



Créer une pression active sur le puck

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

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

En tant qu'enfant le plus proche du puck, créer une pression active

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

En tant qu'enfant le plus proche du puck, les enfants créent une pression active en se dirigeant résolument vers l'adversaire et en la ou le reconnaissant tôt, afin de récupérer le puck avec succès.

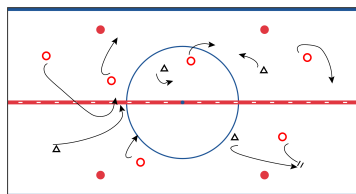
Questions de développement

- Comment réussis-tu à poursuivre l'adversaire ?
- Où tiens-tu ta canne pour reprendre le puck ou l'objet à l'adversaire ?
- Stick on ice
- Stick to Puck

INTRODUCTION (8 MIN.)

Chasse à l'or

Forme d'introduction



Forme de base

Selon le nombre d'enfants, trois à quatre chasseuses/chasseurs sont désigné-e-s. Cinq des autres enfants reçoivent chacun-e un puck, caché entre leurs gants. Ensuite, tous les enfants gardent leurs deux gants constamment joints, afin qu'on ne puisse pas voir qui possède une pépite d'or. Au signal de départ, les chasseuses/chasseurs commencent leur recherche. Si une chasseuse ou un chasseur touche un enfant dans le dos, celui-ci ou celle-ci doit ouvrir ses mains et montrer s'il ou elle possède une pépite d'or. Le jeu se termine lorsque toutes les pépites d'or ont été trouvées. De nouvelles chasseuses/chasseurs sont ensuite désigné-e-s.

Plus facile

Engager moins de chasseuses/chasseurs ou agrandir le terrain de jeu, afin de laisser aux enfants plus de temps et d'espace pour esquiver.

Plus difficile

Engager plus de chasseuses/chasseurs ou réduire le terrain de jeu, de sorte que les enfants doivent réagir plus vite et se déplacer dans un espace plus restreint.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

2:2 sur 4 terrains

Jeu final

Forme de base Sur quatre terrains, un jeu de 2:2 se déroule simultanément. Cela peut se faire avec ou sans gardienne/gardien.

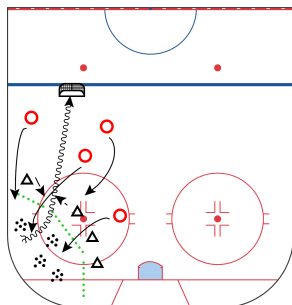
Plus facile Marquer des terrains plus grands et jouer sans gardienne/gardien, afin de laisser aux enfants plus d'espace et de temps pour leurs actions.

Plus difficile Marquer des terrains plus petits et jouer avec gardienne/gardien, de sorte que les duels soient plus intenses et les conclusions plus exigeantes.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Filet de pêche

Poste 1



Forme de base

Dans un coin du terrain, une zone est marquée. De nombreux pucks – ou, selon le niveau, de petits anneaux – s'y trouvent. Un but se situe du côté opposé. Les enfants sont répartis en deux équipes. L'équipe qui attaque essaie de récupérer les pucks dans la zone marquée et de les amener au but. L'équipe qui défend se positionne autour de la zone marquée et tente de faire sauter les pucks des enfants attaquant-e-s dès qu'ils franchissent la ligne. Si un puck est ainsi éjecté, il appartient à l'équipe qui défend. Une fois tous les pucks récupérés ou perdus, les rôles sont inversés.

Histoire : De nombreux poissons nagent dans le lac. Les pêcheuses/pêcheurs essaient de ramener le plus de poissons possible dans leur bateau. Mais autour du lac se tiennent des pélicans qui, avec leur long bec, essaient d'empêcher les pêcheuses/pêcheurs de pêcher et de leur reprendre les poissons.

Plus facile

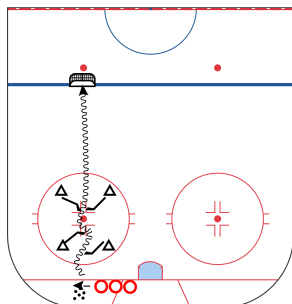
L'équipe qui défend est plus grande que l'équipe qui attaque.

Plus difficile

Les enfants qui défendent ne peuvent se déplacer que dans un rayon défini.

La ou le plus courageux/courageuse

Poste 2



Forme de base

Deux équipes sont formées. L'équipe qui défend se place du côté du cercle d'engagement et forme une ruelle. Des pucks sont posés derrière la ligne de fond, un but se trouve de l'autre côté. Un-e enfant après l'autre essaie alors de traverser cette ruelle sans se faire enlever le puck. Le changement s'effectue ensuite.

Plus facile

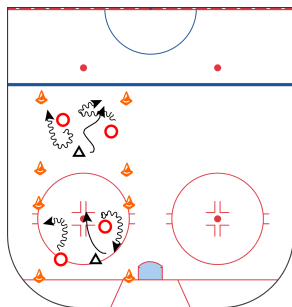
N'engager que deux enfants en défense.

Plus difficile

L'enfant sans puck doit en plus être touché-e.

Attrape le puck 3:2

Poste 3



Forme de base

Deux à trois terrains sont délimités avec des plots, selon le nombre d'enfants par poste. Trois enfants se trouvent dans chaque terrain : deux enfants ont un puck, un-e enfant n'en a pas. Les deux enfants avec puck se déplacent librement dans le terrain et protègent leur puck. L'enfant sans puck essaie d'en reprendre un aux deux autres. Si cela réussit, le changement s'effectue immédiatement, et l'enfant qui a perdu le puck prend le rôle de chasseuse/chasseur.

Règles importantes :

- Choisir un terrain suffisamment grand pour que les enfants disposent d'assez d'espace.
- Un puck récupéré ne peut pas être immédiatement repris par le même enfant qui vient de le perdre.
- Les enfants avec puck doivent rester constamment en mouvement.

Plus facile

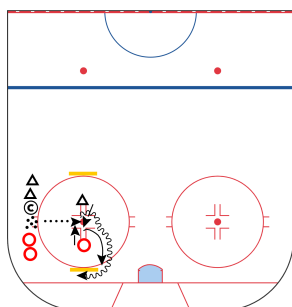
Réduire le terrain ; engager deux chasseuses/chasseurs contre un-e enfant avec puck.

Plus difficile

Agrandir le terrain.

1:1 avec îlots de protection

Poste 4



Forme de base

Des deux côtés du cercle d'engagement, deux îlots de protection sont construits avec des Toblerone ou des morceaux de bois. Deux équipes sont formées. Un-e enfant par équipe joue un 1:1, en essayant de placer le puck derrière l'îlot de protection de l'équipe adverse. Si le puck sort du cercle, l'entraîneur ou l'entraîneuse en donne un nouveau. Après 30 secondes, le changement a lieu, et deux nouveaux/nouvelles enfants s'affrontent. Quel enfant a, à la fin, le plus de pucks derrière son îlot ?

Plus facile

Ne pas délimiter le terrain comme un cercle d'engagement, mais comme un carré marqué avec des plots.

Plus difficile

Attribuer des rôles définis et faire jouer l'enfant qui défend avec la canne tenue à l'envers.

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