

PROJET TECHNIQUE POLITIQUE SPORTIVE 2022- 2025

Outil pédagogique à l'usage des dirigeants,
entraîneurs et aides-entraîneurs du SHCSG



TABLE DES MATIERES

1. <u>Notre manière de travailler</u>	3
1/ Principes éducatifs.....	3
2/ Technique individuelle.....	3
3/ Tactique individuelle.....	4
4/ Manière de jouer / de s'entraîner.....	4
2. <u>Amélioration des qualités</u>	5
1/ Techniques.....	5
2/ Tactiques.....	6
3/ Physiques.....	8
3. <u>Les Entraînements : objectifs et contenus</u>	8
1/ Principes de jeu.....	8
2/ Planification.....	8
3/ Contenus par catégorie.....	9
4/ Les points clés.....	10
5/ Les 4 rôles.....	12
6/ Exemples de séances.....	15
4. <u>Les tactiques collectives</u>	16
1/ Positions défensives.....	16
2/ Sortie de zone sous pression.....	17
3/ Entrée de zone.....	18
4/ Pressing.....	19
5/ Trappe.....	20
5. <u>La philosophie de coaching</u>	21
Critères de sélection - surclassement.....	22
6. <u>Le développement des qualités physiques</u>	23
7. <u>Les valeurs du SHCSG</u>	24

1. Notre manière de travailler :

1/ Principes éducatifs

A. Philosophie de développement de joueurs :

- **Le développement des joueurs prime sur le résultat**, donc jusqu'aux phases finales le temps de jeu est systématiquement réparti de manière égale
→ si choix il doit y avoir, temps de glace au « mérite » = selon les critères de base :

COMPORTEMENTS - ASSIDUITE - PERFORMANCES

- **L'individualisation est la clé** : avoir une idée de la personnalité et du niveau initial du joueur = communiquer régulièrement et réaliser des évaluations afin de déterminer le niveau de performance et un suivi efficace du sportif dans le temps
→ évaluation de la performance et suivi du joueur en fonction des entraînements (attitudes / concentration / qualité), des matches (comportements / efficacité) et des entretiens individuels

B. Garder un lien entre l'entraînement et le match :

- Pour être profitable, la présence de partenaires et/ou d'adversaires forcera un joueur à prendre des décisions en situation = favoriser le jeu et l'opposition
- « Temps actifs » = moins de file d'attente possible !
- Pour que l'entraînement reste un plaisir en conservant le goût de l'effort : un maximum de variété et, autant que possible, des exercices ludiques

2/ Développement de la technique individuelle par catégorie

- ***Priorité des techniques de patinage :***

Programme "Power Skating" régulier, adapté à chaque catégorie (exigences de réalisation élevées)

- ***Passes / tirs :***

Technique, corrections, répétitions

- ***Maniement du palet / feintes :***

Amplitude, « sobriété », efficacité (changements de rythmes)

- ***Protection du palet***

En mouvement, prise d'infos

- ***Techniques défensives***

Principes, position du corps, jeu de crosse, etc.

3/ Tactique individuelle – compréhension de jeu

- ***4 rôles en situation de jeu*** = transition rapide du rôle def. au rôle off. et inversement
- ***Développer la prise de décision***
- ***Développer la créativité***
- ***Développer l'efficacité de l'action*** par l'apprentissage du jeu collectif

4/ La manière de jouer / de s'entraîner

- ***Identité / style : JEU INTENSE, EN CONTROLE, AVEC TRANSITIONS***

RAPIDES

- ***État d'esprit : GUERRIERS, SOLIDAIRES et POSITIFS***

- ***"Systèmes" / Tactique collective : EQUIPES GROUPEES, TRAVAILLEUSES***

ET DISCIPLINEES

2. Amélioration des qualités :

1/ Techniques

- **Patinage, maniement du palet, feintes, protection du palet, tirs, passes et réceptions de passes + techniques défensives**
- **Techniques dans un espace réduit et sous la pression d'adversaire(s)**

ÉTAPES D'ENSEIGNEMENT DES HABILITES TECHNIQUES

- √ ***l'apprentissage du geste technique sans opposition***
 - explication / visualisation / démonstration
 - énoncer et répéter les points clés de l'apprentissage
- √ ***répétition du geste technique***
 - Feedback ! Correction ! Qualité de réalisation ! Exigence !
- √ ***répétition avec de la vitesse en cas de réussite***
- √ ***réalisation du geste technique en situation de jeu***
 - espace restreint / pression d'adversaire(s)
 - présence « variée » de partenaires et d'adversaires
(= modification de l'espace et du temps / ajouter de la complexité)
- √ ***réalisation du geste technique en match***

2/ Tactiques

- **Tactique / technique individuelle (compréhension de jeu)**
- **Encourager la créativité et la prise de décision rapide**
- **Comprendre les 4 rôles en situation de jeu**

EXIGENCES EN ATTAQUE

A. Le joueur en possession du palet

- √ **première passe rapide - feinte avant la passe – passe et va !**
→ se déplacer rapidement – changer de rythme / direction - aller vers l'axe central / vers l'espace libre – prêt à faire une passe ou un prendre un lancer et toujours en mouvement
- √ **protection du palet** → mettre son corps entre l'adversaire et le palet anticiper par une "contre-charge" et rester en mouvement
- √ **progression vers le but adverse avec l'objectif de marquer !**
- √ **après le shoot : rebond, récupération du palet**
→ ou pressing / back-checking : changement du rôle off. au déf.

B. Le joueur sans palet

- √ **donner une solution - gagner la situation de 1vs1 = démarquage**
→ feintes, pivots, changement de direction et accélération, provoquer l'espace
- √ **lire le jeu avant la réception de passe** = rester prêt a recevoir la passe en mouvement
- √ **écran + mouvement ("bloc et roule")** = toujours donner une solution après l'écran
- √ **créer l'espace vers le but adverse**
- √ **dans le slot = la palette sur la glace, prêt à lancer sur réception ou prêt à dévier un tir** + voir le palet, pour jouer le rebond ou récupérer vite
- √ **communiquer avec le joueur en possession du palet**
- √ **être prêt au changement du rôle off. au rôle déf. !!!**

EXIGENCES EN DEFENSE

(Principe essentiel = fermer l'axe central)

C. Le joueur contre le porteur

- √ **maintenir l'adversaire hors de l'axe central** = orienter en fermant l'espace avec sa crosse
- √ **position du corps** (jambes pliées - prêt à réagir) !!!
- √ **se placer entre l'adversaire et la cage**
- √ **mise en échec complétée dès que possible**
- √ **pressing avec la crosse** = lever la crosse de l'adversaire, taper sur la crosse de l'adversaire
- √ **couper la ligne de passe : distance de l'adversaire contrôlée, avec la crosse à une main, la palette sur la glace, proche de celle du porteur pour limiter les possibilités de passes**
- √ **bloquer les shoots ou rester avec son vis à vis s'il y a rebond**
- √ **communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage**

D. Le joueur contre l'adversaire sans palet

- √ **maintenir le marquage en toutes circonstances** = toujours se placer entre l'adversaire et la cage en étant capable de voir le palet
- √ **défendre la zone la plus dangereuse** (l'axe ou le slot)
- √ **communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage**
- √ **dissuader le porteur de faire la passe** = avec la position de la crosse, en réduisant l'espace...

3/ Physiques

- **Endurance, force, vitesse / agilité / coordination, maîtrise du corps et mobilité / souplesse**
- **Lier pratique du hockey et entraînement physique**
 - *selon les exigences du hockey moderne* -
- **Tenir compte de l'âge et de la croissance**

3. Les entraînements : objectifs et contenus

1/ Les principes de jeu

A. Style / Identité

- **Mouvement / travail / jeu rapide / intensif / jeu en possession / passes courtes de préférence / créativité (oublier « la peur de mal faire ») / transitions rapides et engagement physique**
- **Collectivement = discipline** dans les schémas défensifs et offensifs ainsi que les situations spécifiques : sup/inf. numériques et mises en jeu

B. Mentalité

- **Confiance en soi et en ses coéquipiers, combativité, concentration, maîtrise des émotions, solidarité et respect.**

2/ La planification

- **Fixer des objectifs** (à court, moyen et long terme)
- **Etablir un plan d'entraînement annuel :**
 - √ **Périodicité d'un plan d'entraînement:**
(préparation générale, préparation spécifique de pré-saison et séances durant la saison sportive)

√ Planification des entraînements à

à court terme : mensuelle – hebdomadaire – quotidienne

à moyen terme : saison sportive

à long terme : développement « durable »; école de glace jusqu'aux seniors

- **Rôle particulier de l'entraîneur...**

HYGIENNE DE VIE, PRÉPARATION, RÉCUPÉRATION ET ALIMENTATION FONT PARTIE DE LA VIE D'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU !!! COMMUNIQUER / EDUQUER / REPETER

3/ Contenu des exercices par catégorie

Technique *patinage, passe, tir, manquement, feintes **incluant le spécifique gardiens	*	*	*	*	*	*
	60	50 **	50 ** ***	40 ** ***	30 ** ***	25 ** ***
Techniques combinées *** sans opposition (1-0/2-0/2-1, etc.)		10				
Jeu en surface réduite * 1-1/2-2/3-3	40	30	*	*	*	*
Exercices de mise en situation ** exercices de Transition / 1 puck			40 **	35 **	30 **	25 **
Situation de match * travail par ligne		5	5	15	20	20
Situations spéciales * sup.num./inf.num. et mises en jeu				5	10	15
Jeu sur toute la glace		5	5	5	10	15

U-9

U-11

U-13

U-15

U-17

U-20

4/ Les point clés de l'enseignement des gestes techniques

A. Le patinage

- √ Position de base (genoux fléchis)
- √ Position du corps et de la tête (qui restent stables)
 - le buste est légèrement incliné vers l'avant, le dos droit -
- √ Utilisation de toute la lame - équilibre -
- √ Pousser latéralement et vers l'arrière - glisser dans l'axe - ramener rapidement, proche de l'autre patin et près de la glace

TOUTES LES TECHNIQUES DANS L'ORDRE ! UTILISER DES ETAPES...

B. La maîtrise du palet

- √ Position de base
- √ Sens et amplitude du mouvement
- √ Mobilité de la main du bas qui glisse sur la crosse
- √ Décoller les coudes et garder les poignets souples
- √ Vitesse et changement de rythme

C. Passes et réceptions

1. *Technique du geste (coup droit et revers)*

- √ Position de base
- √ Commencer le geste derrière la ligne des patins
- √ Transférer le poids du corps vers la jambe opposée
- √ Décoller les coudes et garder la souplesse des poignets pour amortir la réception

2. *Passe forte et précise*

- √ Position de base
- √ Utiliser la rotation du bassin
- √ Rotation du poignet pour fermer la palette

3. ***En mouvement, quelle que soit la technique de patinage employée***

- √ Dissocier les jambes du haut du corps
- √ Se trouver à bonne distance au bon moment
- √ Présenter sa crosse pour la réception

D. Tirs

1. ***Technique du geste***

- √ Commencer le geste derrière la ligne des patins
- √ Transférer le poids du corps
- √ Utiliser l'énergie renvoyée par la crosse (en appuyant sur la glace)
- √ Tir balayé = palet collé à la (base de la) palette
- √ Tir du poignet = double contact rapide ou « ramener/fouetter »

2. ***En mouvement***

- √ Dissocier les jambes du haut du corps

3. ***Force et vitesse***

- √ Conviction (!) et vitesse de réalisation...

4. ***Précision***

- √ Fermer la palette / Accompagner le mouvement

5/ Apprentissage du jeu collectif à travers les 4 rôles...

- 1^{ère} phase** : - apprentissage des 4 rôles en situation de jeu
- s'entraîner en situation d'égalité numérique

Objectifs : Le joueur comprend les 4 rôles et maîtrise la défense individuelle

EXERCICE 1-1 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU PORTEUR

- faire progresser le palet vers le but adverse, créer une occasion pour marquer, apprendre à « marquer sous pression », transition au rôle défensif.

LES QUALITES TECHNIQUES DU NON-PORTEUR

- défense individuelle, récupération du palet, transition au rôle offensif.

EXERCICE 2-2 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES

Offensivement → faire progresser le palet vers le but adverse, se démarquer (donner une solution au porteur, feinter, bloquer-et-rouler) + transition au rôle défensif.

Défensivement → marquage strict du porteur ou de son vis-à-vis (+ voir le palet !), récupération et transition au rôle offensif.

EXERCICE 3-3 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES

Offensivement → faire progresser le palet vers le but adverse, se démarquer (donner une solution au porteur, feinter, bloquer-et-rouler), équilibre défensif des 3 joueurs + transition au rôle défensif.

Défensivement → marquage strict du porteur ou de son vis-à-vis (+ voir le palet !), coopération avec ses partenaires, communication, récupération et transition au rôle offensif.

2^{ème} phase :- passer de la défense de zone à la défense individuelle

- trouver son rôle → prise de décision et marquage
- s'entraîner en situation de sup. numérique

Objectifs : Le joueur comprend les 4 rôles et maîtrise la défense individuelle

Collectivement → efficacité et « sûreté » d'attaque (équilibre), prêt à défendre = TRANSITION

→ efficacité et « sûreté » de défense, prêt à attaquer = TRANSITION

EXERCICE 2-1 puis 2-2 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES DEPLACEMENT DE LA DEFENSE DE ZONE AU MARQUAGE INDIVIDUEL

Offensivement → faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique dans des situations où la pression est importante + transition au rôle défensif.

Défensivement → passage d'une défense de zone à une défense individuelle et transition au rôle offensif.

EXERCICE 3-2 puis 3-3 :

Offensivement → faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique dans des situations où la pression est importante, garder un équilibre défensif, transition au rôle défensif.

Défensivement → passage d'une défense de zone à une défense individuelle et transition au rôle offensif.

EXERCICE 3-1 puis 3-3 :

Idem = mission défensive plus difficile ; augmentation des exigences en ce qui concerne l'efficacité offensive.

3^{ème} phase :- créer une situation de sup. num. en défense

- exploiter la situation (coopérer pour récupérer)
- passer de la situation d'inf. num. à celle de sup. num.

Objectifs : Le joueur comprend la défense de zone et l'exploitation de la sup. numérique en défense

Collectivement → efficacité et « sûreté » d'attaque (équilibre), prêt à défendre = TRANSITION

→ efficacité et « sûreté » de défense, prêt à attaquer = TRANSITION

EXERCICE 1-2 = Transition avec différents nombres de partenaires

Offensivement → « sécurité » d'attaque et transition défensive

Défensivement → efficacité de défense, créer une sup. numérique en défense, exploiter / coopérer et orienter + transition

EXERCICE 2-1 puis 2-2 puis 2-3 → Transition

Offensivement → faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique, « sécurité » d'attaque (équilibre) et transition en défense

Défensivement → défense de zone puis défense individuelle / efficacité de défense et récupération + transition

Nombreuses variations possibles :

EXERCICE 3-1 puis 3-2 puis 3-3 puis 3-4 → Transition

EXERCICE 3-1 puis 3-2 puis 3-4 → Transition

EXERCICE 4-2 puis 4-3 puis 4-4 puis 4-5 → Transition

EXERCICE 4-2 puis 4-3 puis 4-5 → Transition

6/ Exemples de séances :

MODELE A (U-13 / U-15)

0 – 20 min : **TECHNIQUE IND. (SANS TIR) / SPECIFIQUE GARDIENS**

- TOUS LES JOUEURS, ENSEMBLE
- PAR 2, exemple : 15 S TRAVAIL / 15 S RECUP.
- PAR 3, exemple : 15 S TRAVAIL / 30 S RECUP.

→ **PATINAGE (TOUTES TECHNIQUES), PASSES, MANIEMENT, FEINTES, PROTECTION...**

20 – 30 MIN : **TECHNIQUE IND. EN SITUATION DE JEU (1-0 / 2-0 / 2-1 / 1-1)**

2 CAGES, 3 CAGES OU 4 CAGES...

30 - 45 MIN : **JEU EN SURFACE REDUITE (1-1 / 2-2 / 3-3 / 4-4)**

AVEC OU SANS THEME / PASSEURS

45 - 55 MIN : **EXERCICE DE TRANSITION**

(1 PUCK, TOUTE LA GLACE)

55 - 70 MIN : **JEU COLLECTIF**

5-5 (THEMES OFF + DEF)

MODELE B (U-9 / U-11)

0 – 15 MIN : **TECHNIQUE IND. (SANS TIR) / SPECIFIQUE GARDIENS**

- TOUS LES JOUEURS, MAXIMUM DE REPETITIONS / CORRECTIONS
- PAR « VAGUES », EN COLONES

→ **TECHNIQUES DE PATINAGE (EQUILIBRE, GLISSE, PUSSEE...), CONDUITE DE PUCK**

15 – 45 MIN : **TRAVAIL PAR STATIONS**

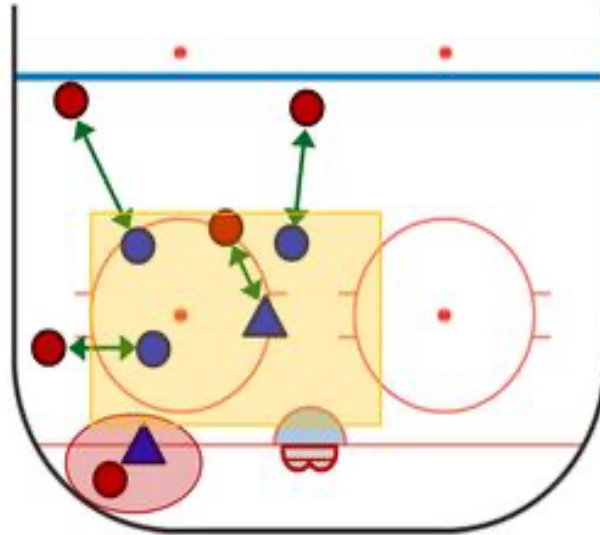
Ex : PATINAGE / PASSES / TIRS / JEU : 1-1, 2-2, 3-3...)

45 - 70 MIN : **JEU COLLECTIF**

5-5 / 4-4 / 3-3 = **SURFACE REDUITE**

4. Les tactiques collectives :

1/ Positions défensives



InnoSport™

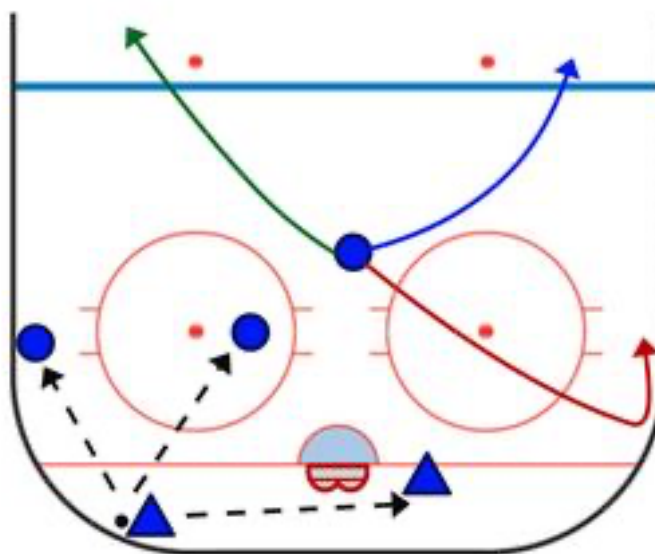
PRINCIPES :

- Protéger le slot
- Couper les lignes de passes / bloquer les tirs
- Marquage « homme à homme » / gagner les duels
- Rester entre son vis-à-vis et la cage + patience !

ROLES :

- **D1** = Orienter, presser, neutraliser le porteur / récupérer le palet
- **D2** = Marquage *strict* dans le slot / protection du gardien
- **A1** = Surveiller, contrôler le non-porteur soutien + prêt à couvrir
- **A2** et **A3** = Surveiller et contrôler les défenseurs + aider à protéger le slot !

2/ Sortie de zone sous pression



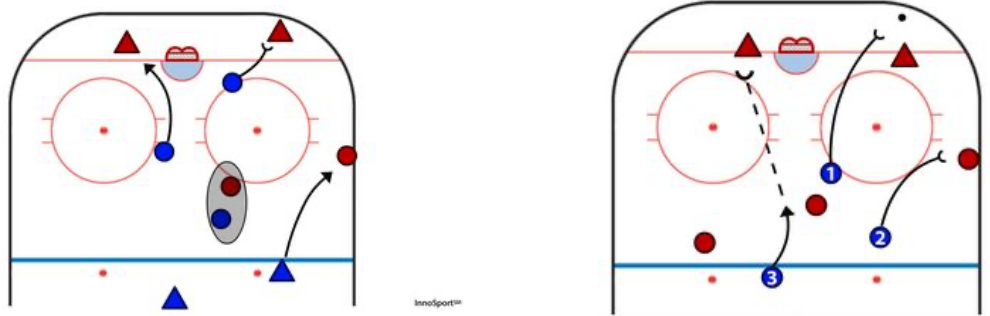
PRINCIPES :

- Occuper l'espace (largeur, couloirs)
- Se rendre disponible (passes courtes, passe et va,...)
- Première passe rapide (et de qualité !)

ROLES :

- **D1** = S'appliquer sur la première passe + se rendre disponible après !
- **D2** = Se rendre disponible puis prendre le couloir si **A3** coupe...
- **A1** = Descendre dans la « poche » pour une relance sécuritaire
- **A2** = Disponibilité proche, dans l'axe
- **A3** = Ecarter en prenant son couloir, ou couper derrière les défenseurs selon situation (sortie avec temps et/ou espace -dans l'axe- ou bien sortie sous pression -près de la bande-)) → lire le jeu et s'adapter !

4/ Pressing 2-1-2 (ou 2-3)



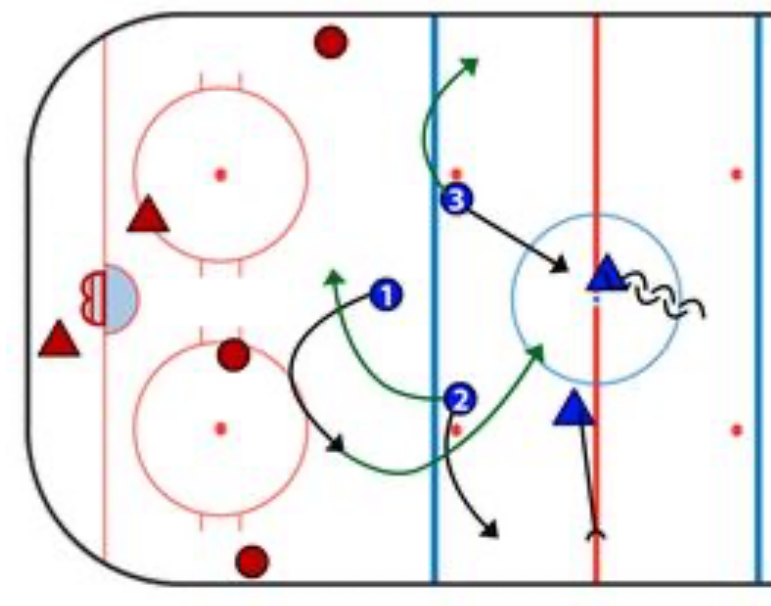
PRINCIPES :

- Bloquer les relances par l'axe / laisser l'adversaire sur les côtés
- Etre compact / réagir ensemble
- Jouer physique, intensif et exploiter rapidement les palets récupérés
- Revenir défendre par l'axe

ROLES :

- **A1** = Oriente vers l'extérieur + mise en échec + revenir dans l'axe (devenir A3 si palet change de côté) !
- **A2** = Lire et réagir en mouvement (voire anticiper !) + mise en échec
- **A3** = Réagir vite, si possible ne pas reculer et surveiller son adversaire « direct »
- **D** = Attentif, communiquer, « pincher » si sortie petit côté et 100% sûr... surtout ne pas reculer trop tôt

5/ Trappe 1-2-2



PRINCIPES :

- Bloquer les relances par l'axe / laisser l'adversaire sur les côtés
- Etre compact / réagir ensemble
- Jouer physique, intensif, dès que l'adversaire passe le haut des cercles
- Contre-attaquer très rapidement

ROLES :

- **A1** = Oriente vers l'extérieur lorsque l'adversaire choisit son côté + bloquer les lignes de passes dans l'axe
- **A2** = Lire et réagir en mouvement (voire anticiper !), ne pas reculer et « bloquer » l'ailier adverse « porteur », remplacer **A1** si le palet change de côté
- **A3** = Patience, si possible ne pas reculer, sinon prendre un adversaire - par le couloir -, empêcher les diagonales.
- **D** = Communiquer, « libéro » attentif, ne pas reculer !

5. Philosophie de coaching

Secteur développement (8 – 13)

- . Chercher à obtenir des **comportements** de "haut niveau" !
- . Jouer le plus souvent possible à 3 (ou 4) lignes
- . Apprendre aussi à jouer pour gagner (= imposer des choix)
- . Légitimer la concurrence (mais privilégier l'attitude positive au talent)
- . Insister sur des valeurs (attitudes, investissement, respect, etc.)

Secteur découverte (4 – 7)

- . Véhiculer sans cesse des messages **positifs** et encouragements
- . Expliquer, corriger, rassurer... mais surtout « **jouer** »
- . Insister en permanence sur les notions de **plaisir et fair-play**
- . Privilégier le message **éducatif** au résultat

Montrer l'exemple en toutes circonstances

Transmettre des valeurs / Éduquer

Conserver son "self-control"

L'équipe véhicule l'image de l'ensemble du club

**Chaque comportement individuel « impacte » sur
cette image**

Une équipe ressemble à son coach !

CRITERES DE SELECTION ET SURCLASSEMENT

PAR ORDRE D'IMPORTANT :

SAVOIR VIVRE / COMPORTEMENT

QUALITES TECHNIQUES

QUALITES TACTIQUES (INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES)

QUALITES PHYSIQUES

QUALITES MENTALES

ATTITUDE FACE A L'ENTRAINEMENT ET AU MATCH

ASSIDUITE (SUR GLACE ET HORS GLACE)

6. Développement des qualités physiques

TENIR COMPTE DE L'AGE ET DE LA CROISSANCE !!!

	U-9	U-11	U-13	U-15	U-17	U-20
Force – endurance	P	TP	TP	pp	pp	pp
Force - vitesse	P	P	TP	TP	TP	TP
Force- max.					TP	TP
Vitesse	P	P	TP	TP	TP	TP
Endurance - vitesse				P	TP	TP
Mobilité - souplesse	p	p	p	p	p	p
Coordination ,+ habilités	TP	TP	TP	TP	TP	TP
Endurance	pp	pp	p	p	p	p

TP = Très Prioritaire

P = Prioritaire

PP = Peu Prioritaire

7. Les valeurs à véhiculer...

1. Le respect

- √ **Des personnes** (co-équipiers, adversaires, dirigeants, public, etc.)
- √ **Des locaux et du matériel** (patinoires, vestiaires, casiers, équipements, etc.)
- √ **Des règles de jeu et des règles de vie !**

2. La discipline

- √ **Prévenir de sa présence** (matches, entraînements, événements, etc.)
- √ **Etre poli** ("bonjour", "merci", "au revoir" !) **et à l'heure** (= en avance donc !)

3. L'engagement

- √ **Etre actif, donner le meilleur de soi**
- √ **Participer aux séances de préparation physique**, inhérentes à l'activité
- √ **Participer à la vie du club** (arbitrage, encadrement, événementiel, etc.)
- √ **Chercher à être ou à devenir un exemple** pour les autres

4. Le plaisir

- √ **Rester positif et enthousiaste** en toutes circonstances
- √ **Maîtriser ses émotions** (gérer la frustration)
- √ **Adorer la victoire mais accepter la défaite...**

Le professionnalisme n'induit pas systématiquement des comportements exemplaires, mais les comportements exemplaires conduisent eux bien souvent au haut niveau !