

Se démarquer

Forme caractéristique: Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Se démarquer

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont capables de se faire des passes dans un triangle en mouvement – c'est-à-dire dans une situation de jeu dynamique en 3:3 – et d'exploiter ensemble la supériorité numérique.

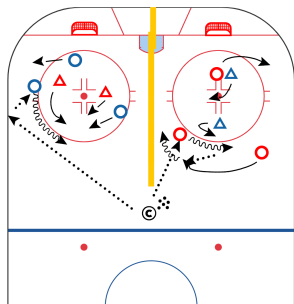
Questions de développement

- Comment peux-tu exploiter la supériorité numérique ?
- Où dois-tu te déplacer pour aider ta coéquipière ou ton coéquipier ?
- Comment peux-tu prendre une décision rapidement ?
- Se démarquer immédiatement sans puck
- Former un triangle
- Drive vers le but

INTRODUCTION (8 MIN.)

Compétition 3 contre 2

Forme d'introduction



Forme de base

Sur deux surfaces de jeu, une forme de compétition 3 contre 2 est jouée. Les deux surfaces de jeu démarrent en même temps. L'équipe de trois qui marque le premier but reçoit un point.

Plus facile

Réduire la surface de jeu et donner aux attaquantes et attaquants une petite avance au départ, afin de créer plus rapidement des situations de surnombre.

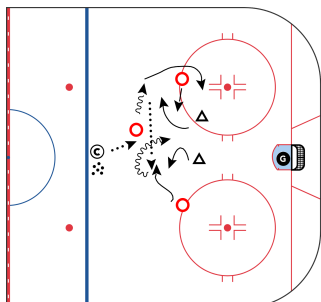
Plus difficile

Agrandir la surface de jeu et autoriser les défenseuses et défenseurs à perturber activement le jeu déjà avant le signal de départ, afin d'exiger une prise de décision sous pression.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

3 contre 2 avec option coach

Jeu final



Forme de base

On joue 3 contre 2. Les trois attaquantes et attaquants se passent le puck et essaient de le garder en leur possession aussi longtemps que possible, jusqu'à ce que l'entraîneur ou l'entraîneur siffle. Si les deux enfants défensifs récupèrent le puck, une passe doit être jouée vers l'entraîneur ou l'entraîneur (= 2 points). Après le coup de sifflet, les trois attaquantes et attaquants peuvent essayer de marquer un but (en cas de réussite = 1 point).

Plus facile

Jouer sans gardienne/gardien et avec un petit but.

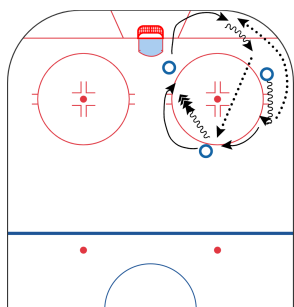
Plus difficile

Jouer 4 contre 3, sur deux buts avec gardienne/gardien.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Cycling et Reverse Passes

Poste 1



Forme de base

Passes Cycling et Reverse Pass : les enfants patinent d'abord en avant sans puck autour du cercle d'engagement. Ensuite, l'exercice est répété avec le puck, en intégrant les Reverse Pass.

Plus facile

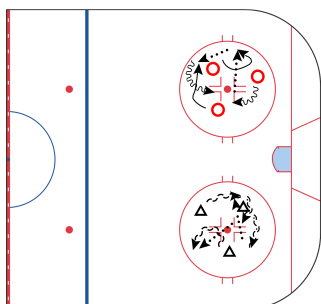
Réaliser d'abord l'exercice à l'arrêt, sans patiner, afin d'apprendre isolément le mouvement de passe et de mains avant de l'intégrer au mouvement.

Plus difficile

Jouer contre un adversaire ou un adversaire ; faire délibérément patiner les gauchères/gauchers ou droitiers/droitières du côté le plus difficile pour elles/eux.

Passes à trois dans le cercle d'engagement

Poste 2



Forme de base

À trois, les enfants se font des passes dans le cercle d'engagement tout en patinant en avant.

Plus facile

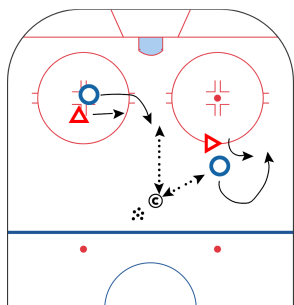
Jouer les passes à l'arrêt.

Plus difficile

Jouer en patinant en arrière et avec des passes en revers.

Compétition de passes 2 contre 2

Poste 3



Forme de base

On joue 2 contre 2. L'équipe qui parvient à jouer cinq passes en premier reçoit un point.

Plus facile

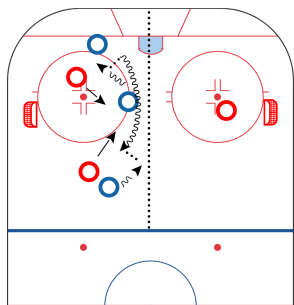
Jouer 3 contre 3.

Plus difficile

Jouer avec un joker (un enfant ou l'entraîneur/l'entraîneur peut être joker). Si le joker peut être trouvé par une passe, un point supplémentaire est accordé. Il faut jouer dix passes.

Jeu de zones 3 contre 3

Poste 4



Forme de base

Jeu de zones 3 contre 3 : une ligne imaginaire marque le milieu du terrain en largeur. Un enfant reste toujours dans la zone offensive, ce qui crée en permanence une situation de surnombre.

Plus facile

Agrandir la zone et autoriser l'entraîneur ou l'entraîneur à aider, si nécessaire, l'enfant restant dans la zone offensive à trouver l'espace libre à l'aide d'une indication supplémentaire.

Plus difficile

Jouer avec deux buts ; jouer 5 contre 5 avec deux pucks.

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