



Engagement physique lors de la protection du puck

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

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Engagement physique

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants protègent et défendent le puck en mouvement face à l'adversaire.

Teachingpoints

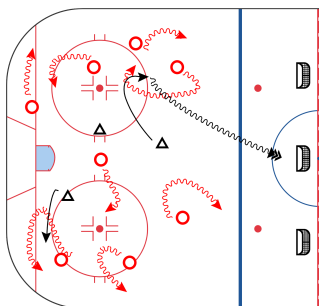
- Position de hockey avec un centre de gravité bas et les pieds écartés à la largeur des épaules
- Placer son corps entre le puck et l'adversaire
- Utiliser aussi les bras et les jambes pour protéger le puck
- Head Up

Questions de développement

- Comment protèges-tu le puck face à ton adversaire ?
- Es-tu dans une position basse ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Puck monstre



Forme d'introduction

Forme de base

Tous les enfants ont un puck. Deux à trois chasseurs/chasseuses essaient de voler un puck à quelqu'un et de le tirer au but. Tant que le puck n'est pas au but, l'enfant peut le récupérer. S'il/elle n'y arrive pas, il/elle devient également chasseur/chasseuse. Celui ou celle qui garde un puck à la canne le plus longtemps gagne la partie.

Plus facile

Moins de chasseurs/chasseuses ; surface de jeu plus grande.

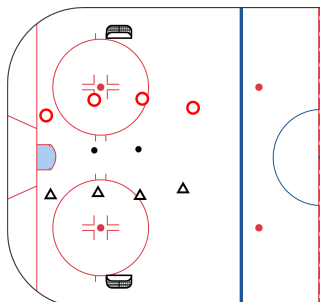
Plus difficile

Plus de chasseurs/chasseuses ; intégrer des goalies.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

4 vs. 4 transversal avec 2 pucks

Jeu final



Forme de base

4 contre 4. Un but ne peut être marqué que si une équipe possède les deux pucks. La conclusion peut se faire sur les deux buts.

Plus facile

Deux pucks de couleurs différentes : le bleu signifie que ces enfants doivent protéger le puck ; le noir signifie que ces enfants peuvent marquer des buts.

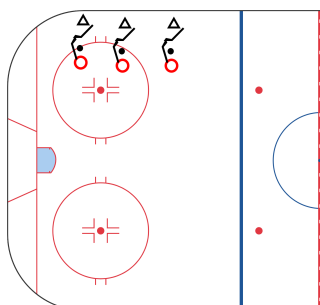
Plus difficile

5 contre 5 avec trois pucks (les trois pucks sont nécessaires pour marquer un but).

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Protéger le puck

Poste 1



Forme de base

Deux enfants travaillent ensemble : l'enfant 1 a un puck posé devant lui et le couvre avec sa canne. L'enfant 2 essaie de toucher le puck.

Plus facile

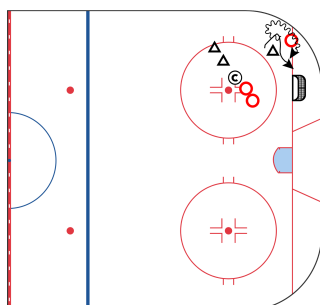
L'enfant 2 essaie seulement de toucher le puck, sans chercher à s'en emparer.

Plus difficile

L'enfant 1 peut se déplacer librement dans l'espace avec le puck.

1 vs. 1 dans le coin

Poste 2



Forme de base

1 contre 1 depuis le coin. L'enfant avec le puck essaie d'atteindre le but. L'enfant sans puck essaie de l'en empêcher.

Plus facile

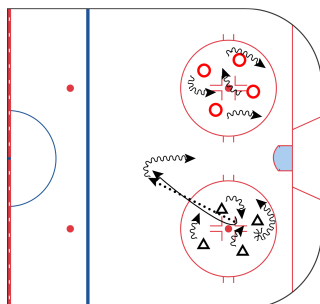
Jouer sans adversaire, ou l'adversaire tient sa canne à l'envers et ne défend que passivement.

Plus difficile

1 contre 2 – l'enfant avec le puck doit s'imposer face à deux adversaires.

King of the Ring

Poste 3



Forme de base

Chaque enfant a un puck et essaie de le protéger. Dès que le puck sort du cercle, l'enfant quitte son cercle, va chercher un nouveau puck et choisit lui-même/elle-même dans quel cercle aller. Dès qu'il ne reste plus qu'un-e seul-e enfant dans un cercle, celui-ci/celle-ci a gagné.

Plus facile

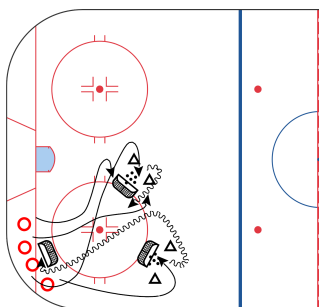
Moins d'enfants par cercle.

Plus difficile

Plus d'enfants par cercle.

Gendarmes et voleurs

Poste 4



Forme de base

Trois buts se trouvent dans la zone de jeu. Les pucks sont répartis sur deux de ces buts et gardés par les gendarmes. Les voleurs et voleuses essaient de voler les pucks et de les ramener dans leur cachette (le troisième but).

Plus facile

Moins de gendarmes.

Plus difficile

Plus de gendarmes.

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