

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

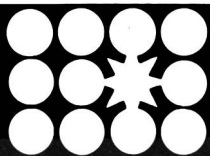
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.02.2026

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



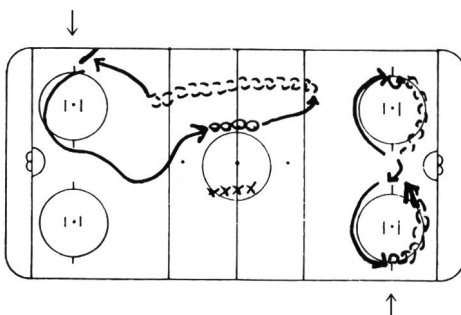
# LEÇON TYPE

## Quelques exemples d'exercices pour préparer les «arrières du hockey sur glace de demain»!

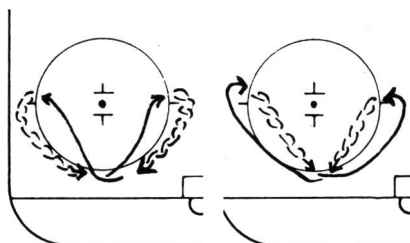
Charly Oppliger et Rolf Altorfer  
Traduction: Yves Jeannotat



- Démarrer à reculons (à plusieurs reprises);
- Blocage: démarrer en avant jusqu'au-delà de la ligne bleue, pivoter et continuer en arrière, puis se rabattre en avant vers l'extérieur pour «coincer» l'adversaire imaginaire contre la bande; continuer à patiner en avant en direction du but et revenir au point de départ;



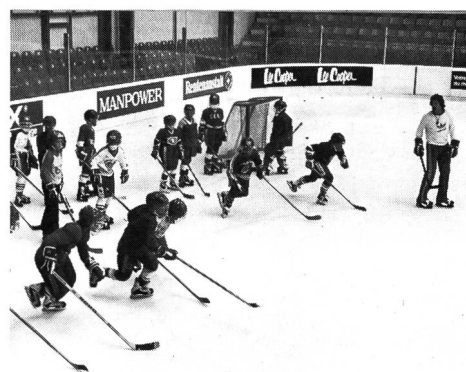
- Défendre en huit: démarrer devant le but, patiner en avant en suivant le cercle d'engagement, pivoter et poursuivre en revenant devant le but, pivoter et ainsi de suite; en pivotant à l'extérieur, regarder vers la bande, en pivotant devant le but, regarder en direction du centre de la patinoire;
- Patiner et pivoter, autant que possible sans s'arrêter: sur le cercle (avec ou sans cônes), décrire un huit de l'intérieur à l'extérieur ou vice versa.



Comme nous partageons l'avis que les jeunes doivent s'entraîner à tous les postes, dès qu'ils abordent le hockey sur glace, il ne nous est pas permis de parler, ici, d'exercices «réservés aux arrières», mais plutôt d'exercices types, à exécuter par tous les joueurs. De même, ce qui va suivre n'est pas une «leçon» proprement dite, mais une petite collection d'exercices de laquelle il sera toujours possible d'extraire ceux qui conviennent le mieux au niveau des joueurs concernés.

### Le patinage

- Pivoter dans les deux sens, d'arrière en avant et d'avant en arrière, dans des situations proches de celles de la compétition;



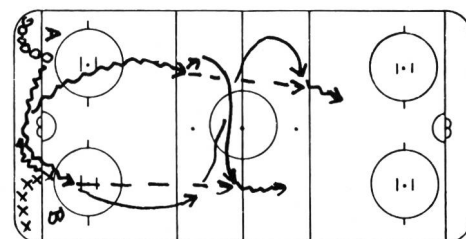
*Remarque:* il est tout à fait possible de faire travailler quatre joueurs ensemble sur le même cercle sans qu'ils se gênent, pour autant qu'ils patinent tous dans le même sens.

### La conduite du palet

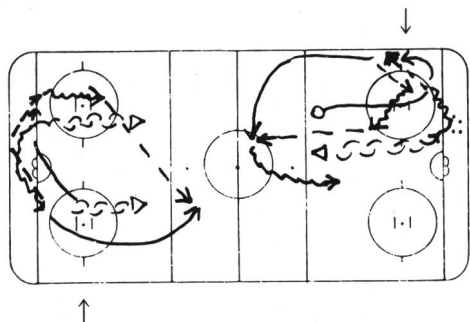
- Mêmes exercices que précédemment, mais en conduisant le palet;
- Couvrir le palet face à un ou plusieurs adversaires, de telle sorte qu'il(s) n'entre(nt) pas en sa possession.

### La passe

- Exécuter des passes par la bande partout où elles peuvent être faites dans un match;
- Exercice de passes en profondeur:



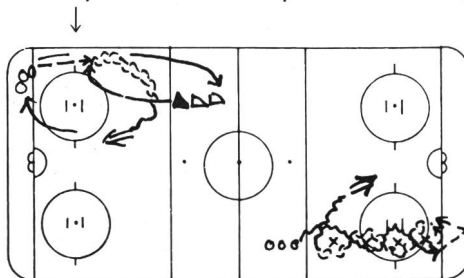
- «A» passe en profondeur à «B» sur la ligne rouge, patine en décrivant un «S» et reçoit une passe en profondeur de «B» sur la ligne bleue d'attaque («B» franchit sa propre ligne bleue); «B» poursuit sa progression et reçoit une nouvelle passe de «A», etc.;
- Construction - «une-deux»: le défenseur patine en arrière en direction du but, pivote et prend un palet; l'attaquant se rabat vers le centre, reçoit la passe du défenseur et lui renvoie immédiatement le palet; il poursuit sa course, reçoit une nouvelle passe (varier constamment les positions);



- Passes entre deux arrières: ils démarrent les deux à reculons, l'un d'eux prend un palet derrière le but, va de l'autre côté d'où il exécute une passe par la bande à son partenaire qui s'est déplacé, lui, devant le but et ainsi de suite.

### Le tir

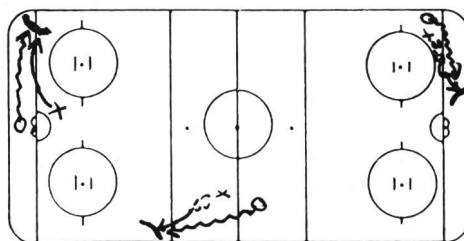
- Conclusion à partir de toutes les situations possibles:
  - tir à partir de la ligne bleue
  - tir direct à courte distance
  - tir sur renvoi;
- Tir après conduite du palet à reculons;



- Tir au terme d'un slalom, avec le palet, en avant et en arrière.

### La charge

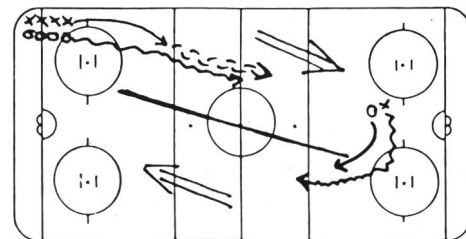
- Bloquer l'adversaire contre la bande: le faire au bon moment pour tenter de s'emparer du palet;



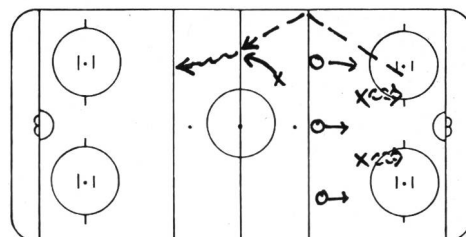
- L'un des défenseurs attaque immédiatement le joueur en possession du palet, pour autant qu'ils soient en sur-nombre.

### Le comportement des joueurs

- Défense et contre-attaque: 1:1;



- Tous les joueurs sont dans le même coin de la patinoire, elle-même traversée en diagonale par une ligne imaginaire ou par des cônes, ceci pour éviter les collisions. Le premier joueur attaque, un autre commence à défendre dès qu'il a passé la ligne bleue ou la ligne rouge; lorsque le défenseur entre en possession du palet (il s'en empare, ou bien il lui parvient par rebond, ou bien il lui est passé par le gardien), il s'élance lui-même à l'attaque en direction de l'autre but, l'ancien attaquant devenant alors défenseur; les deux prochains joueurs démarrent lorsque le défenseur entre en possession du palet; si l'attaquant marque un but, il n'y a pas de contre-attaque; changer sans cesse les positions;
- Même exercice à 2:2 - 2:1 - 1:2;
- Attaque à 3:2. Contre-attaque à 3:3;



- 3 attaquants jouent contre 2 défenseurs (3:2) sur toute la longueur de la patinoire; ils sont poursuivis par un coéquipier des défenseurs, coéquipier au comportement passif jusqu'au moment où le gardien ou l'un des deux défenseurs, jouant de façon agressive après la ligne médiane, parvient à s'emparer du palet; la contre-attaque est immédiate.

### La tactique

- Le défenseur en possession du palet pénètre dans le camp adverse alors que les attaquants lui libèrent un passage;
- 1 ou 2 coéquipier(s) couvre(nt) la progression de celui qui conduit le palet. ■

