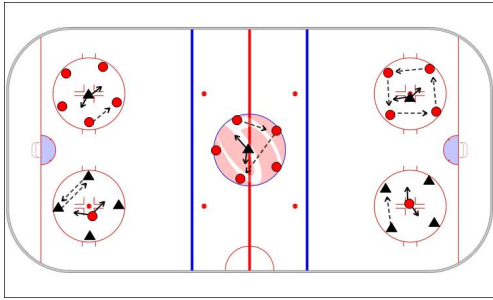


#1 Le singe au milieu (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Faire des passes dans le cercle. Un chasseur. Lorsqu'il touche le puck, changement. Le fautif au milieu. Si le puck fait un tour complet, mouvements pour le joueur qui est au milieu !

Allègement

Complication

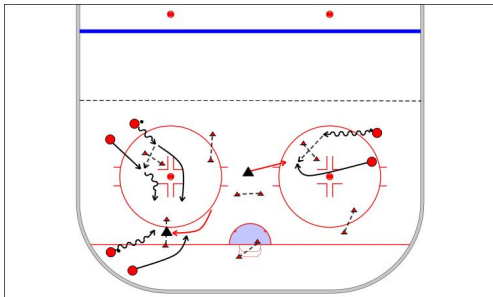
Zone limitée. Celui qui quitte cette zone, qui perd le puck, qui ne peut pas réceptionner le puck ou donne une mauvaise passe doit aller au milieu

Mots-clés

#2 Jeu du portier (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

2 joueurs se font des passes. 2-4 Porte (cônes + canne) sont dans la zone Les 2 joueurs essayent de se faire une passe au travers de la porte mais attention, si un portier est vers la pourte passe interdite. Qui fait le plus de passe (temps) ?

Allègement

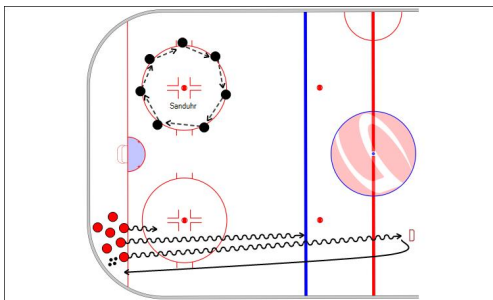
Complication

Mots-clés

#3 La course au sablier (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Deux équipes, une équipe sur le cercle se donne des passes autour du cercle par tour complet 1 point. La deuxième équipe doit faire un parcours au temps, par exemple tirer des pénaltys. Dès que les pénaltys sont marqués et que toute l'équipe est de retour, le jeu des passes s'arrête et on change les rôles. Plus les pénaltys sont marqués rapidement, moins l'autre équipe peut faire de passes.

Allègement

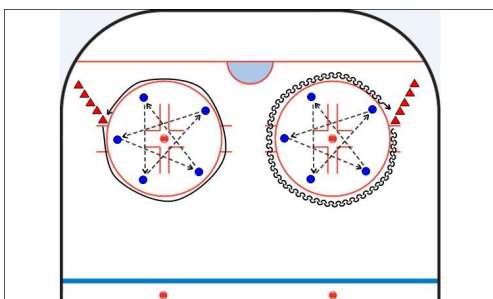
Complication

Mots-clés

#4 La lune contre les étoiles (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Relay race

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

2 Groupes, un fait des passes dans le cercle, l'autre patine autour du cercle. Le but est, soit 5 tours de passes ou 5 joueurs qui patinent une fois autour du cercle. Qui atteint l'objectif en premier ?

Allègement

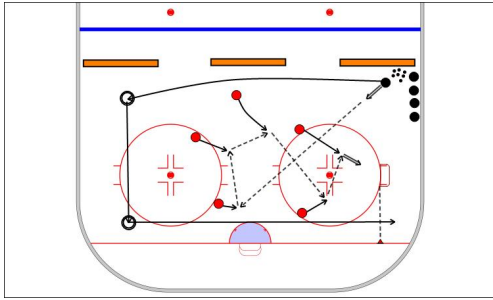
Complication

Mots-clés

#5 Baseball (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

2 équipes, un joueur prêt au départ pour parcourir dans la zone, l'autre joue le puck dans la zone à ses coéquipiers. Chaque joueur doit toucher le puck une fois et le passer. Après le mettre dans le but. Le coureur a ce temps pour couvrir le parcours et passer la ligne.

Après 3 échecs (outs) changer les rôles.

Allègement

Chaque joueur doit mettre une fois le puck en jeu, puis changer. Le coureur peut s'arrêter sur les "Base".

Complication

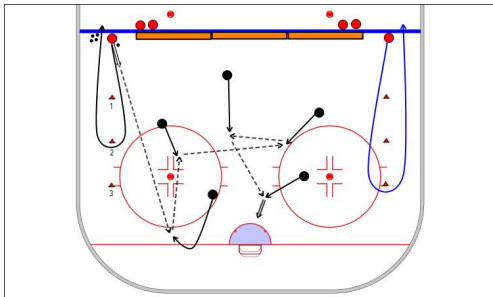
Jouer avec le gardien => Marquer des buts. Varier les but (gants, jambières, raze la glace etc...) des tirs.

Mots-clés

#6 La balle risquée (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Toujours 2 joueurs en même temps. Un joueur met le puck dans le jeu en faisant une passe à son coéquipier qui passe au suivant ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs aient touché le puck à ce moment là, le dernier marque dans le but. L'autre joueur, le coureur fait son parcours jusqu'au moment où le but est marqué par l'autre équipe. Le coureur doit lire la position de l'autre et choisir le risque pour marquer des points. Suivant la distance parcourue l'équipe reçoit 1, 2 ou 3 points (Voir le dessin), selon le but atteint.

Mots-clés

Allègement

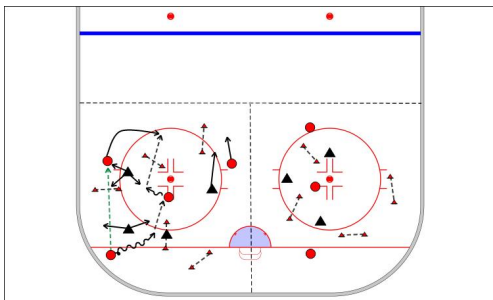
Sans gardien de but

Complication

#7 Jeu de passes à travers de petits buts (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Petit jeu: 2 équipes, un puck.

Le porteur du puck essaye de donner une passe à un coéquipier à travers un petit but libre. Les défensifs essayent de regagner le puck ou un but ouvert pour marquer. Qui réalise le plus grand nombre de passes ?

Variante: Au lieu d'échanger le puck on peut déterminer le temps des offensifs et des défensifs - Quelle équipe marque plus de buts ?

Mots-clés

Allègement

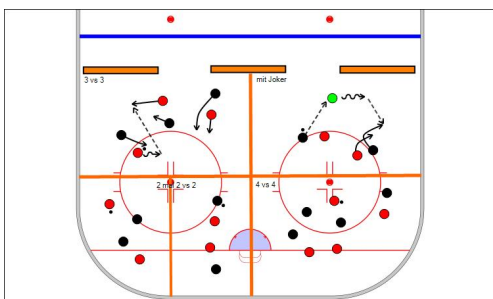
Complication

4 buts (avec p. ex. 2 pylônes) sont répartis dans la zone, grandeur du but environ 2m, grandeur de la zone p.ex. un demi tiers

#8 Jeu du chasseur de puck (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Qui réalise 3 passes sans que l'adversaire touche le puck ou qu'il le vole ? Si le but est atteint tu reçois un point et l'adversaire un puck. Dès que tu as récupéré un puck, le comptage des passes commence.

Dès que tu as trois points tu dois trouver une tâche pour les perdants.

Le joker joue toujours avec les porteurs du puck. Ainsi il y a toujours une situation de 3:2.

Mots-clés

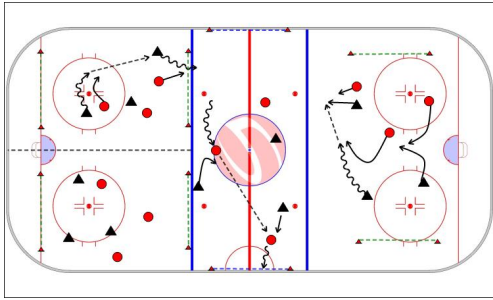
Allègement

Complication

#9 Jeu ligne de but, avec la bande (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Small Game
Le but est marqué lorsque tu passes la ligne de but avec un contrôle parfait du puck.
Jeu avec la bande: Goal = toucher la bande avec le puck à la palette.

Allègement

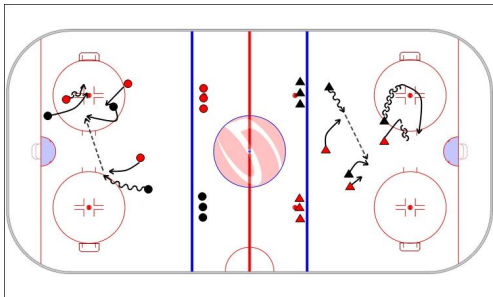
Complication

Mots-clés

#10 Small game 3 - 3 avec tâches spéciales (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Cross ice

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

3 contre 3 avec difficultés diverses ou règles:
1) seulement avec passes en revers
2) seulement passes en avant
3) Reception de passe en patinage arrière
4) Un joueur à l'interdiction de jouer dans sa propre zone
5) Un joueur doit seulement jouer dans sa propre zone

Allègement

Complication

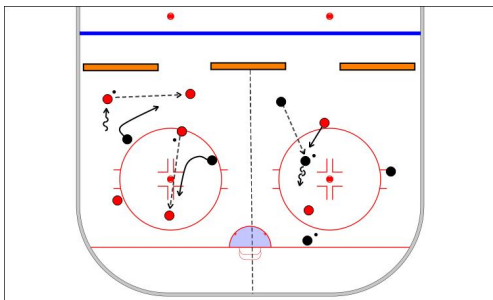
Au signal
- le porteur du puck doit faire une passe au gardien,
- changer de joueurs
- 1. Passe du gardien

Mots-clés

#11 La tape - avec puck tu es protégé (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Station

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Le chasseur essaye de toucher son adversaire. Celui-ci est protégé s'il contrôle le puck.
S'offrir, demander le puck, lire la pression.
Communiquer sa aide !

Allègement

Complication

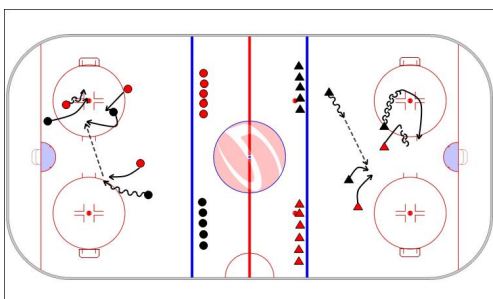
Le chasseur avec canne retournée.
Lorsque tu es touché on change les rôles = Canne retournée.

Mots-clés

#12 Appel de l'entraîneurs (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Cross ice

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Le coach définit le prochain groupe:
1 : 3, 2 : 2, 1-1, 2-4, 3-3 etc...

Allègement

Complication

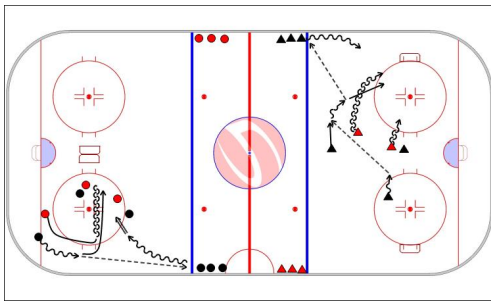
Au signal
- Conduite du puck et passe au gardien,
- Changer le nombre de joueurs
- 1 passe du gardien

Mots-clés

#13 Mouton noir (1')

Technique, Passes | Techniques de base Jeu - Cross ice

En position stationnaire jouer et prendre des passes en patinant en avant jouer et prendre des passes



Description

Départ 3 : 3 | 2 : 2

Après une action sur la glace (Passes, conclusion d'attaque) avec une passe à un coéquipier un joueur supplémentaire peut entrer en jeu. Celui-ci doit aussi faire une action, passe ou conclusion d'attaque avant que le joueur suivant puisse entrer en jeu. Au maximum 5 joueurs.

Au signal:

- Le conducteur du puck passe au gardien, changer
- 1. Passe du gardien

Mots-clés

Allègement

Complication

Avec le patinage, compléter les formes de mouvements.
 Ex: Slalom avec les 2 patins liés sur la glace (Slalom, pousses ballons, C-Push sur une jambe)
 Après la passe rotation de 360 degrés