



Mains libres et perception lors de la conduite du puck

Forme caractéristique: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Mains libres / Perception

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants conduisent le puck de manière contrôlée, proche et loin du corps. Ce faisant, ils perçoivent différentes situations de jeu pendant la conduite du puck et y réagissent (Head-Up).

Teachingpoints

- Le regard de l'enfant est dirigé vers l'avant.
- Adopter la position de hockey.
- Garder les mains éloignées du corps.
- La canne glisse dans la main inférieure.

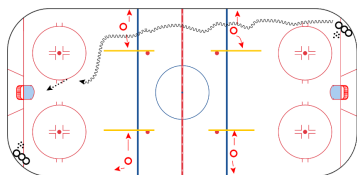
Questions de développement

- Comment fais-tu pour voir tes coéquipières, coéquipiers et adversaires ?
- Comment fais-tu pour conduire le puck près et loin de ton corps ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Crocodile

Forme d'introduction



Forme de base

Les enfants en rouge jouent le rôle des crocodiles. Les enfants avec le puck essaient de les dépasser, puis de tirer au but. Si un crocodile parvient à s'emparer du puck, les rôles sont échangés.

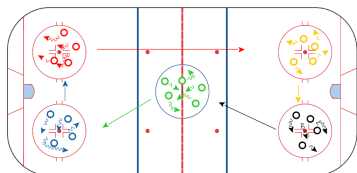
Plus facile

Le crocodile joue avec la canne à l'envers ou sans canne.

Plus difficile

Utiliser davantage de crocodiles ; réduire le passage.

Le Seigneur des Anneaux

Jeu final


Forme de base

Tous les enfants sont répartis équitablement sur cinq cercles. Ils essaient de protéger leur propre puck dans le cercle tout en faisant sortir les pucks des autres enfants de leur cercle. Chaque fois que son propre puck est sorti du cercle, l'enfant change pour le cercle suivant et reçoit un point négatif. À la fin, l'enfant gagnant est celui ou celle qui a le moins de points négatifs.

Plus facile

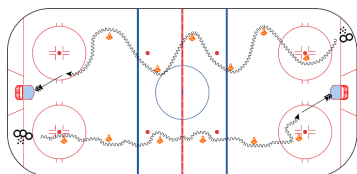
Cercle plus grand.

Plus difficile

Davantage d'enfants par cercle.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Slalom avec puck

Poste 1


Forme de base

L'enfant conduit le puck à travers les plots et le contrôle en permanence.

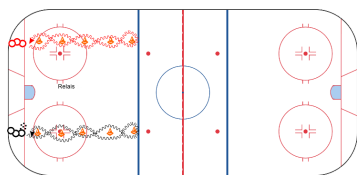
Plus facile

Adapter le tracé du parcours, par exemple en choisissant des distances plus grandes entre les plots.

Plus difficile

Réduire les distances entre les plots ; conduire le puck d'un côté des plots pendant que l'enfant patine de l'autre côté ; intégrer des variantes avec un puck bicolore ; se déplacer en arrière ou en avant-arrière.

Relais du puck

Poste 2


Forme de base

Dans chaque groupe, un enfant conduit le puck le plus rapidement possible à travers les plots, puis le transmet à l'enfant suivant de son groupe.

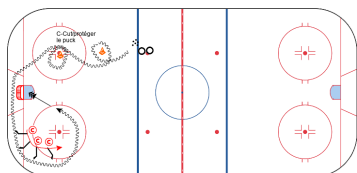
Plus facile

Distance entre les plots plus grande.

Plus difficile

Distance entre les plots plus petite ; effectuer le slalom en arrière.

Protéger le puck

Poste 3


Forme de base

L'enfant démarre à la ligne bleue et effectue deux virages autour des plots (C-Cut, position basse). Il/elle se rend ensuite derrière le but et essaie de protéger le puck malgré la pression exercée par l'entraîneur-e (ou un autre enfant).

Plus facile

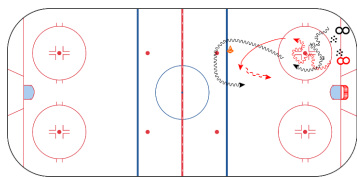
L'entraîneur-e réduit l'intensité de la gêne exercée.

Plus difficile

Intégrer une rotation ainsi que d'autres tâches supplémentaires.

1 contre 1 dans le cercle

Poste 4



Forme de base

Deux enfants entrent dans le cercle et essaient de faire sortir le puck de l'autre enfant du cercle, sans perdre leur propre puck. L'enfant qui reste en possession du puck est offensif/ve lors du 1 contre 1 qui suit.

Plus facile

Cercle plus grand, afin de disposer de plus d'espace pour esquiver et protéger le puck.

Plus difficile

Trois ou quatre enfants dans le cercle (règle du taureau le plus fort) : celui ou celle qui est en possession du puck au signal de l'entraîneur-e devient offensif/ve.

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