Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 2

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

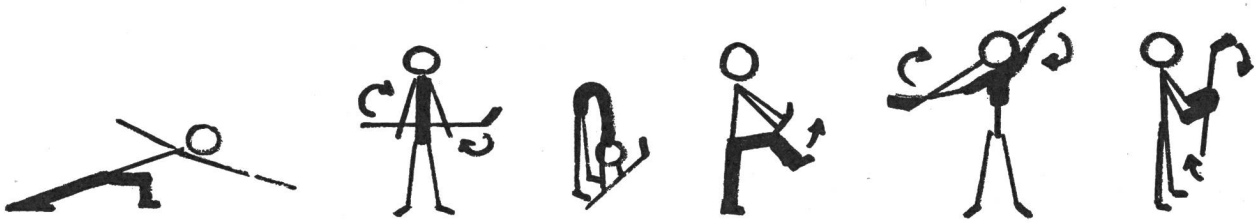
Notre leçon mensuelle — Hockey sur glace

Texte et dessins: Jürg Schafroth
Traduction française: Daniel Seydoux
Degré: 2 (avancés)

Thèmes: Technique: passes, tirs en mouvement
Tactique: pression (coincer) / éviter
Cond. phys.: intégrée à la technique

I. Mise en train — 15 minutes

Les deux gardiens font avec l'aide-entraîneur leur gymnastique spéciale et leurs exercices spécifiques de patinage.
- Patinage en avant sous forme de huit avec accent porté sur la phase de glissée dans la diagonale. 2 à 3 tours.
- 6 exercices de gymnastique durant le patinage en cercle. Les joueurs patinent en essaim derrière ou à côté de l'entraîneur.



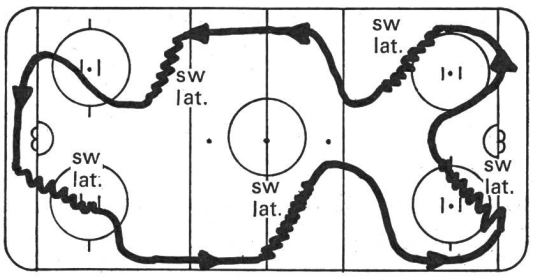
1. Pas fendu de côté, gauche et droite
2. Rotation autour de l'axe du corps (twist)
3. Flexion du torse en avant avec mouvements de ressort
4. Balancer la jambe en avant de côté vers la canne
5. Décrire des huit autour de la tête et des épaules
6. Rotation de la canne autour des poignets

- 3 à 4 exercices d'équilibre et d'adresse tirés des thèmes:
  - jeux des carres (cercles sur les carres intérieures et extérieures)
  - pirouettes et sauts
  - un genou sur la glace, sur les deux genoux, sur le ventre, sur le derrière
- Slalom autour des camarades: le dernier patine en slalom autour de tous les joueurs et termine ainsi en avant. 2 à 3 essais

II. Phase de performance — 70 minutes

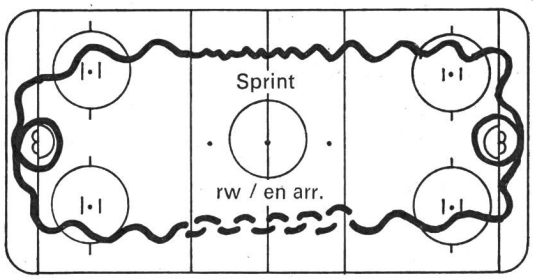
1. Technique (30 minutes)

1.1. Patinage le long des bandes autour de la patinoire:



Au coup de sifflet sprint de côté vers le centre de la patinoire, etc.
Déplacement dans toutes les directions (commandement: canne de l'entraîneur).

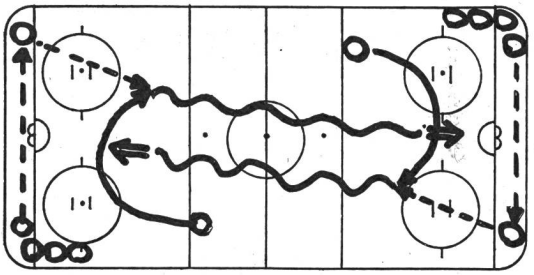
1.2. Conduite du palet



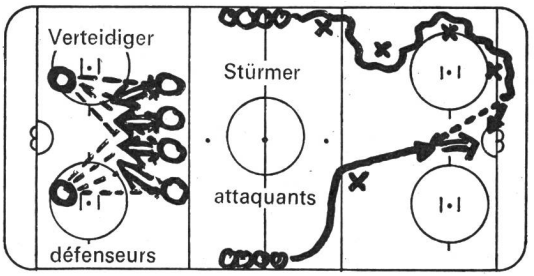
Sprint, respectivement patinage en arrière d'une ligne bleue à l'autre, puis entre deux tourner très près, autour des buts, 2 à 3 répétitions.
Dans un tiers de patinoire: la moitié des joueurs font office de piquets de slalom, l'autre moitié patine en slalom à pleine vitesse (choix de la route, libre). Après 30 secondes, changer les fonctions, 3 répétitions par groupe.

Gardiens: tirs au but par l'aide-entraîneur.
Séries de tirs et mouvements de parade.

1.3. Passes / tirs (condition physique intégrée)



Manège: passe – patinage – passe – approche – passe – patinage – tir; les deux groupes en même temps.
Deux fois, double passe sur les joueurs près de la ligne bleue.



Les attaquants: patinage en slalom – passe en retrait – tir direct.

Les défenseurs: sur passe des angles – tir direct (séries)

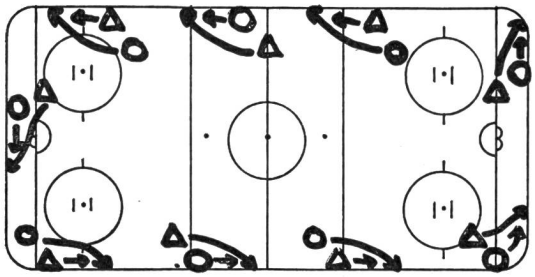
3 contre 0 / 2 contre 0 des deux côtés en même temps: attaque avec passes et tir au but, 4 minutes.

Gardiens: les deux gardiens sont intégrés à l'entraînement.

2. Tactique individuelle (30 minutes)

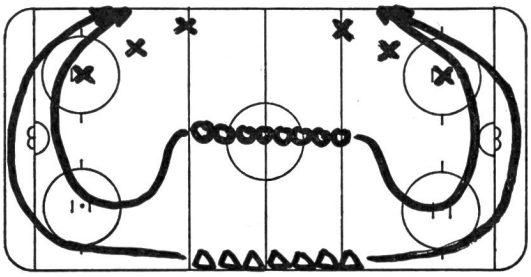
Coincer / aller chercher / bloquer / éviter / feinter / dépasser

2.1. Exercice préparatoire:



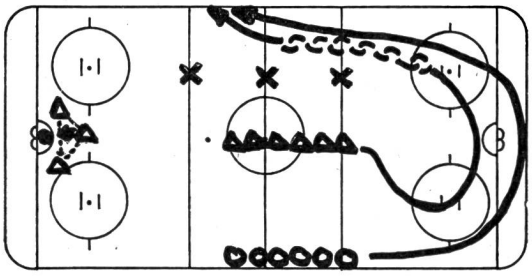
Blocage du partenaire à la bande, tempo modéré (alterner)

2.2. Aller chercher et coincer le partenaire sans palet jusqu'à le bloquer devant la ligne bleue.



Prendre garde de partir au bon moment. Exercer des deux côtés.

2.3. Aller chercher et coincer en patinant en arrière (adversaire avec le palet).



Blocage devant la propre ligne bleue. L'ailier doit traverser par l'extérieur.

Faire particulièrement attention aux points suivants:

Défenseurs:

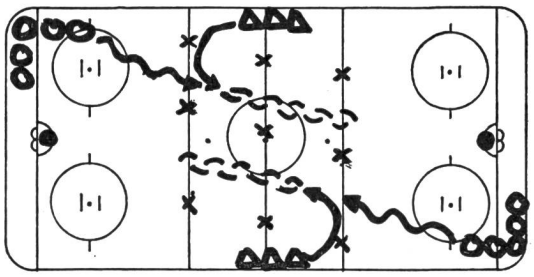
- estimation du temps-distance (timing)
- engagement corporel (bloquer / body-check)
- patiner en avant, en arrière et l'inverse, en virevoltant

Attaquants:

- conduite du palet (protection, contrôle)
- variation du rythme
- feinte de corps / du palet

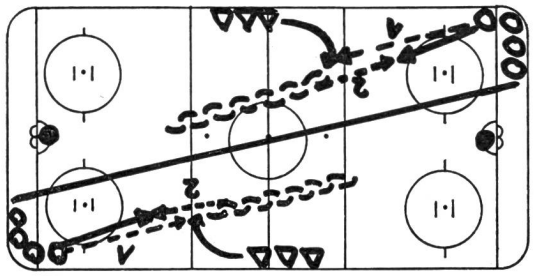
Gardiens: entraînement spécial, jeu des positions avec l'aide-entraîneur et éventuellement 2 à 3 joueurs.

2.4. Un contre un:



L'attaquant doit aller au centre du jeu à travers la zone marquée, le côté est libre. Le défenseur doit stopper l'attaquant (bloquer, ou body-check).

2.5. Un contre un:



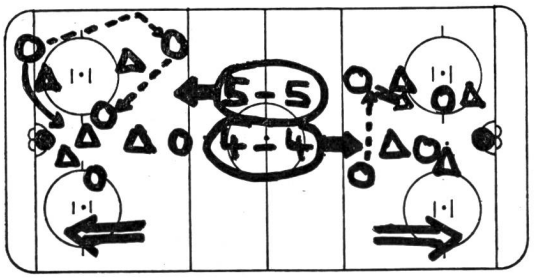
Passe de l'attaquant sur le défenseur et enchaîner une passe en retour sur l'attaquant. Libre choix des côtés de l'attaque et de la défense. Exercer des deux côtés de la patinoire.

Instruction

Lors de chaque exercice, excepté 2.1., les défenseurs ou les attaquants devront recevoir à tour de rôle, des consignes spécifiques, respectivement des instructions d'apprentissage.

3. Jeu (10 minutes)

Jeu de passes avec 4 équipes, 2 équipes par tiers de patinoire:



Règle: Jeu 5 contre 5 (4 contre 4) avec une seule cage (but). Lors d'un changement de possession du palet d'un camp à un autre, deux passes doivent avoir lieu avant de pouvoir tirer au but.

Gardiens: les deux gardiens sont entièrement intégrés à l'entraînement (application du jeu des positions).

III. Retour au calme 5 minutes

1. Trois tours de patinage en décontraction, bras en l'air, éventuellement tenant la canne en l'air à deux mains (gardiens y compris).
2. Discussion sur l'entraînement et informations concernant le prochain entraînement ou le prochain match. Donner éventuellement la composition de l'équipe.

Douches