

Puck libre

Forme caractéristique: Disputer les duels avec habileté et fair-play

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Puck libre

GRUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Avant de s'engager dans un duel, les enfants récoltent, grâce au regard par-dessus l'épaule, des informations sur la position de leurs coéquipiers et de leurs adversaires.

Teachingpoints

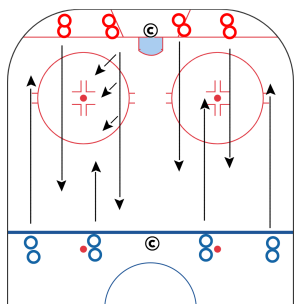
- Bouge tes patins rapidement.
- Fonce résolument vers le puck.
- Tourne la tête par-dessus l'épaule pendant que tu patines, à gauche et à droite.

Questions de développement

- À quoi fais-tu attention quand tu vas chercher le puck ?
- Comment dois-tu aller chercher le puck ?
- Comment reconnais-tu où se trouvent ton coéquipier et tes adversaires ?
- Comment dois-tu patiner pour arriver au puck ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Introduction



Forme d'introduction

Forme de base

Les enfants patinent les uns contre les autres. Les entraîneuses et entraîneurs indiquent chaque fois une direction, vers laquelle les enfants doivent tourner la tête par-dessus l'épaule (regard par-dessus l'épaule).

Plus facile

Les enfants regardent toujours du même côté, connu d'avance dès le début.

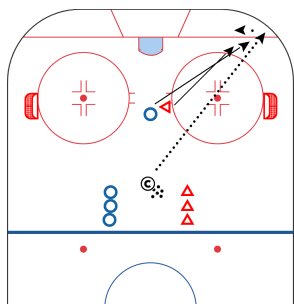
Plus difficile

Pendant qu'ils patinent, l'entraîneuse ou l'entraîneur indique alternativement une nouvelle direction, à laquelle les enfants doivent réagir spontanément en tournant la tête du côté correspondant.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

Forme de jeu

Jeu final



Forme de base

1 contre 1. Le puck est libre le long de la bande. Le premier enfant se dirige vers le puck avec une feinte de patinage, le récupère tout en faisant le regard par-dessus l'épaule vers l'adversaire, puis passe le puck à l'entraîneuse ou à l'entraîneur.

Plus facile

L'enfant va chercher le puck. L'adversaire change chaque fois de position de départ.

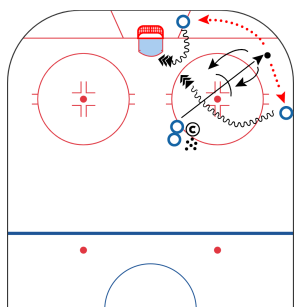
Plus difficile

L'enfant se dirige vers le puck, l'adversaire changeant lui aussi toujours de position de départ. Le regard par-dessus l'épaule doit donc être adapté à chaque fois à la position en question.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Drill

Poste 1



Forme de base

Deux enfants disponibles pour la passe (x1/x2) se tiennent prêts à gauche et à droite du coin. Le puck est libre le long de la bande. L'enfant x3 démarre, fait le regard par-dessus l'épaule et décide, selon la situation, à qui il/elle passe. L'enfant qui reçoit la passe conclut. X3 devient la nouvelle option de passe, tandis que l'enfant x1 ou x2 retourne au départ. La première passe se fait à gauche ou à droite vers le coéquipier, suivie de la conclusion.

Plus facile

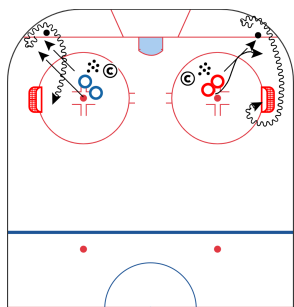
Exercice de base où un seul enfant est disponible comme option de passe. Cet enfant se trouve toujours au même endroit et conclut ensuite.

Plus difficile

L'exercice démarre avec deux enfants. Le puck est libre dans le coin. L'enfant 1 va chercher le puck et fait le regard par-dessus l'épaule. L'enfant 2 décide lui-même où il/elle se positionne comme option de passe.

Drill

Poste 2



Forme de base

L'enfant 1 (O) et l'enfant 2 (D) démarrent vers le puck le long de la bande. L'enfant 1 fait le regard par-dessus l'épaule vers l'enfant 2 et conclut au but. L'enfant 2 exerce pendant ce temps une pression passive (Stick to Puck).

Plus facile

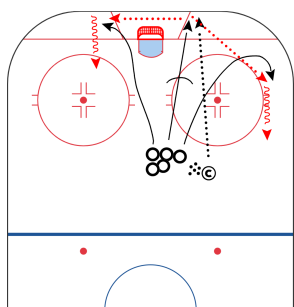
Un enfant démarre et fait chaque fois activement le regard par-dessus l'épaule en direction de l'entraîneuse ou de l'entraîneur, avec conclusion à la suite.

Plus difficile

L'enfant 1 (O) contre l'enfant 2 (D) : l'enfant 2 démarre chaque fois d'une position différente. L'enfant 1 doit s'orienter grâce au regard par-dessus l'épaule pour savoir d'où vient l'adversaire, et conclut en 1 contre 1 en direction du but.

Drill

Poste 3



Forme de base

Les enfants 1, 2 et 3 démarrent. L'enfant 2 démarre en direction du puck et fait le regard par-dessus l'épaule. Une fois en possession du puck, il/elle choisit entre une passe de déclenchement vers l'enfant 3 derrière la ligne de but ou une passe de déclenchement vers l'enfant 1 en direction de la bande. Conclusion en 3 contre 0.

Plus facile

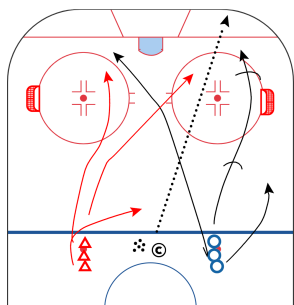
Départ avec deux enfants. L'enfant 2 démarre en direction du puck le long de la bande avec un regard par-dessus l'épaule actif, l'enfant 1 patine en direction de la bande. Passe de déclenchement vers l'enfant 1 avec conclusion en 2 contre 0.

Plus difficile

Les enfants 1 à 3 démarrent comme joueurs offensifs, de manière analogue à l'exercice de base. Deux autres enfants font le regard par-dessus l'épaule ; après la passe de déclenchement, une situation de 3 contre 2 se crée.

Conclusion

Poste 4



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