



Puckprotection : protéger le puck avec courage

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

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Puckprotection (protéger le puck)

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants gardent et défendent le puck avec courage, en le protégeant habilement des adversaires.

Teachingpoints

- Position de hockey avec centre de gravité bas et pieds écartés à la largeur des épaules
- Placer son corps entre le puck et l'adversaire, en utilisant aussi les bras et les jambes
- Head Up
- Se débarrasser de l'adversaire par de courts changements de direction
- Feintes

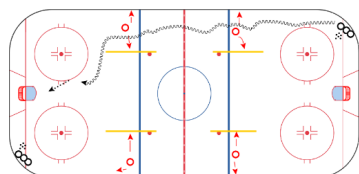
Questions de développement

- Comment fais-tu pour protéger le puck ?
- Comment te libères-tu de ton adversaire ?
- Comment te comportes-tu lorsque ton adversaire t'a repoussé ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Crocodile affamé

Forme d'introduction



Forme de base

Les enfants en rouge sont les crocodiles, les enfants avec le puck essaient de passer devant eux, puis peuvent tirer au but. Si un enfant est «mangé» par un crocodile (le puck lui est volé), il y a un échange de rôles.

Plus facile

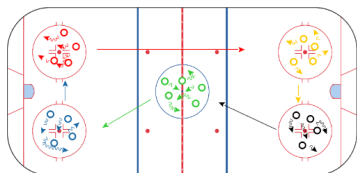
Utiliser des obstacles fixes (pneu, Toblerone) à la place des crocodiles.

Plus difficile

Dès qu'un enfant a dépassé les crocodiles, il effectue une rotation de 360° avec le puck, en le conduisant du côté backhand.

Le Seigneur des Anneaux «King of the Circle»

Jeu final



Forme de base

Tous les enfants sont répartis équitablement sur cinq cercles. Chacun essaie de protéger son propre puck dans son cercle tout en poussant les pucks des autres enfants hors du cercle. Si son propre puck est éjecté du cercle, l'enfant passe au cercle suivant et reçoit un point de pénalité. À la fin, l'enfant ayant le moins de points de pénalité gagne.

Plus facile

Utiliser des anneaux ou des pneus à la place des pucks.

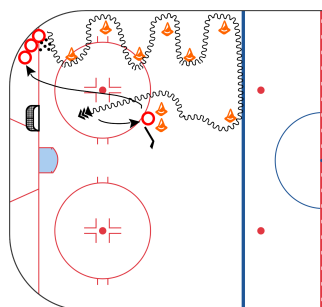
Plus difficile

Imposer des feintes et des tromperies ; mettre plus d'enfants par cercle.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Slalom

Poste 1



Forme de base

L'enfant conduit le puck à travers les pylônes en le contrôlant à tout moment. Utiliser éventuellement un puck bicolore pour travailler différents aspects (p. ex. en avant, en arrière, exclusivement du côté forehand).

Plus facile

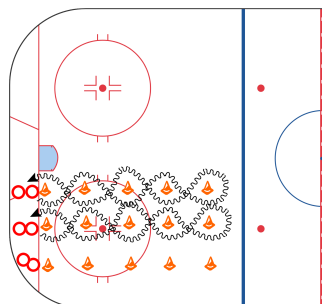
Utiliser des anneaux ou des pneus à la place des pucks.

Plus difficile

L'entraîneur-e met la pression sur l'enfant en possession du puck.

Relais

Poste 2



Forme de base

Sous forme de relais, les enfants conduisent le puck le plus rapidement possible autour des obstacles et le transmettent au poste d'arrivée à l'enfant suivant.

Plus facile

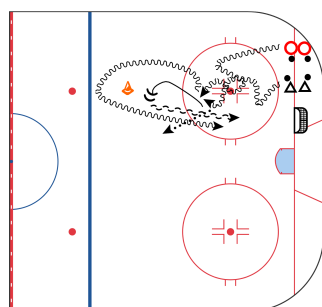
Utiliser des anneaux ou des pneus à la place des pucks.

Plus difficile

Rapprocher les obstacles les uns des autres.

Forme de jeu : 1 contre 1

Poste 3



Forme de base

Deux enfants entrent dans le cercle et essaient chacun de sortir le puck de l'autre enfant du cercle, sans perdre leur propre puck. L'enfant qui reste en possession du puck sera engagé en position offensive dans le 1 contre 1 suivant.

Plus facile

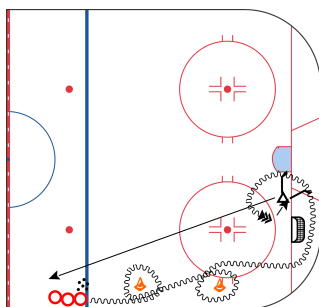
Utiliser des anneaux ou des pneus à la place des pucks.

Plus difficile

Trois enfants démarrent en même temps.

Protéger le puck

Poste 4



Forme de base

Les enfants démarrent depuis la ligne bleue et effectuent deux courbes autour des pylônes, en protégeant le puck devant la pylône (C-Cut, position basse). Ils patinent ensuite derrière le but et essaient de marquer un but malgré la pression exercée par l'entraîneur-e ou par un autre enfant.

Plus facile

Utiliser des anneaux ou des pneus à la place des pucks.

Plus difficile

1 contre 1 directement dès le départ, sous forme de «Shadowing».

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