

Favoris – Apprentissage du hockey sur glace: Protéger/défendre ensemble le puck

Hockey sur glace – Protéger ensemble le puck: Attention au trafic!

Conserver le puck n'est pas un objectif individuel. Grâce à ce jeu, les joueurs apprennent à se faire des passes fortes et précises.

Keypoints: Head up, communication forte, passes fortes et précises



Deux équipes dans une zone défensive, dont une encercle l'autre. Les joueurs à l'intérieur disposent chacun d'un puck et font des doubles passes en mouvement aux joueurs extérieurs (relais), dont la position est fixe.

- Au premier signal, inverser les rôles.
- Au second signal, ce sont les joueurs à l'extérieur qui possèdent le puck et font des doubles passes.
- Au troisième signal, inverser les rôles.

Challenge: Quel joueur réalise le plus de passes précises après un appel fort en une minute?

Variantes

- Des joueurs des deux équipes se trouvent tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la zone de passes. L'entraîneur donne ensuite des consignes précises: par ex. les joueurs à l'intérieur effectuent trois doubles passes à ses coéquipiers extérieurs, puis une double passe à un joueur extérieur de l'autre équipe, etc.
- Ajouter des obstacles ou des tâches supplémentaires.

Progression méthodologique «Protéger/défendre ensemble le puck»

1. Attention au trafic!
2. Qui survivra au prédateur!

3. Prisonniers de la sphère!

Le temps et/ou l'espace à disposition diminuent à chaque étape, mettant plus de pression sur les joueurs. Seuls ceux qui font un bon usage du puck sont récompensés au cours de ces jeux.

Check-list: Evaluer les jeux selon les quatre piliers d'apprentissage (pdf)

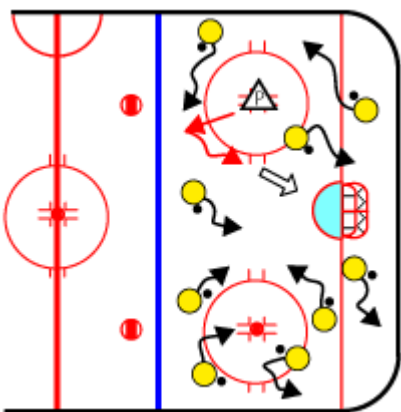
Source: Benoit Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace

Hockey sur glace – Protéger ensemble le puck: Qui survivra au prédateur?

La protection du puck exige notamment une position du corps particulière. La présente forme de jeu poursuit cet objectif.

Keypoints offensifs: Head up, position basse et large, corps entre le puck et l'adversaire, récupérer le puck

Keypoints défensifs: Pousser l'adversaire vers la «mauvaise glace», palette contre palette, volonté de prendre possession du puck



Dans la zone défensive, un prédateur (P) essaie d'intercepter le puck des autres joueurs et de le glisser dans le but vide.

Tant que le puck n'est pas dans le but, le joueur qui l'a perdu peut essayer de le récupérer. S'il n'y parvient pas, il devient également prédateur.

Challenge: Qui est le dernier survivant?

Progression méthodologique «Protéger/défendre ensemble le puck»

1. Attention au trafic!
2. Qui survivra au prédateur!
3. Prisonniers de la sphère!

Le temps et/ou l'espace à disposition diminuent à chaque étape, mettant plus de pression sur les joueurs. Seuls ceux qui font un bon usage du puck sont récompensés au cours de ces jeux.

[Check-list: Evaluer les jeux selon les quatre piliers d'apprentissage](#) (pdf)

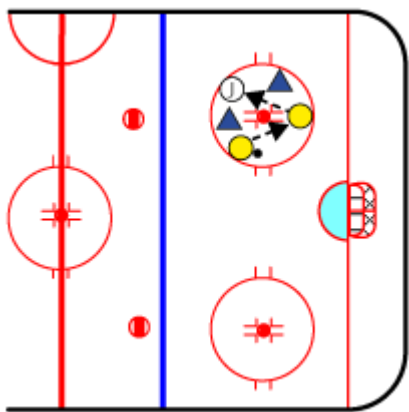
Source: Benoit Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace

Hockey sur glace – Protéger ensemble le puck: Prisonniers de la sphère!

Ce jeu se déroule dans un espace confiné et oblige les joueurs à se démarquer et à multiplier les passes courtes et précises.

Keypoints offensifs: Partager le puck, démarquage, head up, communication, passes courtes et précises

Keypoints défensifs: Marquage, réduire le temps et l'espace, palette contre palette



Deux équipes de deux joueurs sont prisonnières de la sphère (cercle). Un cinquième joueur, le garde de la sphère, se trouve également dans le cercle. Les paires doivent effectuer un certain nombre de passes entre elles et avec le garde de la sphère (joker) pour pouvoir s'en échapper.

Lorsque le puck est intercepté par un adversaire ou franchit la ligne du cercle, la possession du puck change d'équipe. Aucun joueur n'ose sortir de la sphère. Le garde veille au respect des règles. Il compte les points à voix haute.

Challenge: Quelle paire parvient à sortir de la sphère? 3 passes = 1 point, 3 points = victoire et libération de la sphère.

Variante

Sous forme de compétition (quart de finale, demi-finale, finale).

[Analyse du jeu sous l'angle des quatre piliers de l'apprentissage](#) (pdf)

Progression méthodologique «Protéger/défendre ensemble le puck»

1. [Attention au trafic!](#)
2. [Qui survivra au prédateur!](#)
3. Prisonniers de la sphère!

Le temps et/ou l'espace à disposition diminuent à chaque étape, mettant plus de pression sur les joueurs. Seuls ceux qui font un bon usage du puck sont récompensés au cours de ces jeux.

[Check-list: Evaluer les jeux selon les quatre piliers d'apprentissage](#) (pdf)

Source: Benoit Pont, chef de sport J+S Hockey sur glace