



Transition rapide après la récupération du puck

Forme caractéristique: Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Transition : après la récupération du puck, chercher le plus rapidement possible le chemin vers l'avant.

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F1/F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants s'exercent à la transition rapide après la récupération du puck. Ils passent de la défense à l'attaque et se dirigent avec détermination vers le but adverse.

Teachingpoints

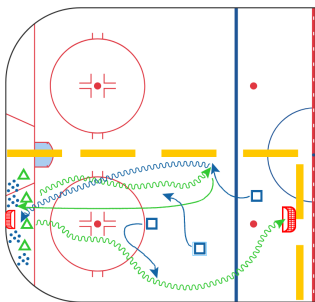
- Après avoir récupéré le puck, les enfants se dirigent immédiatement vers le but adverse.
- Les enfants se déplacent à haute vitesse.

Questions de développement

- Que fais-tu en premier lorsque tu as récupéré le puck ?
- Quelles possibilités s'offrent à toi une fois le puck récupéré ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Transition



Forme d'introduction

Forme de base

Les enfants d'un côté (triangle) transportent un puck vers l'autre côté du terrain. Les enfants sur le terrain (carré) essaient de récupérer le puck et se dirigent ensuite directement vers le but opposé. L'enfant sans puck (triangle) va chercher un nouveau puck et repart. L'entraînement débute avec 30 pucks. Une fois tous les pucks au but, on compte combien de pucks les enfants portant le symbole carré ont marqués. Les équipes changent ensuite de rôle.

Plus facile

Utiliser plus d'enfants avec le symbole carré qu'avec le symbole triangle, réduire la taille du terrain.

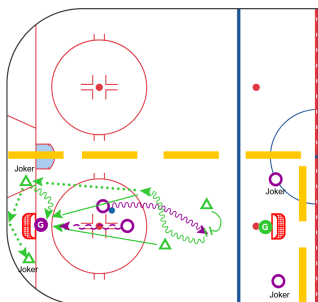
Plus difficile

Utiliser plus d'enfants avec le symbole triangle qu'avec le symbole carré, agrandir le terrain, rapprocher les buts l'un de l'autre.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Transition avec joker

Jeu final



Forme de base

Deux équipes jouent en 2 contre 2. Dès que l'équipe qui défend récupère le puck, elle le joue à l'un des deux jokers avant de pouvoir tirer au but. Les jokers peuvent soit foncer directement vers le but, soit se faire une passe entre eux. Les autres enfants de l'équipe se précipitent le plus vite possible devant le but pour apporter leur soutien.

Plus facile

Rapprocher les buts l'un de l'autre.

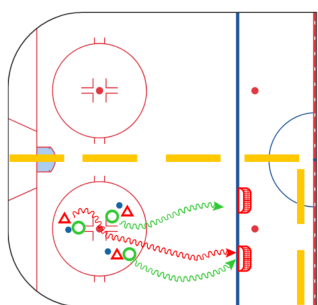
Plus difficile

Placer les buts dos à dos au centre, le joker n'a pas le droit de se rendre devant le but.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Puck Battle

Poste 1



Forme de base

Deux enfants se disputent le puck en duel. Au signal, après environ 30 secondes, l'enfant en possession du puck le prend et fonce immédiatement vers le but. Qui marque le premier but ?

Plus facile

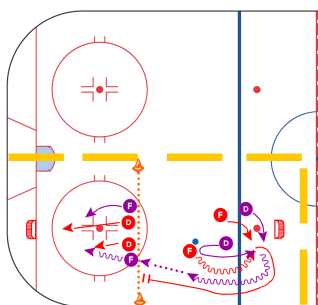
Les enfants se déplacent librement dans tous les sens dans le cercle ; au signal, tous les enfants se dirigent vers le but.

Plus difficile

Jouer en groupes de trois, où deux enfants se disputent le puck contre un troisième enfant (2 contre 1).

2 vs. 2

Poste 2



Forme de base

Deux équipes de deux jouent l'une contre l'autre. Au départ, le puck se trouve chez les attaquants (rouge). Si l'équipe qui défend (violet) récupère le puck, elle essaie de le jouer directement à un-e coéquipier-ère se trouvant dans la zone centrale. Le jeu se poursuit ensuite dans l'autre zone. Les enfants ayant joué précédemment attendent à nouveau le puck au centre.

Plus facile

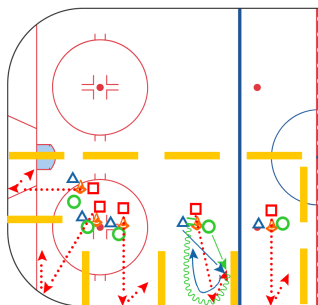
En cas de récupération du puck par l'équipe qui défend (violet), le jeu est interrompu et repart du centre.

Plus difficile

Un-e attaquant-e (violet) doit aller chercher le puck dans la zone défensive dès qu'il est récupéré, c'est-à-dire que le défenseur/la défenseuse (violet) passe à l'attaquant-e (violet).

Puck Battle II

Poste 3



Forme de base

Trois enfants se tiennent par plot. Un-e enfant (carré) envoie le puck dans la zone. Les deux autres enfants (cercle/triangle) courent après le puck. L'enfant le/la plus rapide devient le/la porteur/porteuse du puck (cercle) et essaie alors de protéger le puck face à l'enfant sans puck (triangle). Si le puck est récupéré, l'enfant portant le symbole triangle se dirige le plus vite possible vers le plot. L'enfant en possession du puck (cercle) essaie de l'en empêcher. Les positions sont ensuite échangées.

Plus facile

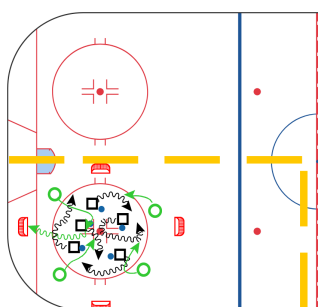
L'enfant en possession du puck bénéficie d'une avance.

Plus difficile

Deux enfants (cercle/carré) jouent contre un-e enfant (triangle).

Puck Battle III

Poste 4



Forme de base

Au centre, des enfants patinent librement avec un puck. Au signal, les enfants situés à l'extérieur du cercle (cercle) s'élancent et essaient de récupérer un puck. S'ils y parviennent, l'enfant (cercle) doit marquer un but le plus vite possible. Les positions sont ensuite échangées (intérieur/extérieur devient extérieur/intérieur).

Plus facile

Les enfants dans le cercle restent à leur emplacement.

Plus difficile

Les enfants portant le symbole carré peuvent récupérer à nouveau le puck.

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