





**REMARQUE : le webinaire sera enregistré pour être publié sur la page de la SIHF sous la rubrique Webinaires.**





# FORMES CARACTÉRISTIQUES

«LA VOIE À SUIVRE POUR LA CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT»

**WEBINAIRE**

# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## BIENVENUE

---



# PROGRAMME



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## PROGRAMME

---

### Thèmes

- Règles Webinaire
- Que sont les formes caractéristiques?
- Forme caractéristique: «mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active»
- Forme caractéristique: «disputer les duels avec habileté et fair-play»
- Contrôle des présences
- Questions

# RÈGLES WEBINAIRE



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## LES RÈGLES PENDANT LE WEBINAIRE

---

- veuillez éteindre le microphone
- allumer la caméra quand vous parlez
  - («caméra allumé» souhaité pendant le webinaire)
- pour les questions:
  - demander directement
  - via le chat
  - Icône «lever la main» 🙋
- une seule personne parle à la fois



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## CONTRÔLE DES PRÉSENCES

---

**Le contrôle des présences se fait à la fin**

# FORMES CARACTÉRISTIQUES





# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUE SONT LES FORMES CARACTÉRISTIQUES?

---

**Que sont les formes caractéristiques?**

Quelle: Bundesamt für Sport



**Lebensgemeinschaft**  
Egnach, Tel. 071 / 66 16 26



**Malerei, Tapeten, Putze**  
Makarteam Werner Blösch  
9315 Neukirch-Egnach Tel. 071 / 66 19 70



**Architektur & Bauleitung**  
René Hohl  
Gristenbühl 40 9315 Neukirch-Egnach

**meyers**  
Strasse  
Neukirch

**A**



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUE SONT LES FORMES CARACTÉRISTIQUES?

---

**Qu'est-ce que tu as constaté?**

# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUE SONT LES FORMES CARACTÉRISTIQUES?

---

### Formes caractéristiques: la voie à suivre pour la conception de l'entraînement

Les formes caractéristiques sont définies comme des modèles de mouvement, de comportement et/ou de jeu **observables** et **pouvant être appris** dans des situations sportives concrètes. Elles **caractérisent** chaque sport.

Lorsque tu regardes un match de hockey sur glace ou en fonction comme entraîneur, tu observes différentes choses. Les formes caractéristiques décrivent **le visible** dans le jeu de hockey sur glace. Les formes caractéristiques te donnent des réponses à la question : «**de quoi a besoin un bon jeu de hockey sur glace?**»

Elles décrivent l'état souhaité (la réalité). Nous nous efforçons d'atteindre cet état pendant toute la durée de la formation. Pendant **la formation et le perfectionnement**, tu apprends à connaître les formes caractéristiques pertinentes et tu peux ainsi mieux comprendre ta discipline sportive. Dans le hockey sur glace des enfants, nous créons une base à cet effet. Les formes caractéristiques nous permettent de définir des **objectifs d'apprentissage concrets et adaptés** aux différents niveaux et les formes **d'entraînement adaptées aux enfants**. En tant qu'entraîneur, les **formes caractéristiques** t'indiquent la **voie à suivre**. Elles constituent un point de départ important pour la planification et la réalisation de tes activités et de tes entraînements.

# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## METAPHER: DAS GEMÄLDE

Si l'on compare l'apprentissage d'un sport à la peinture d'un tableau, les **formes caractéristiques visibles** correspondent au **tableau final**.

Les différentes **formes d'entraînement** utilisées pour réaliser le tableau seraient les différents **pinceaux**.

Les **couleurs** comme base de la peinture correspondent alors aux **facteurs de développement**, par exemple à l'athlétisme, la technique ou la psyché.

Exemple de facteurs de développement de l'athlétisme : endurance, mobilité/stabilité, force, explosivité et vitesse.



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUE SONT LES FORMES CARACTÉRISTIQUES?

---

### Les formes caractéristiques au hockey sur glace:

- patiner de manière dynamique et agile
- conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu
- marquer des buts de manière variée et en toute situation
- rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation
- mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active
- disputer les duels avec habileté et fair-play
- attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck
- créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès
- répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match
- se déplacer avec stabilité et habileté
- faire preuve d'agilité, se concentrer sur le puck et participer activement au jeu (gardien)

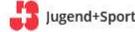
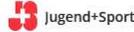
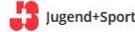
# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUE SONT LES FORMES CARACTÉRISTIQUES?

Sportart ▾ Stufe ▾ Verband oder Organisation ▾ × Filter zurücksetzen

Jugend+Sport ×

The screenshot shows a search results page for 'Jugend+Sport'. At the top, there are filter buttons for 'Sportart', 'Stufe', and 'Verband oder Organisation', along with a 'Filter zurücksetzen' link. Below the filters, a search bar contains 'Jugend+Sport'. The main content area displays six cards, each representing a characteristic form. Each card features an illustration, a title, and the 'Jugend+Sport' logo.

 <p>Aufsicht am, im und auf dem Wasser</p> 	 <p>Erscheinungsformen</p> 	 <p>Faszination Lager</p> 
 <p>Frauenspezifische Themen ansprechen</p> 	 <p>Fördern</p> 	 <p>Förderung von Mädchen und jungen Frauen</p> 

### Séquences d'apprentissage J+S

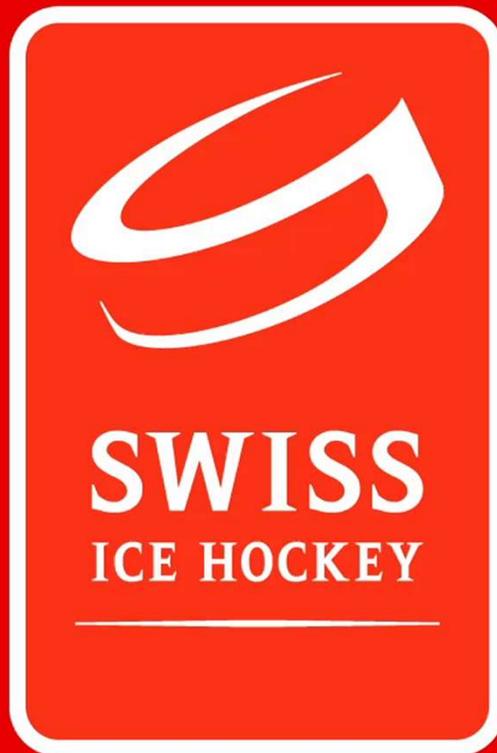
<https://tool.jeunesseetsport.ch/?lang=fr&org=jugendundsport>

Link:

<https://tool.jeunesseetsport.ch/modules/61126bfe3e736b045823b79a?lang=fr&org=jugendundsport>

**FORME CARACTÉRISTIQUE:**  
«METTRE L'ÉQUIPE ADVERSE SOUS PRESSION DE  
MANIÈRE INTELLIGENTE ET ACTIVE»





# FORMES CARACTÉRISTIQUES

«**METTRE L'ÉQUIPE ADVERSE SOUS PRESSION DE MANIÈRE INTELLIGENTE ET ACTIVE**»

---

Qu'est-ce que tu as vu dans la vidéo ?

Quelles actions as-tu pu observer dans la vidéo ?

- Stick to Puck
- Angling
- mettre la pression sur le joueur qui conduisent le puck

## Explication de la forme caractéristiques:

Si l'équipe adverse est en possession du puck, les joueurs doivent le récupérer le plus rapidement possible. Pour ce faire, il convient d'attirer et de repousser habilement les adversaires.

Collectivement, il faut fermer les espaces en mettant de la pression sans relâche et en travaillant bien avec la canne, de façon à limiter le champ d'action de l'adversaire.





# FORMES CARACTÉRISTIQUES

**«METTRE L'ÉQUIPE ADVERSE SOUS PRESSION DE MANIÈRE INTELLIGENTE ET ACTIVE»**

---

Quels pinceaux (formes d'entraînement) utiliseriez-vous pour entraîner la forme caractéristique "mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active" ?

Quels sont les « Teachingpoints » à prendre en compte ?

# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## GOOD PRACTICE - «METTRE L'ÉQUIPE ADVERSE SOUS PRESSION DE MANIÈRE INTELLIGENTE ET ACTIVE»

Erscheinungsform «Das gegnerische Team clever und aktiv unter Druck setzen»

Die Kinder erleben, wie sie Gegenspielerinnen und -spieler geschickt den Laufweg «abschneiden».

– Wie treibst du den/die Gegner/-in in die Enge?  
– Wie gehst du mit deinem Stock um, damit es für deine/n Gegner/-in noch schwieriger wird, vor dir zu fliehen?  
– Wie gewinnst du den Puck am schnellsten zurück, wenn der/die Gegner/-in ihn hat?

– Verringere immer in Bewegung schrittschuhlaufend die Distanz zu den Gegenspieler/-innen.  
– Fahre den/die Gegner/-in in einer Kurve an und steuere ihn/sie so in eine Richtung (Banane).

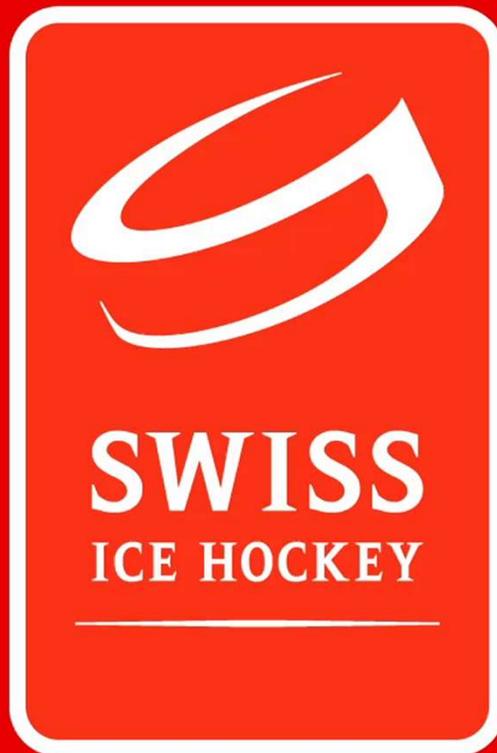
Was	Skizze	Beschreibung
<b>Einsteig</b> 8 Minuten	<b>Fang mich doch</b> 	Je zwei Kinder (ohne Schläger) bilden ein Paar und spielen freies Fangen übers ganze Feld. Sobald ein Kind gefangen ist, wechseln sie sofort die Rollen. Wer wird weniger gefangen? <b>Erleichtern</b> – Den Raum begrenzen <b>Erschweren</b> – Zwei Jäger/-innen spielen gegen eine/-n <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

Was	Skizze	Beschreibung
<b>Abschluss</b> 8 Minuten	<b>Kettenfangia mit Schlägerkette</b> 	Alle Kinder stehen mit dem Schläger in einer Hand auf dem Feld. Dabei liegt die Schaufel immer auf dem Eis. Ein/e Fänger/-in beginnt und berührt jemanden. Sie bilden eine Kette, indem sie sich jeweils am Schlägerende bzw. an der Schlägerschaufel festhalten. Die Kette vergrössert sich bis zu acht Kindern. Anschliessend halbiert sie sich in zwei Vierergruppen. Die Ketten treiben die freien Kinder in die Enge. <b>Erleichtern</b> – Paarfangia, bei vier Kindern in der Kette, teilen in zwei Tandems <b>Erschweren</b> – Kette bleibt bis am Schluss zusammen <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

Was	Skizze	Beschreibung
<b>Hauptteil</b> à 4 Posten 40 Minuten	<b>Laas mich rein!</b> 	Auf dem Spielfeld stehen ein rotes und ein blaues Pylonentor. Beim Startsignal probiert ein Kind (rot) durch das rote Pylonentor zu fahren, während ein anderes Kind (schwarz) es gegen das blaue Tor abzubringen versucht. <b>Erleichtern</b> – Kind in Rot bekommt Vorsprung – Tore näher zusammenschieben <b>Erschweren</b> – Kind in Schwarz bekommt Vorsprung <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
	<b>Fangia «1:1»</b> 	Je zwei Kinder spielen im engen Raum mit Hindernissen (z. B. Toren) Fangia. Sobald ein Kind gefangen ist, tauschen sie sofort die Rollen. Auf ein Signal hin startet nach maximal 20 Sekunden das nächste 1:1. <b>Erleichtern</b> – Ohne Hindernisse spielen <b>Erschweren</b> – Grösseres Feld markieren <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
	<b>Die lästige Fliege</b> 	Auf dem Spielfeld liegen Hindernisse. Die lästigen Fliegen (Fänger/-innen) wollen die Katzen kitzeln (fangen). Die Fliegen dürfen die ausgelegten Hindernisse «überfliegen» (übersteigen, überspringen), die Katzen müssen sie umkurven. Welche Katzen schaffen es, dem Kitzeln zu entkommen? Ist eine Katze gekitzelt, muss sie eine Zusatzgabe (z. B. drei Sprünge über das Hindernis) erledigen oder wird selbst zur Fliege. <b>Erleichtern</b> – Weniger Hindernisse und mehr Fänger/-innen <b>Erschweren</b> – Fliegen müssen auch um Hindernisse fahren <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
	<b>Wer ist schneller?</b> 	Auf dem Spielfeld stehen zwei orange und zwei blaue Pylone. Auf ein Signal starten zwei Kinder gleichzeitig und sprinten um die orange Pylone. Ein Kind (rot) versucht, durch das blaue Tor zu laufen. Das andere (schwarz) versucht, dies zu verhindern. <b>Erleichtern</b> – Kind in Rot startet auf Knien oder Liegend <b>Erschweren</b> – Kind in Rot führt Puck – Kind in Rot startet mit etwas Vorsprung – Mehr Fänger/-innen (schwarz) <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

**FORME CARACTÉRISTIQUE:**  
«DISPUTER LES DUELS AVEC HABILITÉ ET FAIR-PLAY»





## FORMES CARACTÉRISTIQUES

### «DISPUTER LES DUELS AVEC HABILITÉ ET FAIR-PLAY»

---

Qu'est-ce que tu as vu dans la vidéo ?

Quelles actions as-tu pu observer dans la vidéo ?

- réduire rapidement la distance par rapport à l'adversaire
- Angling
- séparer propre et loyale l'adversaire du puck
- position stable lors du duel

#### Explication de la forme caractéristiques:

Lors des duels physiques sur la glace, les joueurs doivent veiller à ce que ceux-ci se déroulent de façon propre et loyale. Ces duels visent à conserver le puck ou à le reprendre à l'adversaire. Le fair-play et le respect de l'adversaire sont des maîtres-mots.





## FORMES CARACTÉRISTIQUES

### «DISPUTER LES DUELS AVEC HABILITÉ ET FAIR-PLAY»

---

Quels pinceaux (formes d'entraînement) utiliseriez-vous pour entraîner la forme caractéristique « disputer les duels avec habileté et fair-play » ?

Quels sont les « Teachingpoints » à prendre en compte ?

# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## GOOD PRACTICE - «DISPUTER LES DUELS AVEC HABILITÉ ET FAIR-PLAY»

### Erscheinungsform «Geschick und fair Zweikämpfe bestreiten»

Die Kinder lernen, wie sie mit geschicktem Stockeinsatz den Puck erobern.

- Wie kannst du dem/der Gegner/-in den Puck vom Stock stehlen?  
- Wie kannst du mit Einsatz deines Körpers und des Stocks den/die Gegenspieler/-in vom Puck trennen?  
- Worauf achtest du besonders, wenn du den Stock bewusst einsetzt, um den Puck zu erobern?

- Bringe die eigene Stockschaufel immer zur Stockschaufel des puckführenden Gegners oder der puckführenden Gegnerin.  
- Halte den Stock immer auf dem Eis.

Was	Skizze	Beschreibung
<b>Einstieg</b> 8 Minuten		Zwei von drei Teams sind mit Pucks ausgestattet. Das dritte Team ist die Räuberbande. Es versucht, mit gezieltem Stockeinsatz die Pucks zu erobern. Die eroberten Pucks bunkert es in der Räuberhöhle. Wer den Puck verliert, darf sich einen neuen holen und weiterspielen. Welches Team raubt in der vorgegebenen Zeit am meisten Pucks? <b>Erleichtern</b> - Größerer Raum <b>Erschweren</b> - Kleinerer Raum <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

Was	Skizze	Beschreibung
<b>Abchluss</b> 8 Minuten		Auf mehreren kleinen Feldern spielen die Kinder 1:1. Das puckführende Kind deckt den Puck geknnt ab. Das zweite Kind setzt den Stock ein, um den Puck zu erobern. Pro Eroberung bekommt es einen Punkt. Wer sammelt in der vorgegebenen Zeit am meisten Punkte? <b>Erleichtern</b> - Berührung des Pucks = Punkt <b>Erschweren</b> - Größeres Spielfeld - Stock umdrehen: Stockschaufel in der Hand <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

Was	Skizze	Beschreibung
<b>Hauptteil</b> à 4 Posten 40 Minuten		Zwei bis drei Kinder positionieren sich als Stechmücken im Sumpf (gekennzeichnetes Spielfeld). Alle anderen Kinder starten von der Grundlinie mit einem Puck. Sie durchqueren den Sumpf mit den Stechmücken. Diese bleiben am Platz und stechen sofort mit ihrem Stock, wenn ein Puck zu nahekommt. Berühren sie einen Puck, muss das puckführende Kind zurück zur Grundlinie und neu starten. Hat ein Kind den Puck erfolgreich auf die andere Seite des Sumpfs transportiert, holt es einen neuen. Wie häufig stechen die Stechmücken? <b>Erleichtern</b> - Kleinerer Sumpf (Spielfeld) <b>Erschweren</b> - Stechmücken bewegen sich im Sumpf - Größerer Sumpf (Spielfeld) <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
		Zwei Kinder fahren in der Zone umher. Auf dem Feld stehen zwei Pylonen und ein Puck liegt in der Mitte. Auf ein Signal fahren beide Kinder um die Pylonen. Sie versuchen, den Puck zu ergattern und mit geschicktem Stockeinsatz zum/zur Trainer/-in zu befördern. Wer schafft es? <b>Erleichtern</b> - Beide fahren gleiche Distanz <b>Erschweren</b> - Puckloses Kind versucht, mit gezieltem Stockeinsatz Puck zu erobern <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
		Ein Kind beschützt den vor sich liegenden Puck. Das Kind dahinter versucht, mit Körper- und Stocktäuschung den Puck zu erobern. Beide Stöcke bleiben immer auf dem Eis. <b>Erleichtern</b> - Puck ohne Stock verteidigen <b>Erschweren</b> - Puck zu zweit verteidigen <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform
		Zwei Kinder fahren gleichzeitig an der Bande entlang. Die Strecke ist markiert. Das puckführende Kind fährt geradeaus. Das andere Kind versucht, mit seinem Stock an den Puck zu gelangen. <b>Erleichtern</b> - Puckführendes Kind bekommt Vorsprung <b>Erschweren</b> - Ohne gekennzeichnete Strecke ausführen - Puckführendes Kind hält Schaufel in der Hand <b>Video</b> Visualisierung Trainingsform

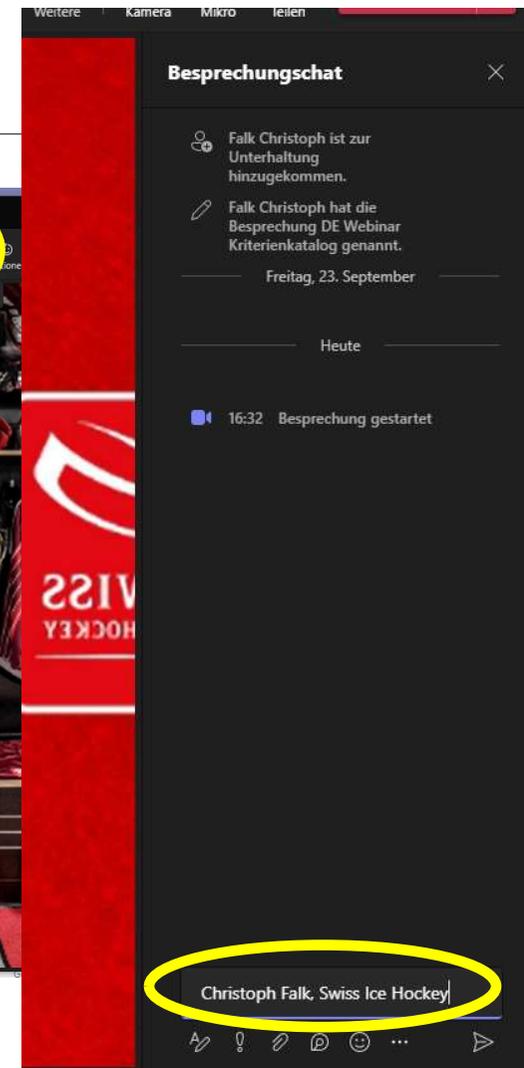
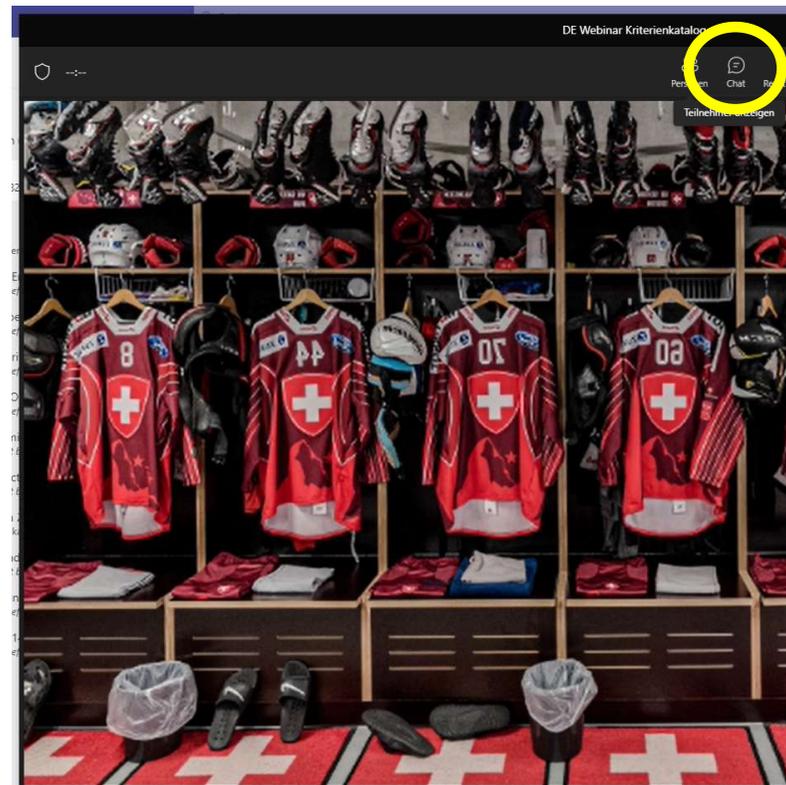
# CONTRÔLE DES PRÉSENCES



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## CONTRÔLE DES PRÉSENCES

- sélectionner l'icône pour le chat
- inscrire prénom, nom et club
- valider avec «Enter»
- Si la présentation en PDF est souhaitée  
=> indiquer l'adresse e-mail



# FORMES CARACTÉRISTIQUES

## QUESTIONS

---





**... ET POUR FINIR**

**!!! MERCI BEAUCOUP !!!**

**POUR TON ENGAGEMENT ET TON TRAVAIL AVEC  
LES ENFANTS ET LES JEUNES, QUE L'ON NE  
POURRA JAMAIS ASSEZ VALORISER!**