ALL STAR TEAM
SKILLS COMPETITION

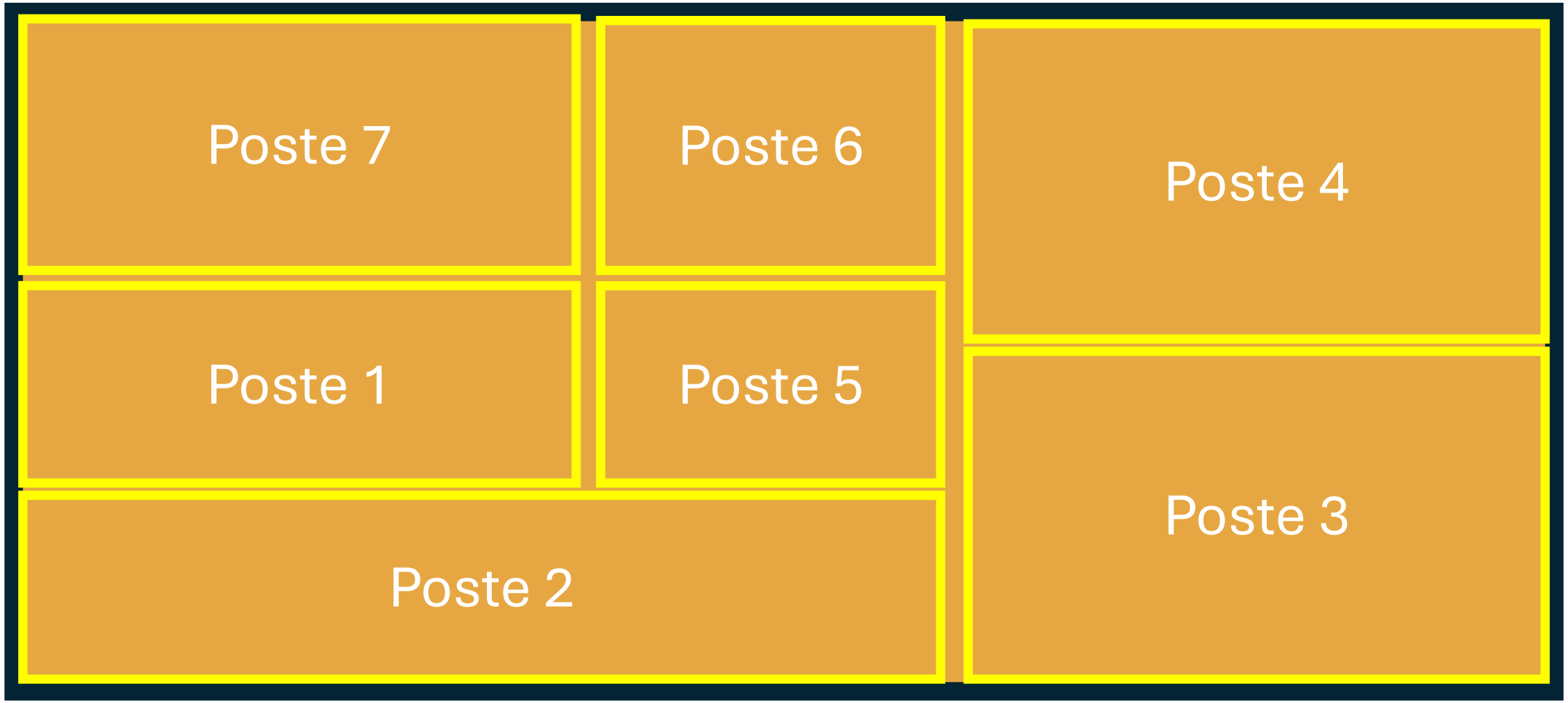
SKILLS COMPETITION

Fonctionnement

- La « Skills Competition » est un concours présenté en 7 postes nécessitant l'ensemble des capacités d'un joueur de hockey sur glace complet.
- L'enseignant-e répartit ses élèves en 7 équipes maximum, chaque équipe étant composée de 4-5 élèves.
- Chaque équipe nomme un-e capitaine responsable de noter les points sur la feuille de résultats.
  Facultatif: Il est possible d'attribuer une nation à chaque équipe.
- L'enseignant-e peut présenter et démontrer chaque poste à l'aide des fiches explicatives. Les élèves peuvent s'y référer pour les modalités de passation durant de la compétition.

Organisation de la salle

Exemple pour les 7 postes



Poste 1 – Tir le plus précis

Description et objectif

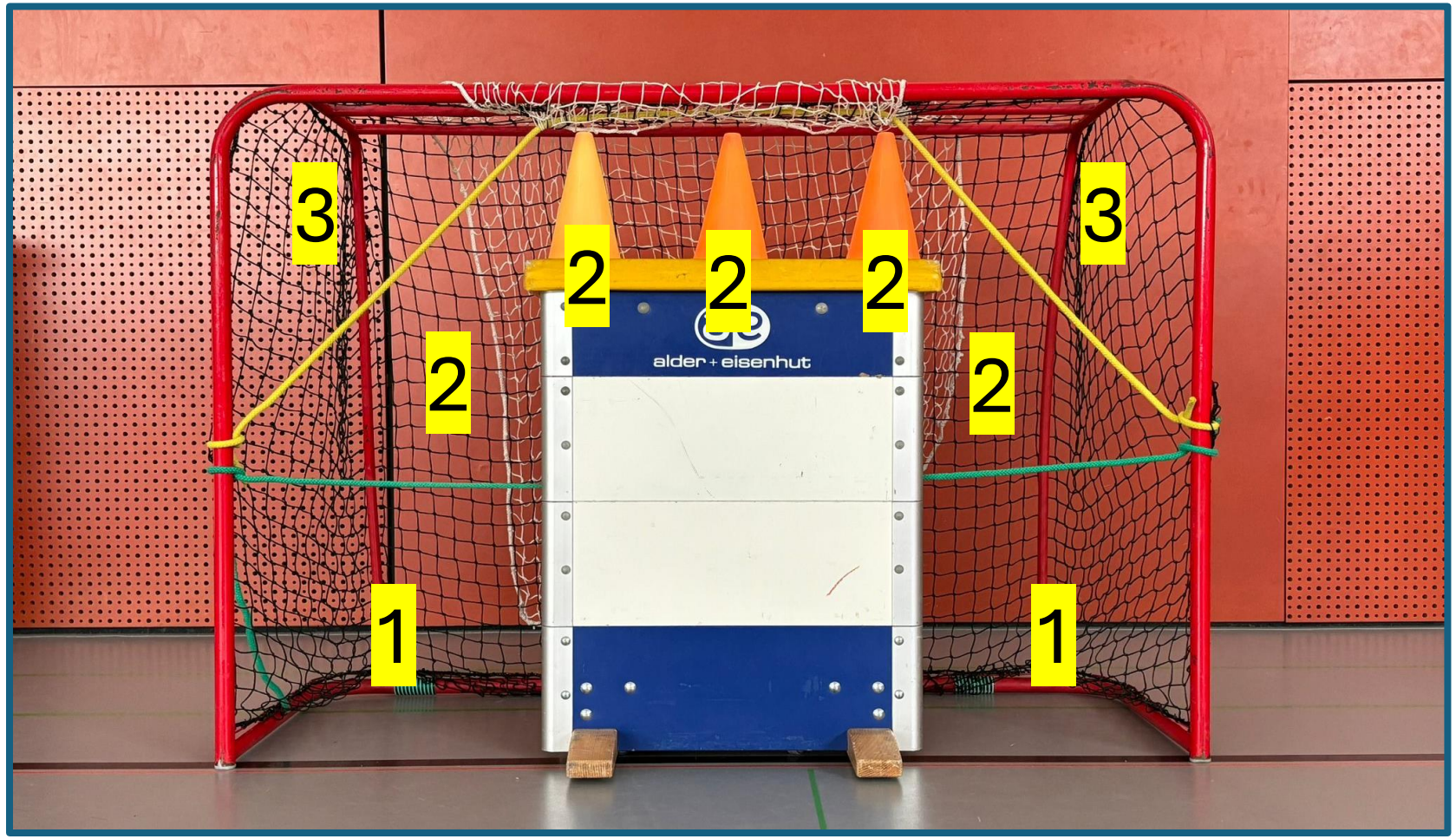
- Chaque élève de l'équipe fait une fois l'exercice en réalisant 7 tirs au but à la suite
- L'objectif est de marquer des buts en réalisant le maximum de points possibles.
- Noter la somme de tous les points obtenus par les joueurs de l'équipe sur la feuille de résultats.

Disposition et matériel

- Compartimenter le but en différentes zones pour créer des cibles à viser (voir variantes proposées)
- 1 petit caisson, 2 cordes, 1 canne droite, 1 canne gauche, env. 10 balles

Poste 1 – Tir le plus précis

Dispositif variante 1



Poste 1 – Tir le plus précis

Dispositif variante 2

Poste 2 – Slalom en relais

Description et objectif

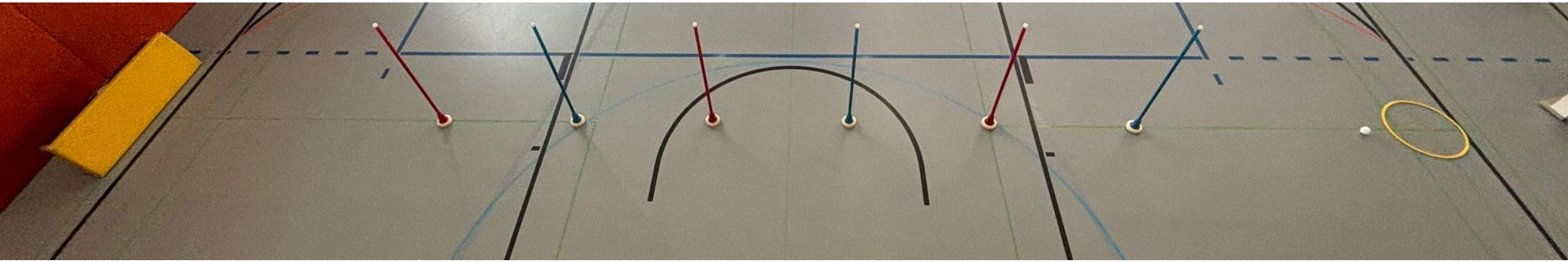
- L’équipe se numérote en partant de 1. Au signal, l’élève numéro 1 effectue le slalom à l’aller, fait une passe contre le couvercle de caisson et retourne en courant au départ pour transmettre la balle (témoin) au numéro 2. Et ainsi de suite en respectant l’ordre établi.
- L’objectif est de réaliser un maximum de fois le slalom durant le temps du poste, 1 point par passage de témoin.
- Noter le nombre de points obtenus par l’équipe sur la feuille de résultats.

Disposition et matériel

- 1 couvercle de caisson, 6 piquets, 1 cerceau, 2 cannes droites, 2 cannes gauches, 1 balle

Poste 2 – Slalom en relais

Dispositif proposé



Poste 3 – Défi des passes

Description et objectif

- Chaque élève de l'équipe fait une fois l'exercice en réalisant 7 passes à la suite
- L'objectif est de faire une passe précise en faisant passer la balle à travers les éléments de caisson ou de toucher les couvercles pour réaliser le maximum de points possibles.
- Noter la somme de tous les points obtenus par les joueurs de l'équipe sur la feuille de résultats.

Disposition et matériel

- Placer les différents éléments à 3 distances différentes.
- 5 éléments de petit caisson (3 blancs et 2 bleus), 2 couvercles de petit caisson, 1 canne droite, 1 canne gauche, 7 balles, 2 cerceaux

Variante

- Chaque cible ne peut être validée qu'une seule fois.
- Diminuer ou augmenter la distance des cibles par rapport au cerceau de départ

Poste 3 – Défi des passes

Dispositif proposé

Poste 4 – Course d’obstacle

Description et objectif

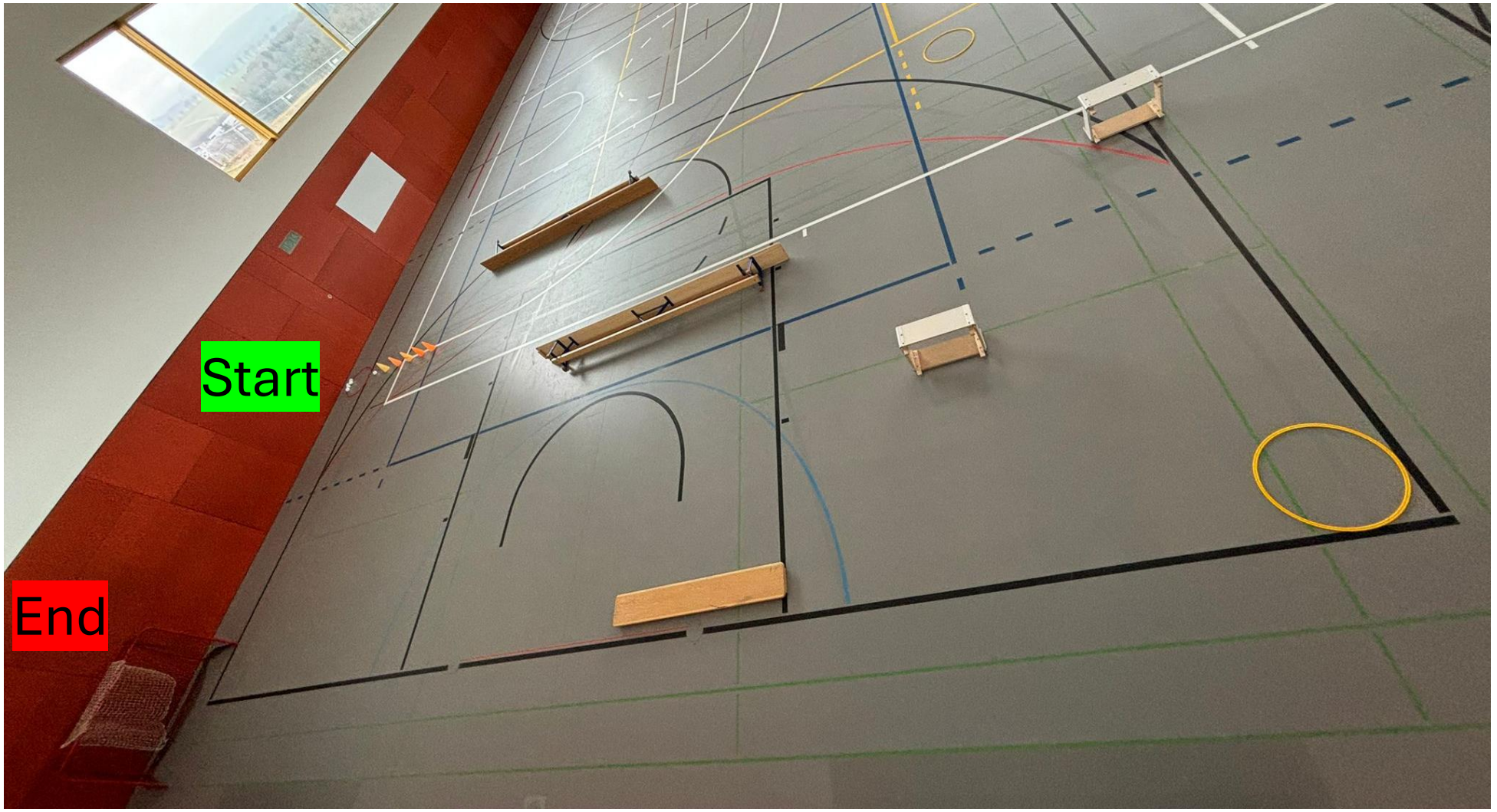
- Chaque élève de l’équipe fait une fois le parcours d’obstacles en relais, avec départ du suivant quand la balle est dans le but. En cas d’obstacle sauté, une pénalité de 30 secondes est ajoutée au temps total.
- Le poste consiste à (1) passer la balle entre les cônes, (2) faire une passe contre chaque banc, (3) tourner autour du cerceau, (4) passer la balle dans les éléments de caisson, (5) tourner autour du cerceau, (6) faire traverser la balle sur la longueur de la planche, (7) marquer un but.
- L’objectif est de réaliser l’entier du parcours le plus rapidement possible.
- Noter le temps total cumulé par tous les joueurs de l’équipe sur la feuille de résultats et les points obtenus à la fin de la leçon selon la répartition proposée.

Disposition et matériel

- 2 éléments de petit caisson, 5 cônes, 2 bancs, 3 cerceaux, 1 planche, 1 but, 1 chronomètre, 2 cannes droites, 2 cannes gauches, 3-4 balles

Poste 4 – Course d’obstacle

Dispositif proposé



Répartition des points	
1er	20 pts
2e	16 pts
3e	12 pts
4e	8 pts
5e	4 pts

Poste 5 – Course en étoile

Description et objectif

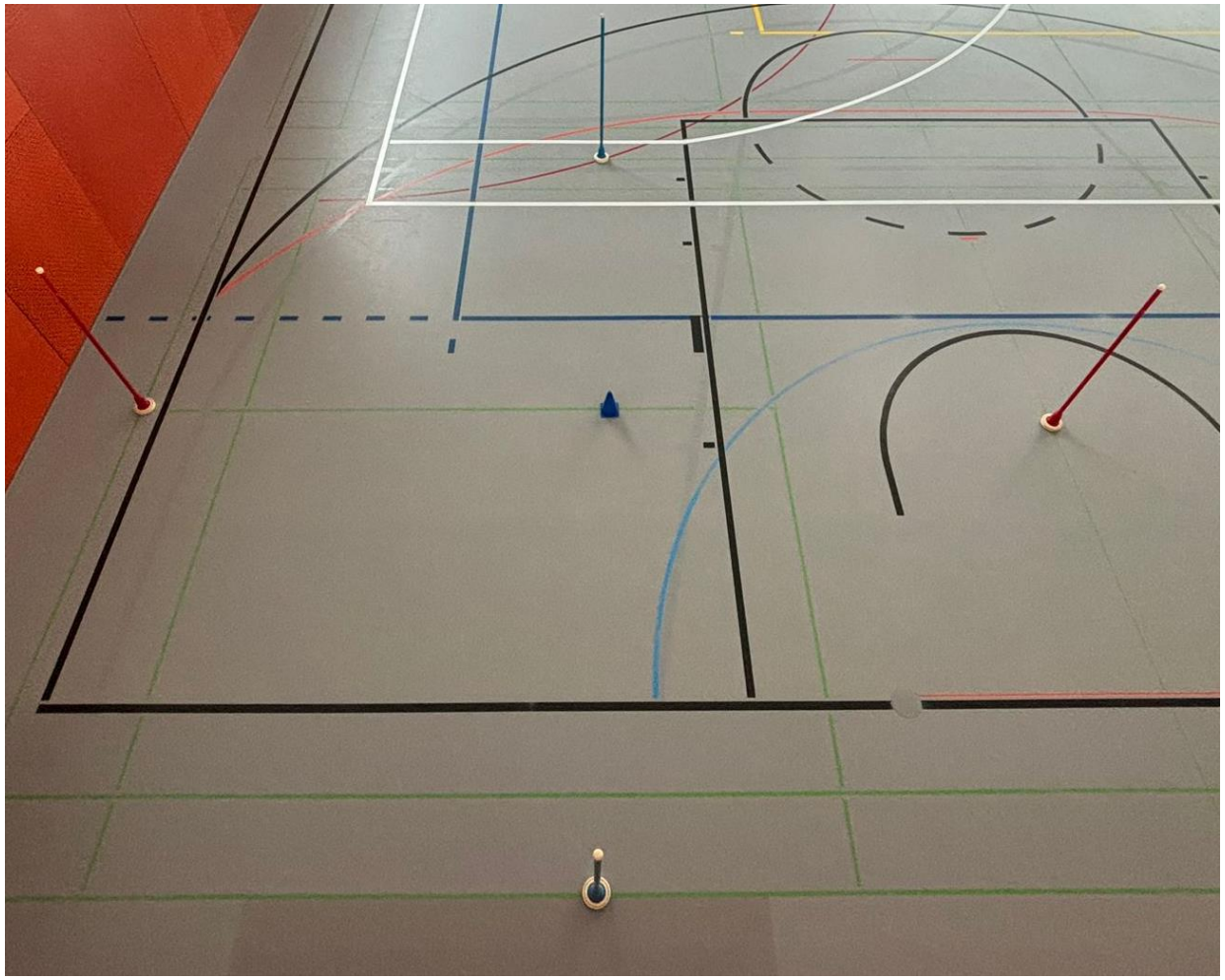
- Chaque élève de l'équipe fait une première fois la course en étoile. S'il reste du temps, un 2e passage peut être tenter pour améliorer le temps mais toute l'équipe doit réussir à repasser avant le changement de poste.
- Le départ est donné à chaque fois par l'élève responsable du chronomètre.
- L'objectif est de se déplacer le plus rapidement en avant, en arrière et en pas chassés pour toucher chaque piquet en terminant au cône central.
- Noter le temps cumulé par tous les joueurs de l'équipe sur la feuille de résultats et les points obtenus à la fin de la leçon selon la répartition proposée.

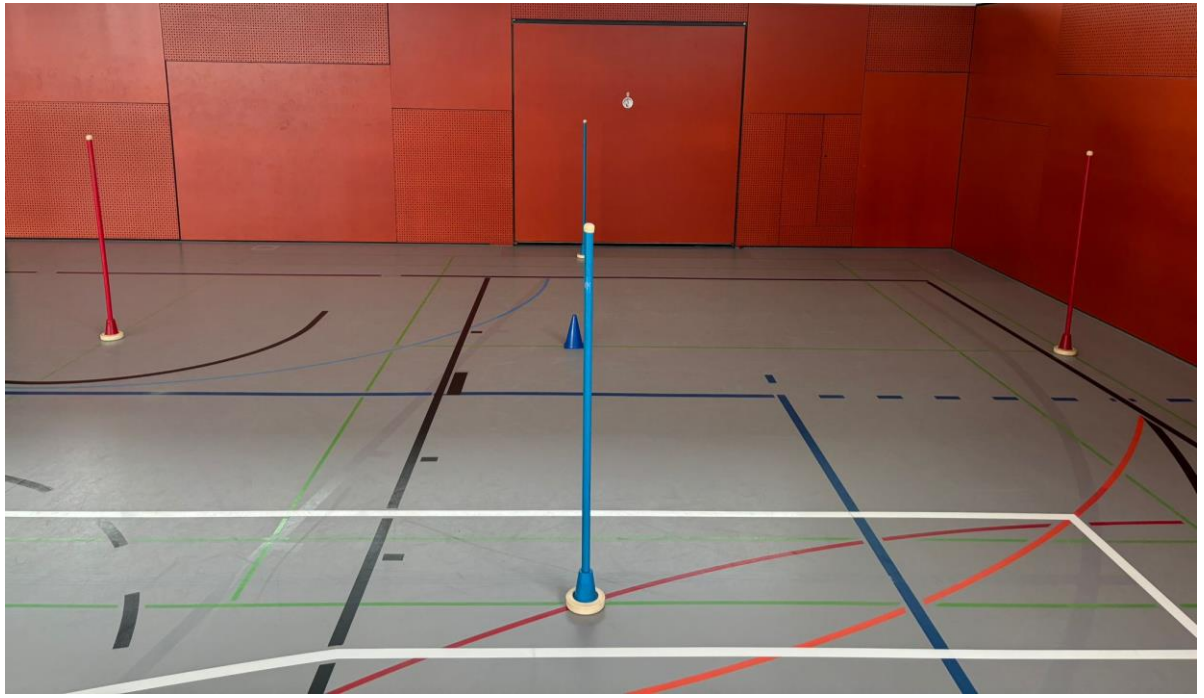
Disposition et matériel

- 4 piquets, 1 cône

Poste 5 – Course en étoile

Dispositif proposé





Répartition des points	1er	2e	3e	4e	5e
	20 pts	16 pts	12 pts	8 pts	4 pts

Poste 6 – Concours de jonglage

Description et objectif

- Dans la zone définie, chaque élève jongle avec la balle en utilisant la canne.
- L'objectif est de faire le plus de jongles possibles sans que la balle touche le sol.
- Noter la somme de tous les meilleurs scores sur la feuille de résultats et les points obtenus à la fin de la leçon selon la répartition proposée.

Disposition et matériel

- 4 cônes ou bancs (pour délimiter la zone de jonglage), 3-4 cannes droites et 3-4 cannes gauches, 7-8 balles

Vidéo de démonstration via Youtube

- Cliquer ici.

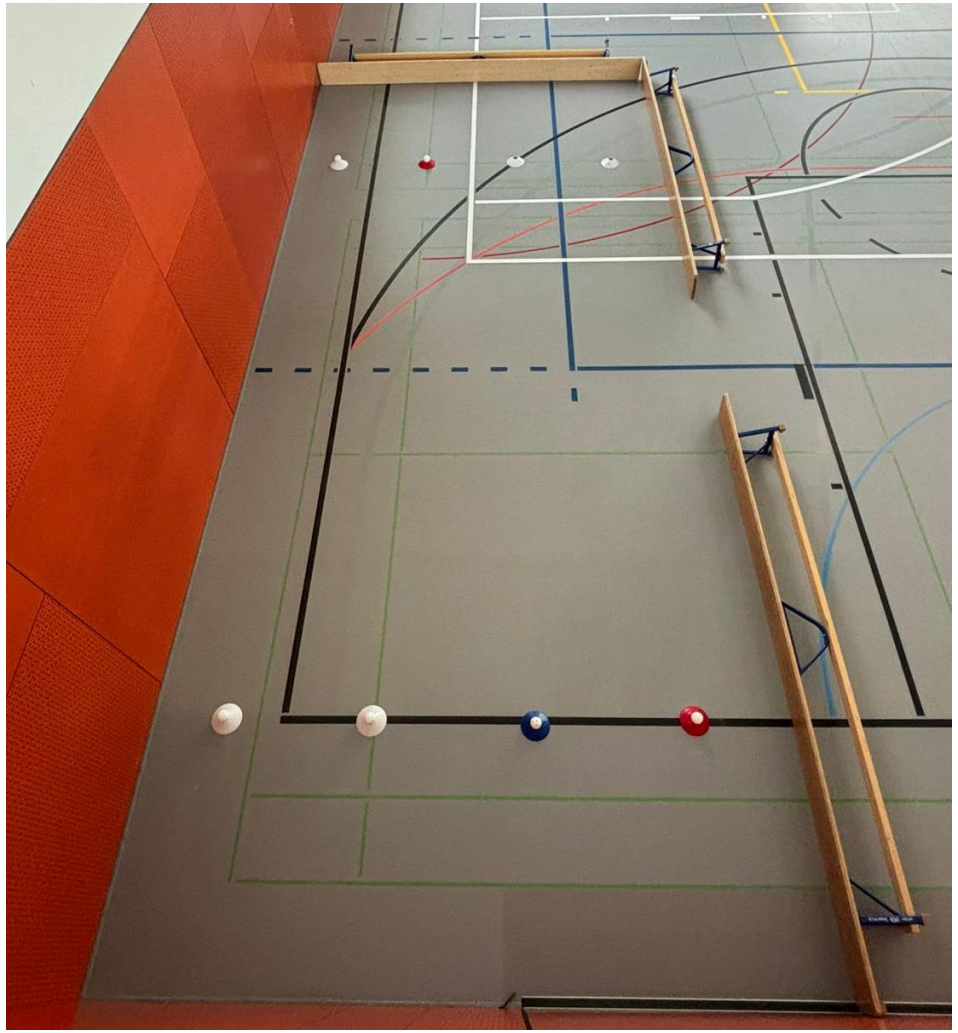
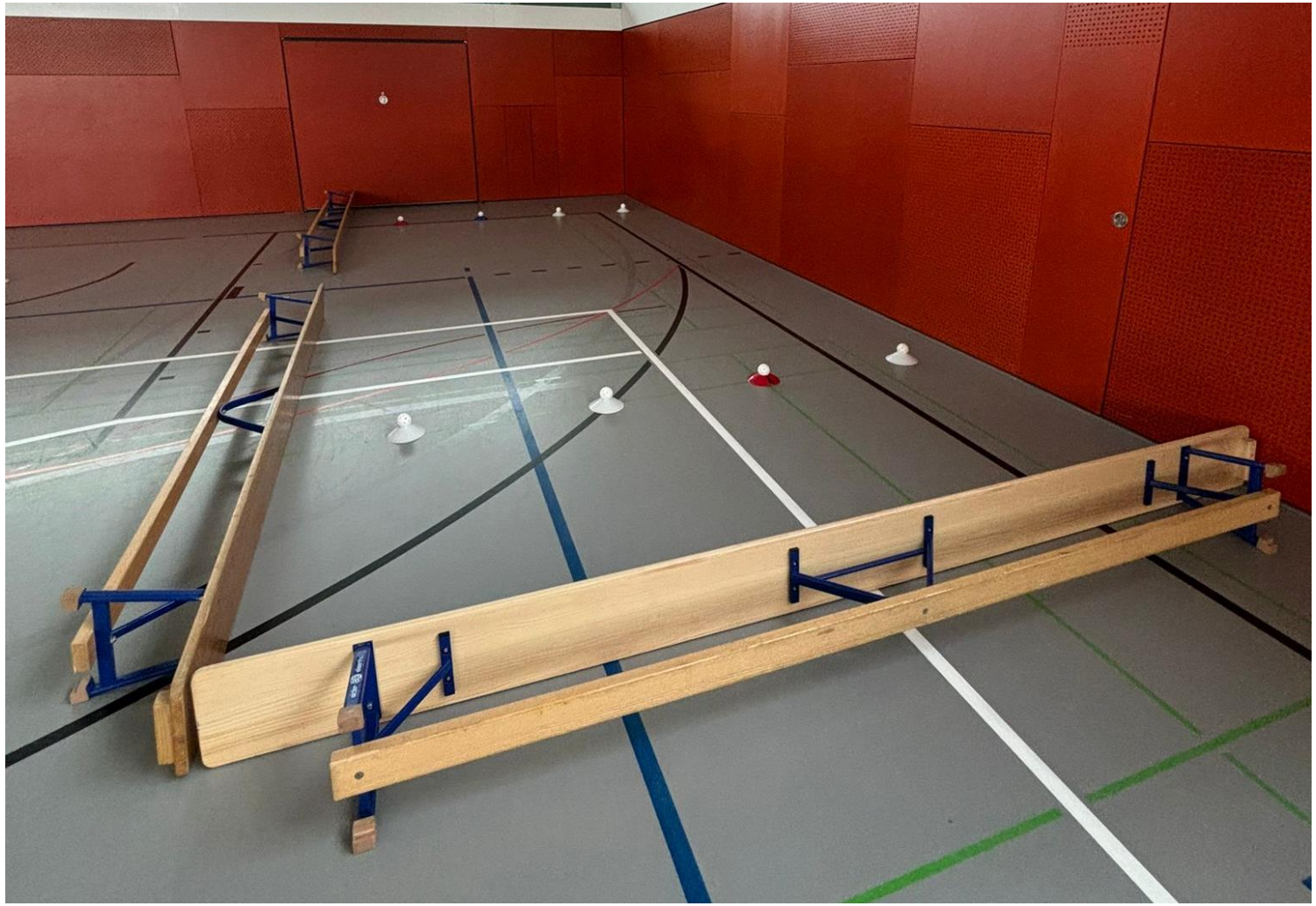
Poste 7 – Sniper shot

Description

- Deux élèves se font face avec 2 balles au départ. Les tirs peuvent être fait uniquement depuis derrière la ligne d'assiettes.
- Après avoir terminé, le premier élève peut renvoyer les balles à son camarade et le temps s'arrête lorsque la dernière balle tombe.
- L'objectif est de faire tomber le plus rapidement possible les 4 balles posées sur les assiettes opposées.
- Noter le temps total cumulé par tous les joueurs de l'équipe sur la feuille de résultats et les points obtenus à la fin de la leçon selon la répartition proposée.

Disposition et matériel

- 3 bancs, 8 assiettes, 1 chronomètre, 2 cannes droites, 2 cannes gauches, 12 balles

Poste 7 – Sniper shot

Dispositif proposé