

Exercices pour l'entraînement avec les Pucks de deux couleurs

Version 1.0





Exercices pour l'entraînement avec les Pucks de deux couleurs

Structure

Introduction page 2

Teaching Points:

Skating à partir de 3 - 13

Passing à partir de 14 - 18

Shooting à partir de 19 - 23

Stickhandling/Puck Protection à partir de 24 - 37

Read and React à partir de 38 - 42



Exercices pour l'entraînement avec les Pucks de deux couleurs

Introduction Puck de deux couleurs

Idée:

Decision Making - définition (Wikipedia):

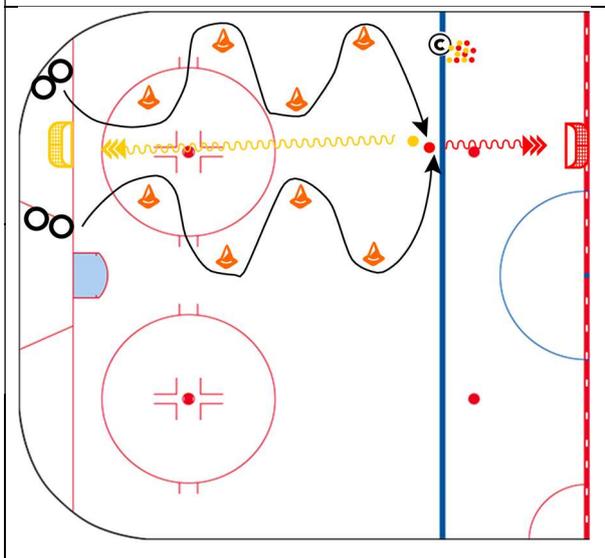
En psychologie, la prise de décision est considérée comme un processus cognitif qui conduit à la sélection d'une croyance ou d'un plan d'action parmi plusieurs options alternatives possibles, qui peuvent être rationnelles ou irrationnelles.

La prise de décision est un processus de réflexion fondé sur des hypothèses concernant les valeurs, les préférences et les croyances du décideur.

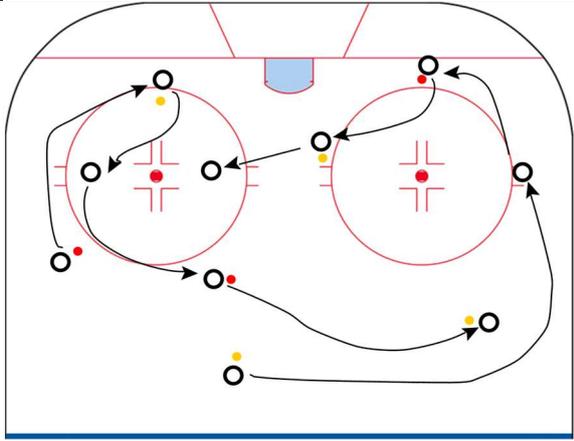
Chaque processus décisionnel aboutit à un choix final qui peut ou non déboucher sur une action.

Objectifs (Pucks):

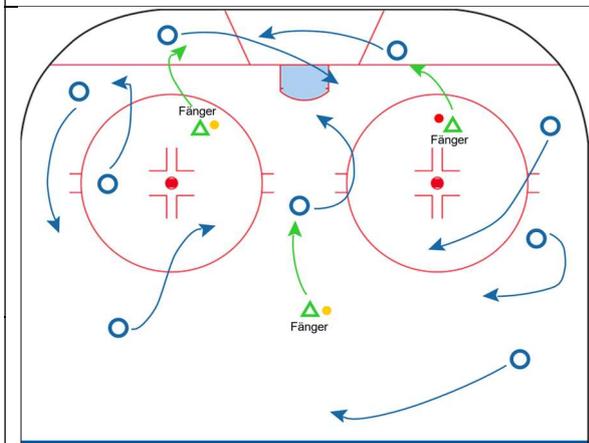
- augmenter les compétences cognitives et perceptives
- trouver des solutions/résoudre des problèmes de manière indépendante
- des actions orientées vers la recherche de solutions
- attirer l'attention sur les informations pertinentes et cruciales
- encouragez l'esprit ludique => soyez créatif, soyez courageux, agissez de manière réfléchie.
- Anticipation/Réaction

Nom d'exercice: Jeux de cours							
Objectif: divers exercices de Skating							
Teaching Points: - Skating							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="783 824 954 1043">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 1043"> <p>les enfants partent en même temps ; différentes formes de patinage. Le coach place un puck au milieu. Si le puck est "rouge", il doit être tiré dans le but le plus proche. Si le puck est "jaune", il doit être tiré dans le but le plus éloigné.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="783 1043 954 1216"> <p>Simplifier</p>  </td> <td data-bbox="954 1043 1461 1216"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="783 1216 954 1382"> <p>Compliquer</p>  </td> <td data-bbox="954 1216 1461 1382"></td> </tr> </table>		<p>les enfants partent en même temps ; différentes formes de patinage. Le coach place un puck au milieu. Si le puck est "rouge", il doit être tiré dans le but le plus proche. Si le puck est "jaune", il doit être tiré dans le but le plus éloigné.</p>	<p>Simplifier</p> 		<p>Compliquer</p> 	
	<p>les enfants partent en même temps ; différentes formes de patinage. Le coach place un puck au milieu. Si le puck est "rouge", il doit être tiré dans le but le plus proche. Si le puck est "jaune", il doit être tiré dans le but le plus éloigné.</p>						
<p>Simplifier</p> 							
<p>Compliquer</p> 							

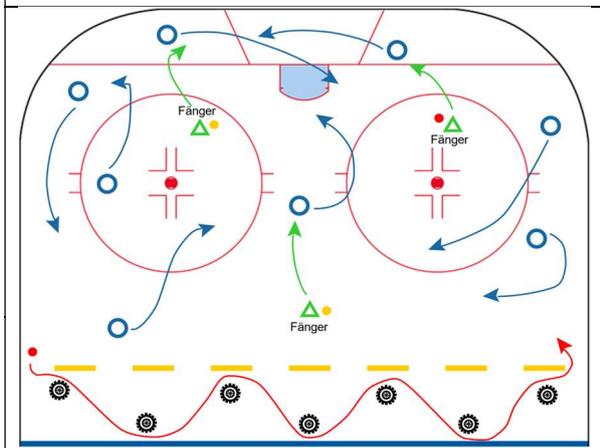
Notes:

Nom d'exercice: Jeu de rattrape	
Objectif: Decision Making; Skating	
Teaching Points: - Skating	
	 <p>les joueurs avec un puck "rouge" attrapent les joueurs avec un puck "jaune". Les joueurs avec un puck "jaune" attrapent les joueurs sans puck. Les joueurs sans puck attrapent les joueurs avec un puck "rouge".</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- surface plus grande</p>
	<p>Complicuer</p>  <p>- surface plus petite - intégrer des autres couleurs (bleu/violet)</p>

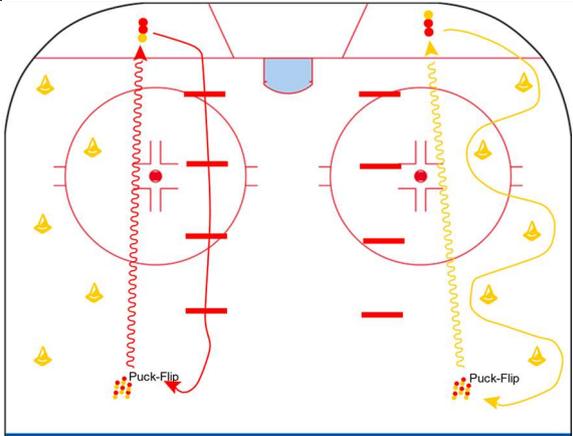
Notes:

Nom d'exercice: Jeu du glaçon	
Objectif: Skating	
Teaching Points: - Orientation	
	<p>les attrapeurs ont un puck "rouge" ou un puck "jaune". Si un enfant est touché par un puck "rouge", il devient un "glaçon". L'enfant est libéré lorsque deux autres enfants se frottent mutuellement les mains et font ensuite fondre le "glaçon" avec leurs mains "chaudes". En touchant un puck "jaune", l'enfant se transforme en "sapin". Le "sapin" ne peut être délivré qu'en se glissant par en dessous.</p> <p>Simplifier </p> <p>Complicquer </p>

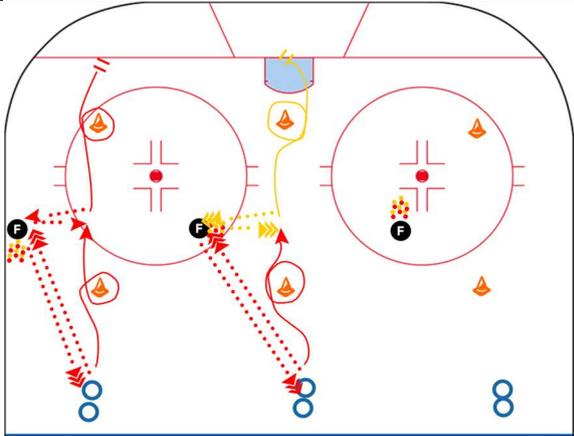
Notes:

Nom d'exercice: Jeu de rattrape, avec tâche supplémentaire	
Objectif: Skating	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Virage canadien - Faire du slalom 	
	 <p>les attrapeurs ont un puck "rouge" ou un puck "jaune". Si un enfant est touché par un puck "jaune", il devient une "pierre". L'enfant est délivré lorsqu'un autre enfant fait un virage canadien autour de la "pierre". S'il est touché par un puck "rouge", l'enfant doit effectuer un "parcours de patinage" (tâche supplémentaire) et peut ensuite revenir dans le jeu.</p>
	<p>Simplifier</p> 
	<p>Compliquer</p> 

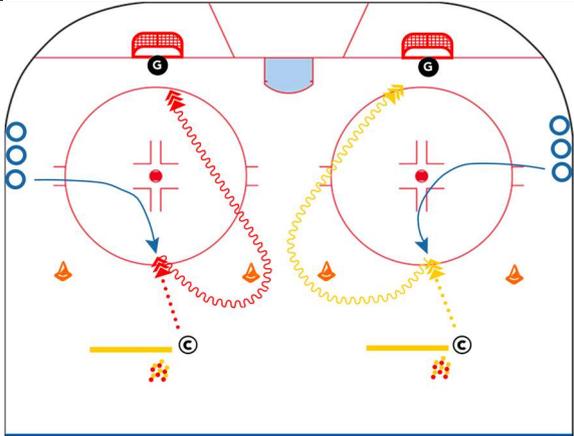
Notes:

Nom d'exercice: Estafette « construction d'une tours »		
Objectif: Vitesse		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse - «mettre le focus»; avoir une main calme (construction) 		
	 <p>les deux équipes ont le même nombre de pucks. Le premier enfant de chaque équipe "lance" le puck, patine ensuite sur le côté opposé et commence à construire la tour. Ensuite, l'enfant refait le chemin selon la couleur. "jaune" : slalom, "rouge" : par les obstacles. Quelle équipe a construit la tour la plus haute?</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Complicier</p> 	

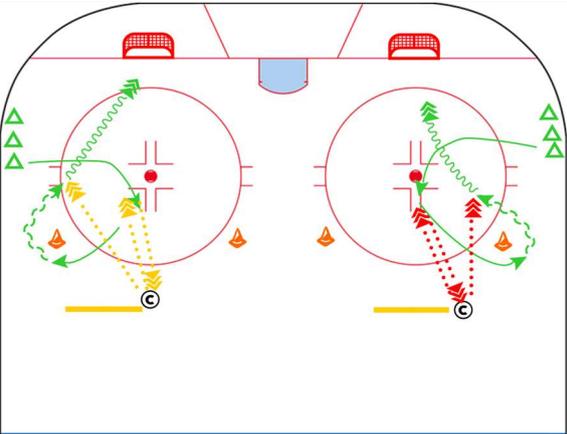
Notes:

Nom d'exercice: «Passe moi»	
Objectif: Decision Making; Skating	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Passer - Head-Speed 	
	 <p>le joueur "bleu" reçoit un puck du joueur "F". Si le puck est "rouge", le joueur fait le tour autour du cône par la droite. Si le puck est "jaune", le joueur fait le tour autour du cône par la gauche. Entre les deux cônes, le puck est renvoyé au joueur "F".</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- dessiner les côtes sur la glace avec la peinture</p>
	<p>Complicuer</p> 

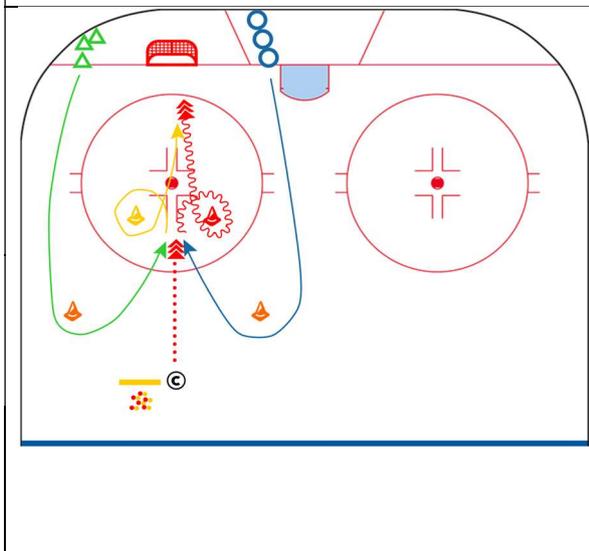
Notes:

Nom d'exercice: Oeuf surprise		
Objectif: Skating		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck - Tir précis 		
	 <p>le joueur part en direction du Toblerone. Le coach a caché les pucks derrière le Toblerone. Le coach passe un puck au joueur. Ensuite, le joueur doit faire le tour autour du cône, à gauche "rouge" ou à droite "jaune" selon la couleur, puis tirer au but.</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Complicier</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - „jaune“ tir Forehand - „rouge“ tir Backhand

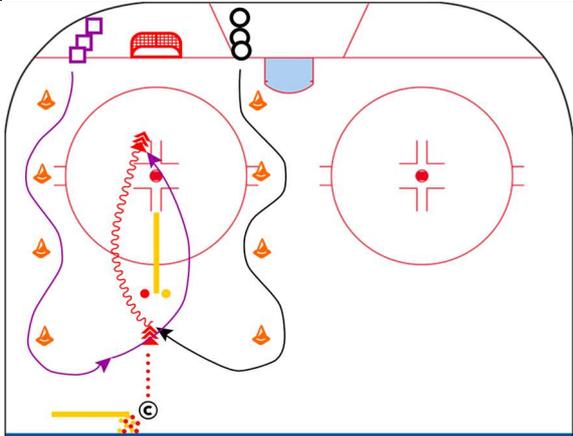
Notes:

Nom d'exercice: marche avant/arrière		
Objectif: Skating		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduite en avant/en arrière - Faire des passes en patinant - Regarder le coach 		
	 <p>le joueur part de la côté en direction de Toblerone. Il reçoit une passe du coach et renvoie le puck. Ensuite, le joueur fait le tour autour du cône soit par la droite "jaune", soit par la gauche "rouge". Le regard est toujours dirigé vers le coach, le joueur doit donc avancer/reculer.</p>	
	Simplifier 	
	Compliquer 	

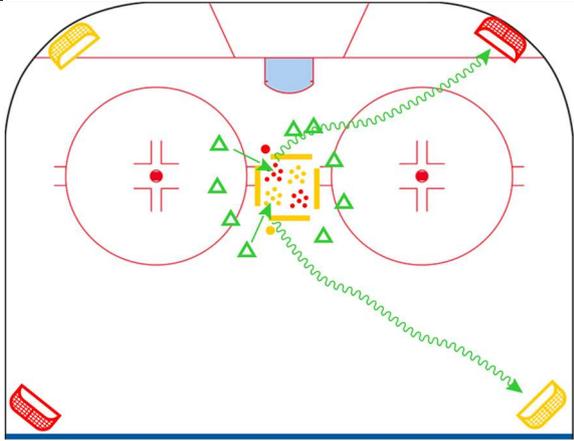
Notes:

Nom d'exercice: Puck-Race I							
Objectif: Skating							
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse - Pression sur le porteur du puck 							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 1077">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 1077"> <p>les deux joueurs démarrent en même temps. Le joueur le plus rapide prend le puck. Si le puck est "jaune" à gauche, si le puck est "rouge" à droite, fait le tour autour du cône et va ensuite au but. Le deuxième joueur fait le tour autour de l'autre cône et essaie ensuite de récupérer le puck.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1077 954 1227"> <p>Simplifier</p>  </td> <td data-bbox="954 1077 1461 1227"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1227 954 1375"> <p>Complicier</p>  </td> <td data-bbox="954 1227 1461 1375"></td> </tr> </table>		<p>les deux joueurs démarrent en même temps. Le joueur le plus rapide prend le puck. Si le puck est "jaune" à gauche, si le puck est "rouge" à droite, fait le tour autour du cône et va ensuite au but. Le deuxième joueur fait le tour autour de l'autre cône et essaie ensuite de récupérer le puck.</p>	<p>Simplifier</p> 		<p>Complicier</p> 	
	<p>les deux joueurs démarrent en même temps. Le joueur le plus rapide prend le puck. Si le puck est "jaune" à gauche, si le puck est "rouge" à droite, fait le tour autour du cône et va ensuite au but. Le deuxième joueur fait le tour autour de l'autre cône et essaie ensuite de récupérer le puck.</p>						
<p>Simplifier</p> 							
<p>Complicier</p> 							

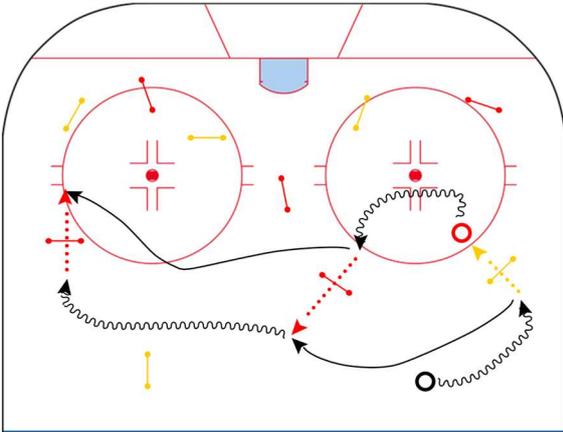
Notes:

Nom d'exercice: Puck-Race II		
Objectif: Skating		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Vitesse - Pression sur le porteur du puck 		
	 <p>les deux joueurs démarrent en même temps. Le joueur le plus rapide prend le puck. Si le puck est "jaune" à droite, si le puck est "rouge" à gauche, fait le tour autour du Toblerone et va ensuite vers le but. Le deuxième joueur passe de l'autre côté autour du Toblerone et essaie de récupérer le puck.</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Compliquer</p> 	

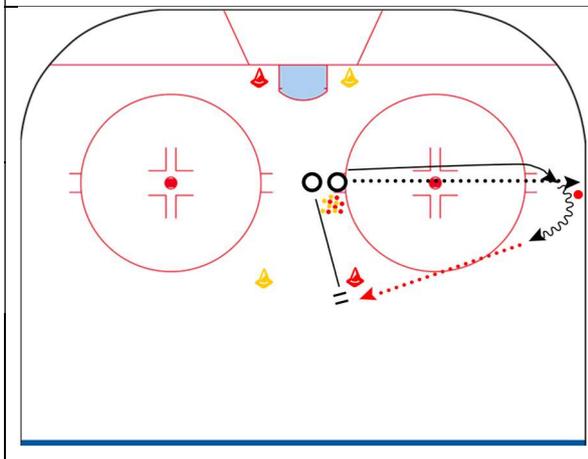
Notes:

Nom d'exercice: «Action de nettoyage»		
Objectif: Vitesse		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck - Vitesse 		
		tous les joueurs s'entraident pour nettoyer le désordre. Les pucks "rouges" dans les buts "rouges", les pucks "jaunes" dans les buts "jaunes". Jeu chronométré.
	Simplifier 	
	Compliquer 	

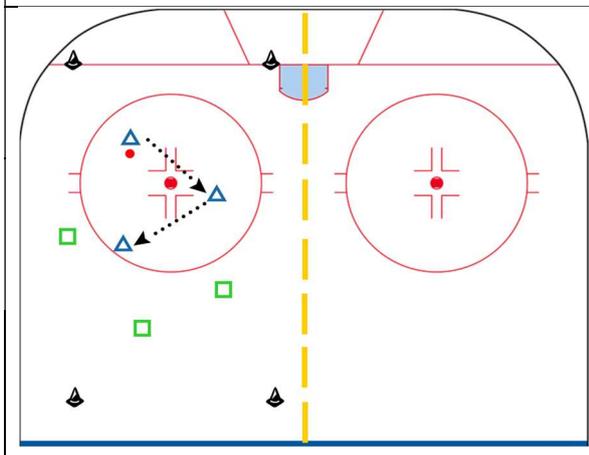
Notes:

Nom d'exercice: Golden Gate	
Objectif: Decision Making; Passing	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React - Communication 	
	 <p>si le puck est "jaune", il doit être passé à travers un but "jaune". Par passe à travers un but = 1 point</p>
	<p>Simplifier</p>  <ul style="list-style-type: none"> - passer que en Forehand - que des passes au sol
	<p>Complicier</p>  <ul style="list-style-type: none"> - passer que en Backhand - Flip-Pass

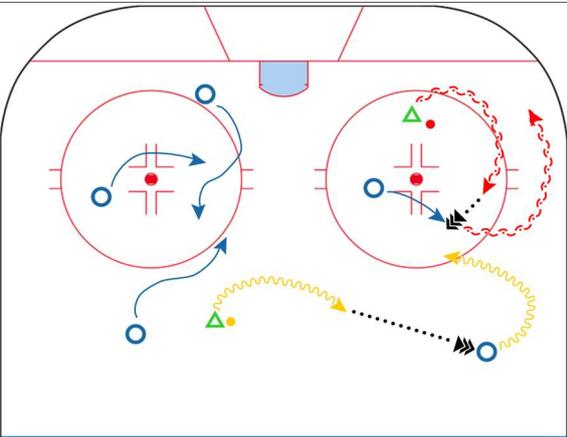
Notes:

Nom d'exercice: «Avant»							
Objectif: «Avant» le puck est touché, toutes les informations nécessaires doivent être collectée							
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React - «Avant»; bonnes habitudes 							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="766 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> le premier joueur joue le puck contre la bande. Si le puck est "rouge", le premier joueur fait une passe au deuxième joueur, qui se déplace vers le côté "rouge". </td> </tr> <tr> <td data-bbox="766 981 954 1137"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"> - passer que en Forehand - que des passes au sol </td> </tr> <tr> <td data-bbox="766 1137 954 1283"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1283"> - passer que en Backhand - Flip-Pass </td> </tr> </table>		le premier joueur joue le puck contre la bande. Si le puck est "rouge", le premier joueur fait une passe au deuxième joueur, qui se déplace vers le côté "rouge".	Simplifier 	- passer que en Forehand - que des passes au sol	Compliquer 	- passer que en Backhand - Flip-Pass
	le premier joueur joue le puck contre la bande. Si le puck est "rouge", le premier joueur fait une passe au deuxième joueur, qui se déplace vers le côté "rouge".						
Simplifier 	- passer que en Forehand - que des passes au sol						
Compliquer 	- passer que en Backhand - Flip-Pass						

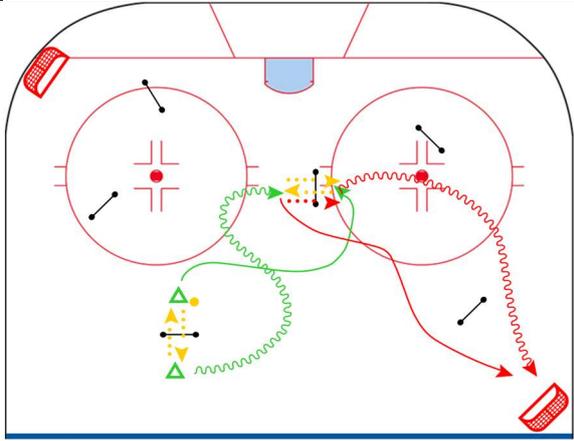
Notes:

Nom d'exercice: Rugby							
Objectif: Decision Making; Passing							
Teaching Points: - Passer							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> <p>3 vs. 3 ; avec le puck "jaune", on peut se faire des passes dans la »End-Zone » (1 point). Avec le puck "rouge", on peut se faire 3 passes (2 points).</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1131"> <p>Simplifier</p>  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1131"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1131 954 1279"> <p>Compliquer</p>  </td> <td data-bbox="954 1131 1461 1279"></td> </tr> </table>		<p>3 vs. 3 ; avec le puck "jaune", on peut se faire des passes dans la »End-Zone » (1 point). Avec le puck "rouge", on peut se faire 3 passes (2 points).</p>	<p>Simplifier</p> 		<p>Compliquer</p> 	
	<p>3 vs. 3 ; avec le puck "jaune", on peut se faire des passes dans la »End-Zone » (1 point). Avec le puck "rouge", on peut se faire 3 passes (2 points).</p>						
<p>Simplifier</p> 							
<p>Compliquer</p> 							

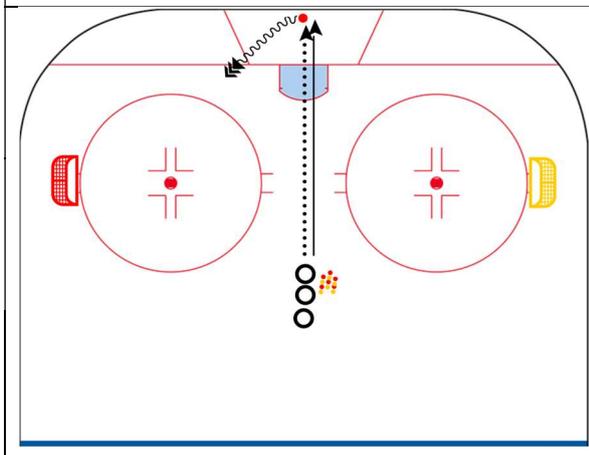
Notes:

Nom d'exercice: Jeu des passes I		
Objectif: Passing		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Passes précises - Skating avant/arrière 		
		les joueurs se passent le puck. Si le puck est "rouge", le joueur recule et continuer à passer en marche arrière. Si le puck est "jaune", le joueur avance et continuer à passer en marche avant
	Simplifier 	
	Compliquer 	

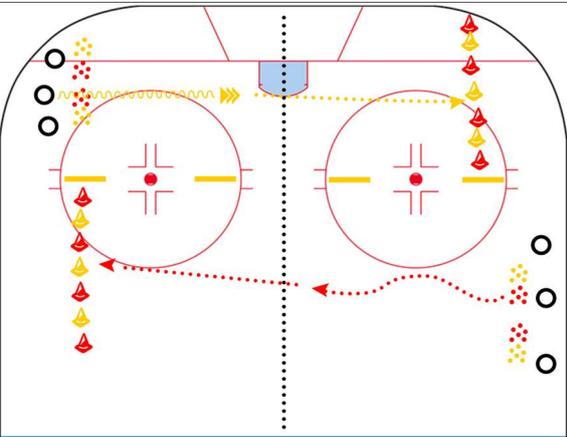
Notes:

Nom d'exercice: Jeu des passes II	
Objectif: Decision Making; Passing	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Passes précises - Read and React - Mouvement pour faire une passe - Réaction rapide 	
	 <p>l'équipe à 2 joueurs choisit elle-même ses buts de passe, au maximum 3 passes par but, puis les joueurs se rendent à un autre but. Si le puck est "rouge", l'équipe peut aller marquer un but.</p>
	Simplifier  <p>- faire des passes statiques - en cas de couleur "rouge" => roulade</p>
	Compliquer  <p>- toujours 3 passes - augmenter la vitesse - Passe flip / passe en Backhand</p>

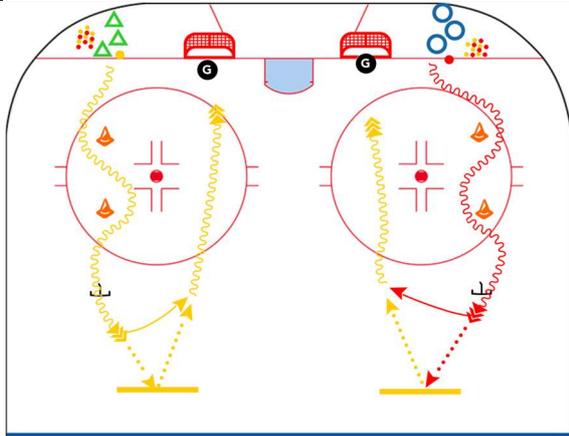
Notes:

Nom d'exercice: tir Forehand/Backhand							
Objectif: Decision Making; Shooting							
Teaching Points: - Read and React							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> le joueur tirs le puck vers la bande. Il récupère le puck. Si le puck est "rouge", il faut tirer sur le but "rouge" </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1126"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1126"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1126 954 1279"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1126 1461 1279"> - „lancer“ (Flip) le puck vers la bande </td> </tr> </table>		le joueur tirs le puck vers la bande. Il récupère le puck. Si le puck est "rouge", il faut tirer sur le but "rouge"	Simplifier 		Compliquer 	- „lancer“ (Flip) le puck vers la bande
	le joueur tirs le puck vers la bande. Il récupère le puck. Si le puck est "rouge", il faut tirer sur le but "rouge"						
Simplifier 							
Compliquer 	- „lancer“ (Flip) le puck vers la bande						

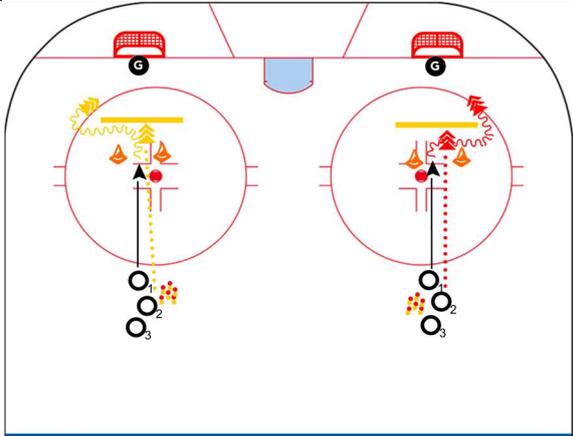
Notes:

Nom d'exercice: Lucky Luke	
Objectif: Shooting, précis	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React - Précision - de la passe au tir 	
	 <p>on va diviser l'équipe en deux groupes. Le joueur tire avec le puck "jaune" sur le petit cônes "jaune" et avec le puck "rouge" sur les petits cônes "rouges"</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>réduire la distance aux cônes</p>
	<p>Compliquer</p>  <p>- augmenter la distance jusqu'aux cônes - changer entre Forehand/Backhand</p>

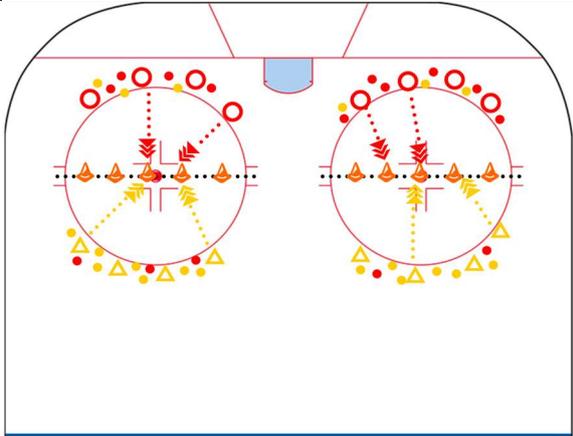
Notes:

Nom d'exercice: Tir au but							
Objectif: Conduit du puck et tir au but							
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck Forehand - Tir au but Fore-/Backhand 							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> le joueur fait un slalom avec le puck. Fait une passe à la bande. Reprend le puck. Si le puck est "jaune", il tire en Forehand. Si le puck est "rouge", il tire en Backhand. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1137"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1137 954 1283"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1283"></td> </tr> </table>		le joueur fait un slalom avec le puck. Fait une passe à la bande. Reprend le puck. Si le puck est "jaune", il tire en Forehand. Si le puck est "rouge", il tire en Backhand.	Simplifier 		Compliquer 	
	le joueur fait un slalom avec le puck. Fait une passe à la bande. Reprend le puck. Si le puck est "jaune", il tire en Forehand. Si le puck est "rouge", il tire en Backhand.						
Simplifier 							
Compliquer 							

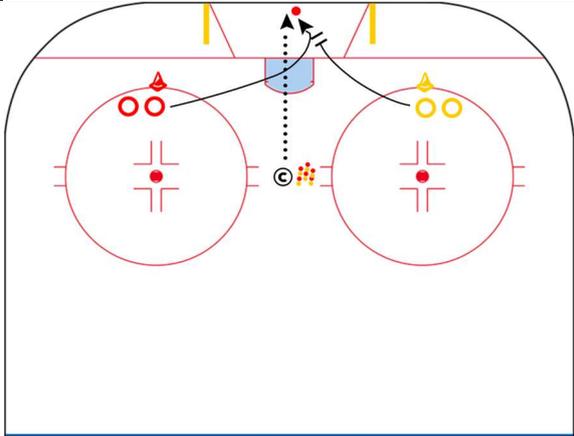
Notes:

Nom d'exercice: tir rapide	
Objectif: Decision Making; tir rapide	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Changement des côtes rapides - Décision immédiate 	
	 <p>le premier joueur se dirige vers le Toblerone. Le deuxième joueur joue le puck vers le Toblerone. Le premier joueur prend le puck et doit ensuite aller à gauche "jaune" ou à droite "rouge" et tirs immédiatement (Fore-hand/Backhand).</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- le premier joueur joue le puck de manière autonome contre la bande</p>
	<p>Complicuer</p> 

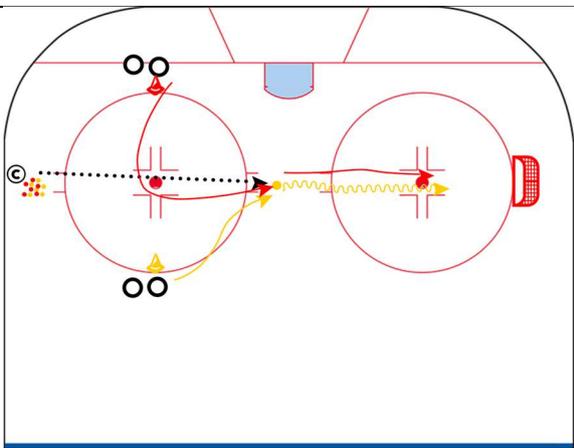
Notes:

Nom d'exercice: Shooting Gallery	
Objectif: Précision	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Précision - Stickhandling 	
	 <p>deux équipes jouent l'une contre l'autre. L'équipe "rouge" ne peut jouer qu'avec des pucks "rouges" sur les cônes et l'équipe "jaune" ne peut tirer qu'avec des pucks "jaunes" sur les cônes. Les deux équipes essaient de tirer le plus de cônes possible vers l'équipe adverse.</p>
	<p>Simplifier</p>  <ul style="list-style-type: none"> - réduire la distance - plusieurs cônes
	<p>Complicier</p>  <ul style="list-style-type: none"> - agrandir la distance - moins des cônes

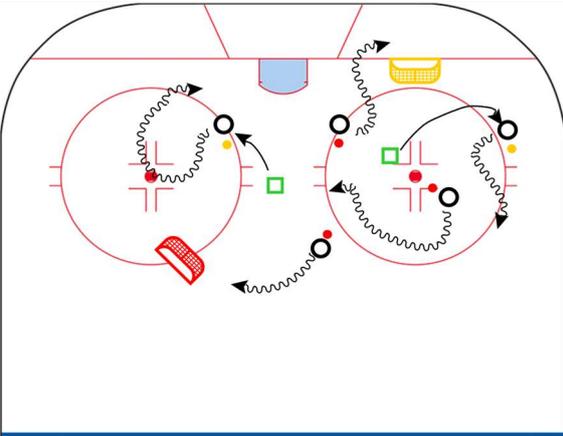
Notes:

Nom d'exercice: Cabine de téléphone		
Objectif: Decision Making; Puck Protection		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React - Body Position 		
	 <p>le coach fait passer un puck dans la "cabine de téléphone". Un joueur "rouge" et un joueur "jaune" démarrent et doivent réagir. Si le puck montre "rouge", le joueur "rouge" doit protéger le puck</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Compliquer</p> 	

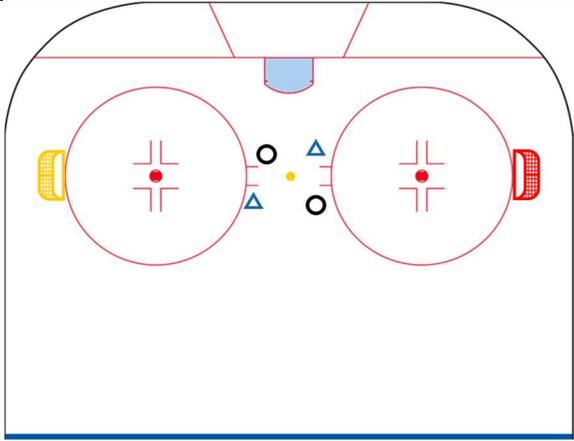
Notes:

Nom d'exercice: Breakaway		
Objectif: Decision Making; Puck Protection		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React - Body Position 		
	 <p>les joueurs se placent dans une colonne "rouge" et une colonne "jaune". Le coach place un puck entre les deux joueurs. Si le puck est "jaune", le joueur "jaune" sprinte pour marquer un but. Le joueur "rouge" se dirige vers le centre (point de bully) et "back-check"</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Complicier</p> 	

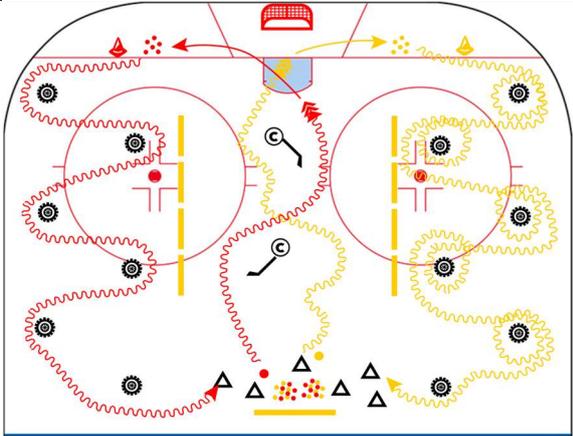
Notes:

Nom d'exercice: le taureau «le plus fort»	
Objectif: Puck Protection	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Regarder vers l'avant (Head Up) - Protéger le puck avec le corps; Puck Protection 	
	 <p>tous les joueurs ont un puck, à l'exception des attrapeurs ("verts"). Si le puck est capturé par les attrapeurs, le puck doit entrer dans le but de la couleur du puck. Le joueur ne devient attrapeurs que lorsque le puck est dans le but.</p>
	Simplifier  <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du nombre des attrapeurs (moins) - Agrandir le terrain de jeu
	Compliquer  <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation du nombre des attrapeurs (plus) - Réduire le terrain de jeu

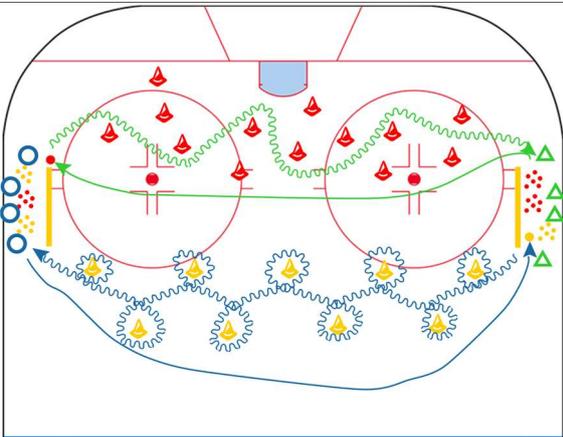
Notes:

Nom d'exercice: Jeu 2 vs. 2 / 3 vs. 3	
Objectif: Puck Protection	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Puck Protection - Head-Speed 	
	 <p>deux équipes jouent l'une contre l'autre. Si le puck est "jaune", il est possible de jouer sur les deux buts. Si le puck est "rouge", il faut le garder dans ses propres rangs</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- puck „jaune“; que sur le but „jaune“ - puck „rouge“; que sur le but „rouge“</p>
	<p>Complicier</p>  <p>- plus des joueurs - plus des buts</p>

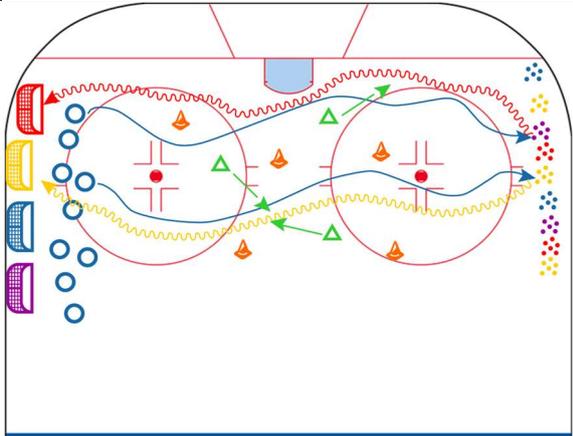
Notes:

Nom d'exercice: Jeu de l'essuie-glace	
Objectif: Conduit du puck et Skating	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck offensif/défensif - Skating (Virage canadien/Nummelin) 	
	 <p>les pucks sont placés près du Toblerone ("jaune" : jeu offensif / "rouge" : jeu défensif). Les coaches (essuie-glaces) se tiennent au milieu et essuient avec leurs cannes de gauche à droite ... Les enfants essaient de traverser le centre avec le puck et de marquer un but. Si un puck est attrapé, le coach le renvoie vers le Toblerone. Chemin de retour après le tir au but selon la couleur du puck. "Rouge" = Nummelin, "Jaune" = Virage de canadien</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- sans tir au but</p>
	<p>Complicier</p>  <p>- après le tir au but, regarder quelle est la couleur du puck quand il est sur la glace.</p>

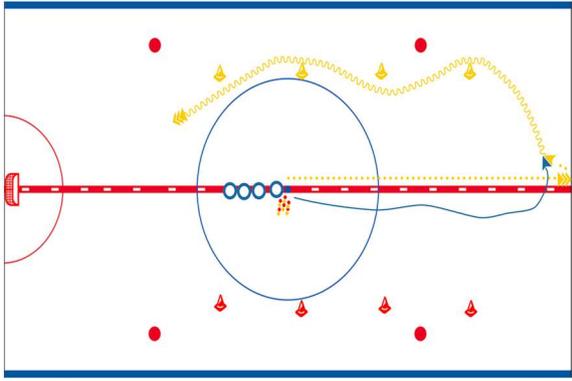
Notes:

Nom d'exercice: voler de l'Or		
Objectif: Conduit du puck		
Teaching Points: - Couvrir le puck		
		<p>chaque équipe a 10 pucks. Les joueurs décident eux-mêmes de la couleur qui se trouve en haut. L'équipe "bleue" se rend sur le côté opposé et récupère un puck. Si le puck est "rouge", le parcours "rouge" a faire. Si le puck est "jaune", le parcours "jaune" (virage canadien) a faire. Le jeu dure 3 minutes. Quelle équipe a récupéré le plus de pucks ?</p>
	<p>Simplifier</p> 	<p>- patinage sans puck</p>
	<p>Complicier</p> 	<p>- avec des "policiers" ; si le voleur est touché, il doit rapporter la pièce d'or</p>

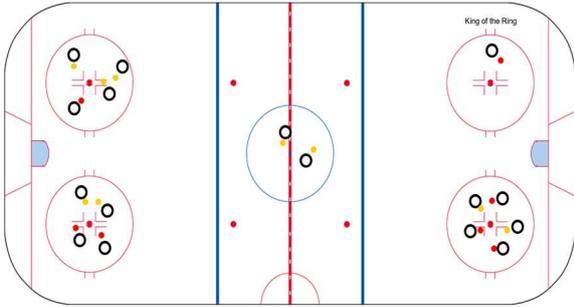
Notes:

Nom d'exercice: Transport du matériel		
Objectif: Conduit du puck		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck - Couvrir le puck 		
	 <p>Trois équipes transportent les pucks de la droite vers la gauche. Une autre équipe essaie d'empêcher le "transport". Lorsqu'un puck est gagné, il est renvoyé sur le côté droit. Les "transporteurs" doivent amener les pucks dans les bonnes portes (séparation). Laquelle des 4 équipes peut empêcher les "transports" le plus longtemps ? Couleurs du puck : jaune, bleu, violet, rouge-jaune</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Complicier</p> 	

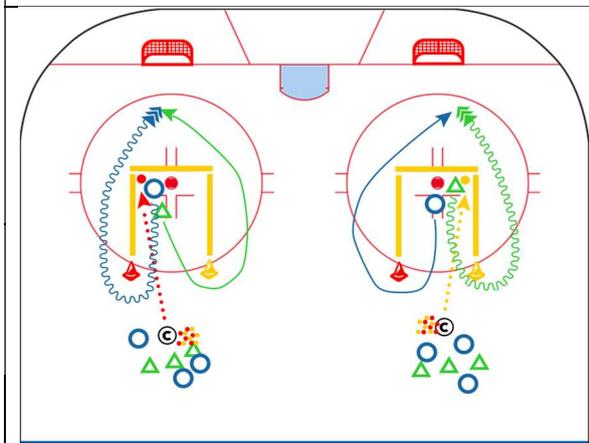
Notes:

Nom d'exercice: Slalom		
Objectif: Conduit du puck		
Teaching Points: - Conduit du puck		
		le coach joue le puck à la bande. Le joueur récupère le puck et doit ensuite patiner soit vers la gauche "jaune", soit vers la droite "rouge".
	Simplifier 	
	Complicier 	- le deuxième joueur joue le puck pour le premier joueur

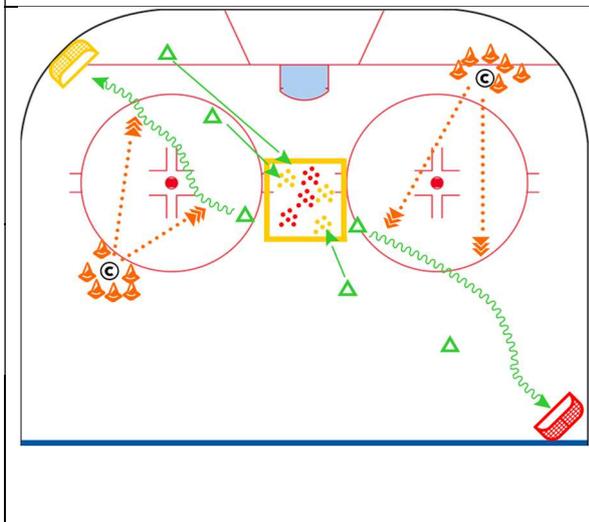
Notes:

Nom d'exercice: "King of the Ring"		
Objectif: Puck Protection		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Puck Protection - Read and React 		
		chaque joueur essaie d'être le seul dans le cercle => "King of the Ring", c'est-à-dire que soit on tire les pucks des autres hors du cercle, soit on essaie d'être le seul à être dans le cercle avec une couleur "rouge" ou "jaune".
	Simplifier 	
	Compliquer 	

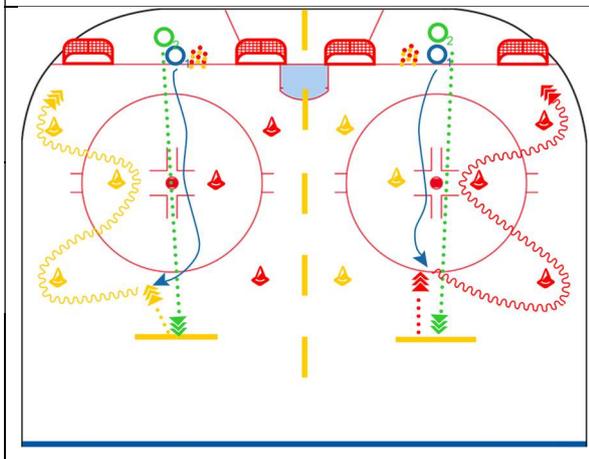
Notes:

Nom d'exercice: « Boîte de refroidissement »	
Objectif: Puck Protection	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Puck Protection - Conduit du puck 	
	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>deux joueurs se disputent pour le puck dans la "boîte de refroidissement". Au coup de sifflet, le joueur qui conduit le puck se déplace soit du côté droit "rouge", soit du côté gauche "jaune". Le deuxième joueur se déplace du côté opposé et essaie de récupérer le puck.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Simplifier</p>  </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>Complicier</p>  </div>

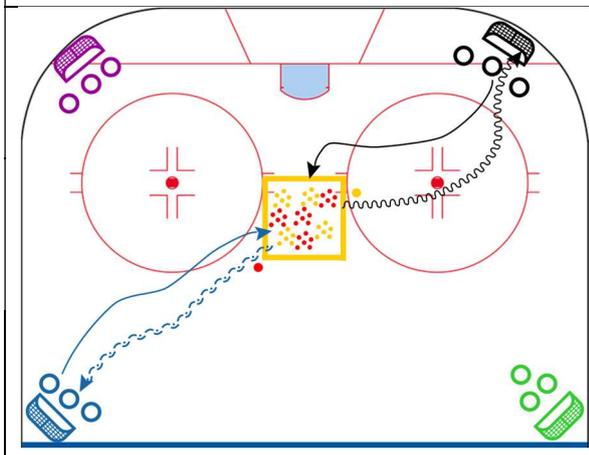
Notes:

Nom d'exercice: Lucky Luke II	
Objectif: Skating et Puck Protection	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Head Up - Skating 	
	<p>  les joueurs récupèrent les pucks dans la zone "jaune" et les amènent dans leur but respectif (jaune/rouge). Les cow-boys (coaches) tirent sur les "voleurs" avec des petites cônes. Lorsqu'un puck est touché, il doit être ramené dans la zone "jaune". </p> <p> Simplifier  - sans obstacles mobiles </p> <p> Compliquer  - „rouge“ = marche arrière - „jaune“ = marche avant - plus des obstacles - réduire la place </p>

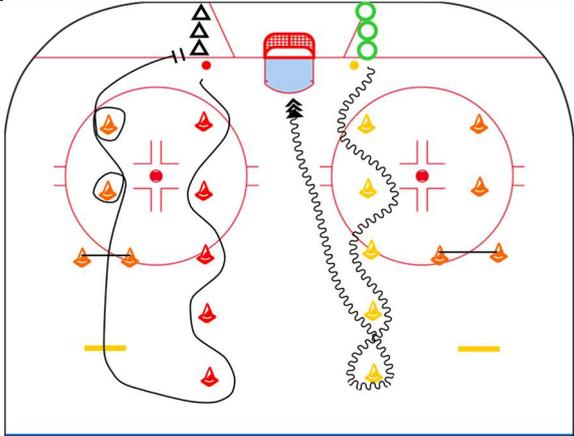
Notes:

Nom d'exercice: NoName							
Objectif: Conduit du puck							
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck - Protéger du puck => faire une «toiture» 							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> le deuxième joueur joue un puck sur le bois opposé. Le premier joueur récupère le puck et se déplace ensuite du côté de la couleur du puck. "Jaune" = droite, "rouge" = gauche </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1137"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1137 954 1283"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1283"> - tir en Fore- /Backhand </td> </tr> </table>		le deuxième joueur joue un puck sur le bois opposé. Le premier joueur récupère le puck et se déplace ensuite du côté de la couleur du puck. "Jaune" = droite, "rouge" = gauche	Simplifier 		Compliquer 	- tir en Fore- /Backhand
	le deuxième joueur joue un puck sur le bois opposé. Le premier joueur récupère le puck et se déplace ensuite du côté de la couleur du puck. "Jaune" = droite, "rouge" = gauche						
Simplifier 							
Compliquer 	- tir en Fore- /Backhand						

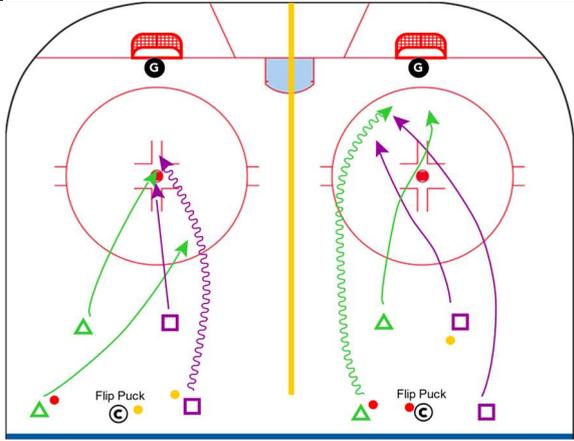
Notes:

Nom d'exercice: «Le trésor du lac noir»							
Objectif: Conduit du puck							
Teaching Points: - Conduit du puck							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> chaque équipe doit collecter autant de pucks que possible. "Jaune" = transporter en Forehand, "Rouge" = transporter en Backhand </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1137"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1137 954 1279"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1279"> - «Jaune» = tour complet autour la „maison“ côté gauche, Puck Forehand - «Rouge» = tour complet autour la „maison“ côté droite, Puck Forehand </td> </tr> </table>		chaque équipe doit collecter autant de pucks que possible. "Jaune" = transporter en Forehand, "Rouge" = transporter en Backhand	Simplifier 		Compliquer 	- «Jaune» = tour complet autour la „maison“ côté gauche, Puck Forehand - «Rouge» = tour complet autour la „maison“ côté droite, Puck Forehand
	chaque équipe doit collecter autant de pucks que possible. "Jaune" = transporter en Forehand, "Rouge" = transporter en Backhand						
Simplifier 							
Compliquer 	- «Jaune» = tour complet autour la „maison“ côté gauche, Puck Forehand - «Rouge» = tour complet autour la „maison“ côté droite, Puck Forehand						

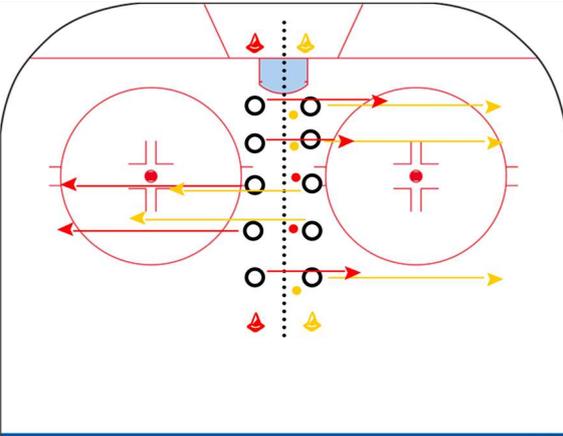
Notes:

Nom d'exercice: Chance supplémentaire	
Objectif: Estafette	
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Conduit du puck - Vitesse 	
	 <p>le premier joueur de chaque groupe lance le puck en l'air (Flip-Puck) et regarde si le puck tombe du côté "jaune" ou du côté "rouge". Si le joueur est "jaune", il effectue un parcours avec le puck, suivi d'une chance supplémentaire (tir au but). En cas de "rouge", le joueur effectue le parcours sans puck et doit passer par le parcours de retour</p>
	<p>Simplifier</p>  <p>- sans tir au but</p>
	<p>Complicier</p>  <p>- chemin aller à compliquer</p>

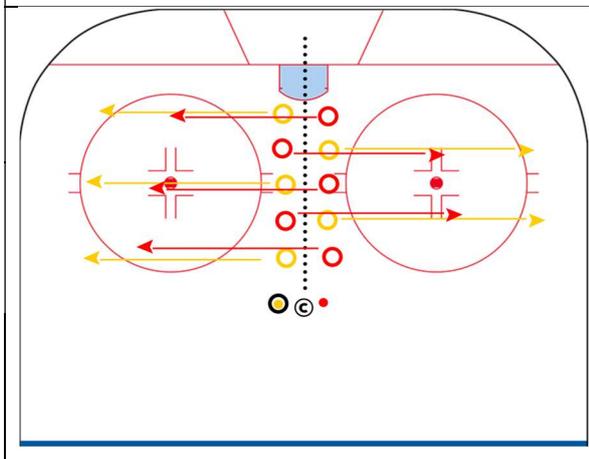
Notes:

Nom d'exercice: 2 vs. 2		
Objectif: Changement offensif/défensif		
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Changement rapide entre offensif/défensif - Puck Protection 		
	 <p>les deux équipes ont un puck. Le coach "flippe" un puck. Si le puck est "jaune", l'équipe "jaune" se trouve du côté offensif et l'équipe "rouge" du côté défensif. L'équipe défensive laisse le puck et essaie de le récupérer</p>	
	<p>Simplifier</p> 	
	<p>Complicier</p> 	

Notes:

Nom d'exercice: Flip-Puck							
Objectif: Réaction							
Teaching Points: <ul style="list-style-type: none"> - Read and React 							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> deux joueurs se tiennent face à face. Un joueur est "rouge", l'autre est "jaune". Le puck est retourné en l'air. Si le puck tombe sur "jaune", le joueur "jaune" doit s'enfuir. </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1137"> Simplifier  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"> - Augmenter la distance entre les joueurs </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1137 954 1283"> Compliquer  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1283"> - Réduire la distance entre les joueurs </td> </tr> </table>		deux joueurs se tiennent face à face. Un joueur est "rouge", l'autre est "jaune". Le puck est retourné en l'air. Si le puck tombe sur "jaune", le joueur "jaune" doit s'enfuir.	Simplifier 	- Augmenter la distance entre les joueurs	Compliquer 	- Réduire la distance entre les joueurs
	deux joueurs se tiennent face à face. Un joueur est "rouge", l'autre est "jaune". Le puck est retourné en l'air. Si le puck tombe sur "jaune", le joueur "jaune" doit s'enfuir.						
Simplifier 	- Augmenter la distance entre les joueurs						
Compliquer 	- Réduire la distance entre les joueurs						

Notes:

Nom d'exercice: Ciseaux - Pierre - Papier							
Objectif: Réaction							
Teaching Points: - Read and React							
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="767 824 954 981">  </td> <td data-bbox="954 824 1461 981"> <p>le coach raconte une histoire dans laquelle se trouvent les mots "rouge" et "jaune". Si le mot "jaune" est mentionné, le joueur "jaune" doit s'enfuir et le joueur "rouge" essaie de l'attraper.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 981 954 1137"> <p>Simplifier</p>  </td> <td data-bbox="954 981 1461 1137"> <p>- Augmenter la distance entre les joueurs</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="767 1137 954 1283"> <p>Compliquer</p>  </td> <td data-bbox="954 1137 1461 1283"> <p>- Réduire la distance entre les joueurs</p> </td> </tr> </table>		<p>le coach raconte une histoire dans laquelle se trouvent les mots "rouge" et "jaune". Si le mot "jaune" est mentionné, le joueur "jaune" doit s'enfuir et le joueur "rouge" essaie de l'attraper.</p>	<p>Simplifier</p> 	<p>- Augmenter la distance entre les joueurs</p>	<p>Compliquer</p> 	<p>- Réduire la distance entre les joueurs</p>
	<p>le coach raconte une histoire dans laquelle se trouvent les mots "rouge" et "jaune". Si le mot "jaune" est mentionné, le joueur "jaune" doit s'enfuir et le joueur "rouge" essaie de l'attraper.</p>						
<p>Simplifier</p> 	<p>- Augmenter la distance entre les joueurs</p>						
<p>Compliquer</p> 	<p>- Réduire la distance entre les joueurs</p>						

Notes:



Exercices pour l'entraînement avec les Pucks de deux couleurs

Exercice individuelle

Nom d'exercice:		
Objectif:		
Teaching Points:		
	Simplifier 	
	Compliquer 	

Notes:



Exercices pour l'entraînement avec les Pucks de deux couleurs

Idées des exercices et des jeux:

Andrea Kröni, Omar Lüthi, Matthias Hügli, Gianni Ehrensperger
Christophe Luder, Ivan Brägger, Christoph Falk