avance quel enfant passe par où.

Plus difficile

Avant la conclusion dans la moitié offensive, tous les enfants doivent avoir touché le puck une fois.

Joker en hauteur
Jeu final

Forme de base

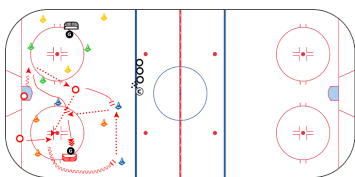
Deux équipes de trois jouent en travers dans un demi-tiers. Deux enfants par équipe jouent en attaque ou en défense, un troisième enfant se trouve dans la zone médiane. Il est disponible comme joker pour l'équipe qui attaque, participe activement au jeu et se déplace toujours à hauteur du puck. Le joker est protégé, l'équipe qui défend ne peut pas l'attaquer. Si l'équipe qui défend récupère le puck, elle peut passer à son propre joker au centre, et le jeu se déplace de l'autre côté.

Plus facile

Jouer en 3:1 offensif – deux enfants de l'équipe qui défend se trouvent dans la zone médiane.

Plus difficile

Autoriser l'attaque du joker.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)
Triangles de couleur
Poste 1

Forme de base

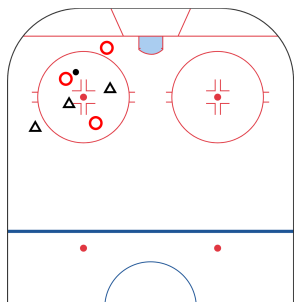
Douze pylônes de couleur sont disposés dans la zone de jeu, trois par couleur. Trois enfants se déplacent librement dans la zone et se passent le puck. L'entraîneur-e annonce une couleur : les enfants se répartissent en conséquence près des pylônes de cette couleur, se passent encore le puck et cherchent ensemble à conclure avec succès. L'équipe suivante démarre l'exercice après l'annonce de la couleur.

Plus facile

Départ directement près des pylônes de couleur ; passer directement à la conclusion après la séquence de passes.

Plus difficile

Engager une défenseuse ou un défenseur qui perturbe le jeu.

3:3 déplacement du jeu
Poste 2

Forme de base

Deux équipes essaient de réussir le plus de passes possible en 3:3 dans un cercle. Un enfant par équipe reste toujours à l'extérieur du cercle et est disponible en permanence comme option de passe. Le jeu est limité dans le temps.

Plus facile

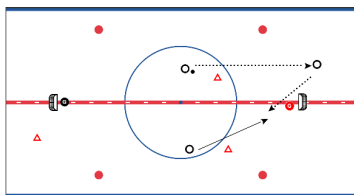
Espace plus grand ; engager deux enfants à l'extérieur du cercle.

Plus difficile

Jouer en 3:3 dans le cercle.

2:2 avec joker offensif derrière le but

Poste 3



Forme de base

Deux équipes s'affrontent, composées chacune de deux enfants et d'un joker. Le joker reste derrière le but adverse, s'y déplace librement et se trouve constamment à hauteur du puck. Les enfants peuvent l'utiliser comme relais de passe. Quelle équipe marque le plus de buts ?

Plus facile

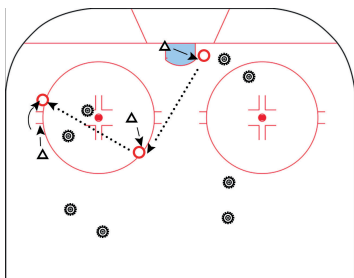
Engager deux jokers qui se déplacent latéralement entre les points d'engagement.

Plus difficile

Le joker ne peut garder le puck que trois secondes au maximum.

Jeu de passes

Poste 4



Forme de base

Quatre petits buts en pylônes sont disposés dans la zone de jeu. Les enfants jouent en équipes de trois les unes contre les autres. L'équipe en possession du puck tente de le faire passer à travers l'un des petits buts. L'équipe qui défend tente quant à elle de récupérer le puck ou de fermer un but ouvert en le occupant avec un enfant.

Plus facile

Élargir les buts.

Plus difficile

Un but ne compte que si un troisième enfant reçoit ensuite la passe.

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