

Réduire l'espace

Forme caractéristique: Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Réduire l'espace

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants apprennent à fermer rapidement l'espace (GAP) par rapport à l'enfant en possession du puck et repoussent l'adversaire de manière conséquente de l'intérieur vers l'extérieur. Tous les enfants participent activement à la récupération du puck.

Teachingpoints

- Principe Inside-Out – reconnaître la bonne et la mauvaise glace
- Avoir un bon timing et de la patience
- Utiliser l'outil « canne » de manière ciblée
- Fermer la ligne de passe
- Pyramide du checking
- Placer l'épaule et la hanche devant l'adversaire lors de l'Angling

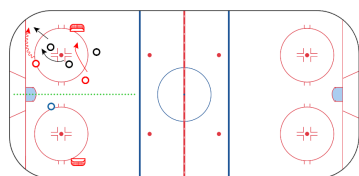
Questions de développement

- Que fais-tu avec ta canne quand tu repousses ton adversaire ?
- Quels sont les points faibles (kryptonite) de ton adversaire lorsqu'il/elle se fait repousser ?
- Que signifie « fermer le GAP » ?
- Comment faites-vous, en équipe, pour repousser ensemble l'adversaire vers la mauvaise glace ?
- Pensée du feu de circulation – de quelle phase parlons-nous en ce moment, et quel est l'objectif principal de cette phase ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

2 contre 3 en zone offensive

Forme d'introduction



Forme de base

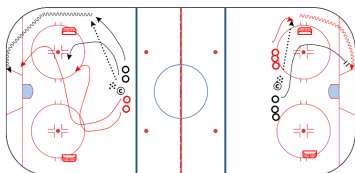
Jeu 3 contre 3, où seulement deux enfants sont autorisés à entrer dans la zone offensive et y affrontent trois adversaires. Ces derniers essaient de profiter de leur surnombre et de mettre la pression sur l'enfant en possession du puck.

Plus facile

Réduire le nombre d'enfants, p. ex. 1 contre 2 ou 2 contre 2.

Plus difficile

Jouer 3 contre 3 dans la zone offensive.

Small Area Game – Angling 1 contre 1 ou 2 contre 2
Jeu final

Forme de base

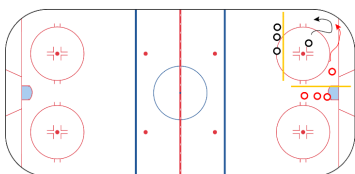
1 contre 1 : l'entraîneur-e envoie le puck derrière le but, et l'enfant en rouge essaie de marquer un but pendant que l'autre enfant tente de récupérer le puck. 2 contre 2 : les autres enfants récupèrent le puck derrière le but, tandis que les enfants en rouge font simultanément le tour du cercle. S'ensuit ensuite le 2 contre 2.

Plus facile

L'enfant en rouge n'a pas le droit de couper vers le centre.

Plus difficile

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

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)
Chat perché 1 contre 1
Poste 1

Forme de base

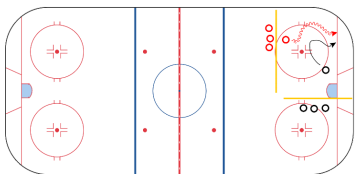
L'enfant en rouge attrape l'autre enfant. S'il/elle y parvient, les rôles s'inversent immédiatement. L'accent est mis sur le patinage avec un centre de gravité bas et sur des feintes de corps ciblées.

Plus facile

Réduire le terrain, deux attrapeurs contre un enfant.

Plus difficile

Agrandir le terrain.

Chat perché 1 contre 1 avec puck
Poste 2

Forme de base

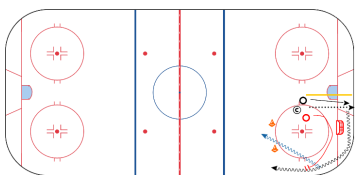
Au signal, l'autre enfant essaie d'attraper l'enfant en rouge, en possession du puck, en le/la touchant de la main au niveau du haut du corps.

Plus facile

Réduire le terrain, deux attrapeurs contre un enfant.

Plus difficile

Voler le puck plutôt que de simplement toucher l'adversaire.

Angling 1 contre 1
Poste 3

Forme de base

L'entraîneur-e envoie le puck derrière le but. L'enfant en rouge effectue un Angling contre l'enfant qui attaque et essaie de le/la repousser vers l'extérieur. L'objectif de l'enfant qui attaque est de passer entre les deux plots.

Plus facile

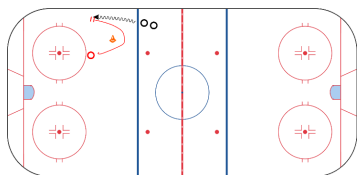
L'enfant qui attaque doit rester à l'extérieur jusqu'aux hashmarks.

Plus difficile

L'enfant en rouge joue sans canne.

Angling 1 contre 1 depuis la ligne bleue

Poste 4



Forme de base

1 contre 1 : l'enfant en rouge essaie de repousser l'enfant qui attaque vers l'extérieur, dans la mauvaise glace.

Plus facile

L'enfant qui attaque n'a pas le droit de couper vers l'intérieur.

Plus difficile

L'enfant en rouge joue sans canne.

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