

# PROJET TECHNIQUE

# POLITIQUE SPORTIVE

**2019- 2022**

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



## TABLE DES MATIERES

<b>1. <u>La manière de travailler</u></b> .....	3
1/ Principes éducatifs.....	3
2/ Technique individuelle.....	3
3/ Tactique individuelle.....	4
4/ Manière de jouer.....	4
<b>2. <u>Les objectifs</u></b> .....	5
1/ Techniques.....	5
2/ Tactiques.....	6
3/ Physiques.....	7
<b>3. <u>Les contenus d'entraînements</u></b> .....	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
<b>4. <u>Les tactiques collectives</u></b> .....	16
1/ Positions défensives.....	16
2/ Sortie de zone sous pression.....	17
3/ Entrée de zone.....	18
4/ Pressing.....	19
5/ Trappe.....	20
<b>5. <u>La philosophie de coaching</u></b> .....	21
Critères de sélection - surclassement.....	22
<b>6. <u>Le développement des qualités physiques</u></b> .....	23
<b><u>Annexes (Plan de Formation par Catégorie)</u></b> .....	24 à 30

# **1. La manière de travailler au SHCSG :**

## **1/ Principes éducatifs**

### **A. Philosophie de développement de joueurs :**

- a. *Le développement des joueurs prime sur le résultat jusqu'aux phases finales*
- temps de glace réparti « équitablement » toute la saison
  - temps de glace « au mérite » seulement à partir de U-13 et dans de rares cas (ex : phases finales), selon les principes suivants, dans l'ordre :

**COMPORTEMENTS - ASSIDUITE - PERFORMANCES**

- b. Avoir une idée initiale de l'évolution du joueur – possibilité de réaliser des tests, afin de déterminer le niveau de performance et surtout le suivi du sportif – et évaluation permanente de la performance et suivi du joueur en fonction des entraînements (qualité / assiduité / attitudes) et des matches (comportements face à la compétition / efficacité)

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

- Pour une progression plus importante, la présence de partenaires et/ou d'adversaires dans les exercices forcera un joueur à prendre des décisions en situation
- « 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 d'âge \***

- c. *Priorité aux techniques de patinage:*  
Programme de "Power Skating" adapté à chaque catégorie (exigences élevées sur l'exécution donc corrections fréquentes)
- d. *Passes / tirs*
- e. *Maniement du palet / feintes*
- f. *Protection du palet*
- g. *Techniques défensives*

*\* voir doc : « plan de formation par catégorie »*

### 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 (= jeu en surface réduite)
- Développer la créativité (= rester positif et accepter les erreurs → un joueur qui tente et rate progressera toujours plus qu'un joueur qui ne tente jamais)
- Développer l'efficacité de l'action

### 4/ La manière de jouer/s'entraîner

- Identité/style → engagement physique, jeu en contrôle et transitions rapides
- Etat d'esprit → « guerriers » solidaires, positifs !
- Tactique collective → des équipes groupées, travailleuses et disciplinées

**→ → → DEVENIR « DIFFICILES A JOUER »**



### **IMPORTANCE DU JEU SANS PALET...**



#### **ANALYSE STATISTIQUE D'UN MATCH PEE-WEE DE 60 min**

- Les joueurs portent le puck en moyenne 8 seconde dans le match !
- Les joueurs prennent en moyenne 1,5 shoot par match !
- Les joueurs montent en moyenne 18 fois sur la glace
- 99% des feedback du coach s'adressent au porteur du puck (et paradoxalement le joueurs ne le possède que 0,2% du temps !!!)

## 2. Les objectifs :

### 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).**

### Principes d'enseignement des habilités techniques

#### *a/ l'apprentissage du geste technique sans opposition*

- visualisation / démonstration
- énoncer et démontrer les points clés de l'apprentissage

#### *b/ répétition du geste technique*

- Feedback ! Correction ! Qualité de réalisation !

#### *c/ répétition avec de la vitesse*

#### *d/ réalisation du geste technique en situation de jeu*

- espace restreint / pression d'adversaire(s)
- présence variable de partenaires et d'adversaires  
(modification de l'espace et du temps / du nombre = provoquer la perte de possession !)

#### *e) réalisation du geste technique en match*



## 2/ Tactiques

- **Tactique collective (positions) /individuelle (compréhension de jeu)**
- **Encourager la créativité et la prise de décision rapide**
- **Les 4 rôles en situation de jeu**

### **EXIGENCES EN ATTAQUE**

#### **A. Le joueur en possession du palet**

- 1/ première passe rapide - feinte avant et/ou après passe pour passe et va !  
se déplacer rapidement – changement de rythme / de direction / feintes  
aller vers l’axe central / vers l’espace libre  
toujours en mouvement, prêt à faire une passe ou un lancer
- 2/ protection du palet - mettre son corps entre l’adversaire et le palet  
anticiper par une “contre-charge”+ mouvement
- 3/ progression vers le but adverse, objectif : marquer !  
après le shoot = rebond / récupération du palet  
ou pressing / back-checking → changement du rôle off. au déf.

#### **B. Le joueur sans palet**

- 1/ donner une solution - gagner la situation 1vs1 + démarquage  
feintes, pivots, changement de direction (+ accélération),  
« provoquer » l’espace en poussant son vis à vis
- 2/ 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
- 3/ dans le slot la palette sur la glace : prêt à lancer sans réception ou prêt à dévier un tir  
voir le palet, ce qui permet de jouer le rebond ou de récupérer le palet rapidement
- 4/ communiquer avec le joueur en possession du palet et 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**

- 1/ maintenir l'adversaire hors de l'axe central - orienter en fermant l'espace avec sa crosse - position du corps : jambes pliées, prêt à réagir !!!
- 2/ se placer entre l'adversaire et la cage... toujours, partout !
- 3/ mise en échec (ou serrage) complétée dès que possible → séparer l'adversaire du palet / pressing avec la crosse / lever la crosse de l'adversaire, taper sur la crosse de l'adversaire (sans prise d'élan !)
- 4/ couper la ligne de passe : si on est près de l'adversaire = la crosse à une main, palette sur la glace, proche de la palette du porteur pour limiter les possibilités de passes.
- 5/ bloquer les shoots de l'adversaire ou rester avec son vis à vis si il y a rebond
- 6/ communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage (notamment les éventuelles permutations)

### **D. Le joueur contre l'adversaire sans palet**

- 1/ maintenir le marquage en toutes circonstances → toujours se placer entre l'adversaire et la cage en étant capable de voir le palet
- 2/ défendre la zone la plus dangereuse (l'axe ou le slot)
- 3/ communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage
- 4/ 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 à partir de U-11 - 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 avec le puck / passes courtes de préférence / créativité (oublier « la peur de mal faire ») / transitions rapides et engagement physique
- Tactique collective = discipline dans les schémas défensifs et offensifs ainsi que dans les situations spécifiques pour les plus âgés : sup/inf. numériques et mises en jeu

##### **B. Mentalité**

- Confiance en soi et en ses coéquipiers, combativité, concentration / maîtrise des émotions, du stress et de l'énergie / solidarité et respect (➔ JOUER "COMME DES PROS" !)

#### **2/ La planification**

- **Fixer des objectifs :**

→ à court, moyen et long terme

- **Etablir un plan d'entraînement :**

→ **Périodicité d'un plan d'entraînement:**

- préparation général
- préparation spécifique de pré-saison
- 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 □ senior

- **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 / Informer**



### 3/ Contenu des exercices par catégorie en pourcentage

**U-9      U-11      U-13      U-15      U-18      U-22**

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

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

##### A. Le patinage :

- a) Position de base (genoux fléchis)
- b) Position du corps et de la tête (qui restent stables)
  - le buste est légèrement incliné vers l'avant, le dos droit -
- c) Utilisation de toute la lame - équilibre -
- d) 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. Maîtrise du palet :

- a) Position de base
- b) Sens et amplitude du mouvement
- c) Mobilité de la main du bas (qui glisse sur la crosse)
- d) Décoller les coudes et garder les poignets souples
- e) Vitesse et changement de rythme

##### C. Passes et réceptions :

1. *Technique du geste (coup droit et revers)*
  - a) Position de base
  - b) Commencer le geste derrière la ligne des patins
  - c) Transférer le poids du corps vers la jambe opposée
  - d) Décoller les coudes et garder la souplesse des poignets pour amortir la réception
2. *Passe forte et précise*
  - a) Position de base
  - b) Utiliser la rotation du bassin
  - c) Rotation du poignet pour fermer la palette
3. *En mouvement, quelle que soit la technique de patinage employée*
  - a) Dissocier les jambes du haut du corps
  - b) Se trouver à bonne distance au bon moment
  - c) Présenter sa crosse pour la réception

## D. Tirs :

### 1. *Technique du geste*

- a) Commencer le geste derrière la ligne des patins
- b) Transférer le poids du corps
- c) Utiliser l'énergie renvoyée par la crosse
- d) Tir balayé / palet collé à la palette
- e) Tir du poignet / double contact rapide ou « ramener/fouetter »

### 2. *En mouvement*

- a) Dissocier les jambes du haut du corps

### 3. *Force et vitesse*

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

### 4. *Précision*

- a) Fermer la palette



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

***1<sup>ère</sup> phase*** : - apprentissage des 4 rôles en situation de jeu  
- s'entraîner en situation d'égalité numérique

**Objectifs : Joueur** → 4 rôles et maîtrise de la défense individuelle

**Equipe** → efficacité d'attaque, prêt à défendre = TRANSITION !

→ efficacité de défense, prêt à attaquer = TRANSITION !

### EXERCICE 1 vs 1 :

#### LES QUALITES TECHNIQUES DU PORTEUR

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

#### LES QUALITES TECHNIQUES DU NON-PORTEUR

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

### EXERCICE 2 vs 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 et couper, bloc-et-roule, etc), transition au rôle défensif.
- *Défensivement* : marquage stricte du porteur ou de son vis-à-vis (+ toujours voir le palet !), récupération et transition au rôle offensif.

### EXERCICE 3 vs 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 et couper, bloc-et-roule, etc.), créer des surnombres, équilibre défensif des 3 joueurs, transition au rôle défensif.
- *Défensivement* : marquage stricte du porteur ou de son vis-à-vis (+ toujours voir le palet !), coopération avec ses partenaires, communication, récupération et transition au rôle offensif.

**2<sup>ème</sup> phase** : - passer de la défense de zone à la défense individuelle

- trouver son rôle / prise de décision et marquage
- s'entraîner en situation de supériorité numérique

**Objectifs : Joueur → 4 rôles et maîtrise de la défense individuelle**

**Equipe → efficacité et « sûreté » d'attaque, prêt à défendre =  
TRANSITION !**

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

**EXERCICE 2 vs 1 qui évolue en 2 vs 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 supériorité numérique dans des situations où la pression est importante (= vite !), transition au rôle défensif.

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

**EXERCICE 3 vs 2 qui évolue en 3 vs 3 :**

→ **Offensivement** : faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la supériorité 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 vs 1 qui évolue en 3 vs 3 :**

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

- 3<sup>ème</sup> phase** : - créer une situation de supériorité numérique en défense
- exploiter la situation (coopérer pour récupérer)
  - passer de la situation d'infériorité numérique à celle de supériorité numérique

**Objectifs : Joueur** → défense de zone et exploitation de supériorité numérique en défense

**Equipe** → efficacité et « sûreté » d'attaque, prêt à défendre =  
**TRANSITION !**

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

### **EXERCICE 1 vs 2 :**

→ **Offensivement** : « sécurité » d'attaque et transition défensive

→ **Défensivement** : efficacité de défense, créer une supériorité numérique en défense, exploiter + coopérer et orienter / transition

### **EXERCICE 2 vs 2 qui évolue en 2 vs 2 puis en 2 vs 3 + transition 3 vs 2 et**

→ **Offensivement** : faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la supériorité numérique, « sécurité » d'attaque et transition en défense

→ **Défensivement** : défense de zone - défense individuelle, efficacité de défense et récupération + transition

### **EXERCICE 3 vs 1 qui évolue en 3 vs 2 puis en 3 vs 3 + transition**

### **EXERCICE 3 vs 1 qui évolue en 3 vs 2 puis en 3 vs 4 + transition 4 vs 3**

### **EXERCICE 4 vs 2 qui évolue en 4 vs 3 puis en 4 vs 4 + transition**

### **EXERCICE 4 vs 2 qui évolue en 4 vs 3 puis en 4 vs 5 + transition 5 vs 4**

## 6/ Exemples de séances :

### **MODELE A (U-13 / U-15)**

**0 – 20 MIN** : TECHNIQUE INDIVIDUELLE (SANS TIR) / SPECIFIQUE GARDIENS

- ✓ TOUS LES JOUEURS
- ✓ PAR 2 - PAR EXEMPLE : 15 S TRAVAIL / 15 S RECUP.
- ✓ PAR 3 - PAR EXEMPLE : 15 S TRAVAIL / 30 S RECUP.

➔ PATINAGE (TOUTES LES TECHNIQUES), PASSES, MANIEMENT, FEINTES,  
PROTECTION...

**20 – 30 MIN** : TECHNIQUE INDIVIDUELLE 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 /  
AVEC OU SANS PASSEUR

**45 - 55 MIN** : EXERCICE DE TRANSITION (1 PUCK, TOUTE LA GLACE, JEU CONTINU)

**55 - 70 MIN** : JEU COLLECTIF = 5-5 (THEMES OFFENSIF + DEFENSIF)

### **MODELE B (U-9 / U-11)**

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

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

➔ TECHNIQUE DE PATINAGE (EQUILIBRE, GLISSE, POUSSEE...), CONDUITE DE PUCK

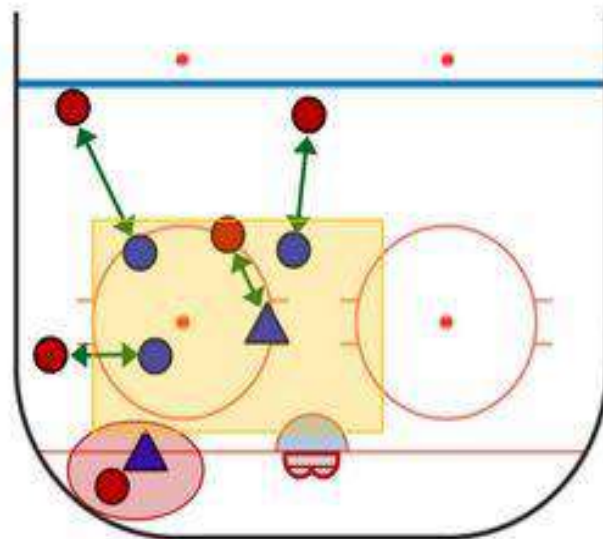
**15 – 50 MIN** : TRAVAIL PAR STATIONS (4 À 6 ATELIERS, 8 JOUEURS MAX PAR GROUPE)

➔ PATINAGE / PASSES / TIRS / JEUX : 1-1, 2-2, 3-3...

**50 - 70 MIN** : JEU COLLECTIF (5-5 / 4-4 / 3-3 / 2-2) EN 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 !

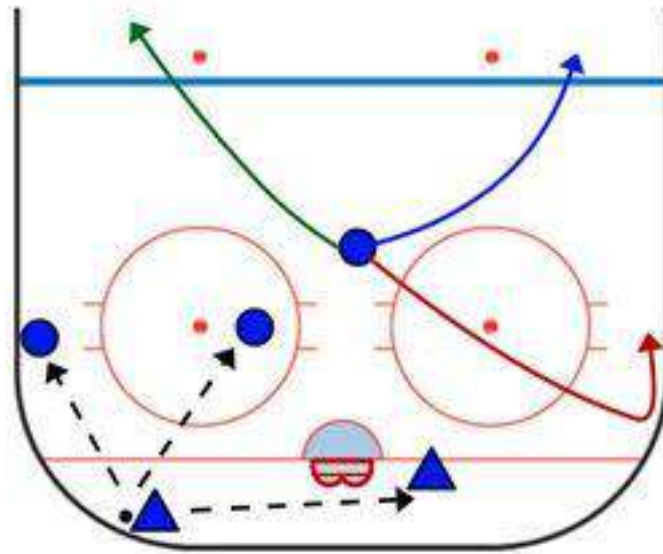
#### ROLES :

- **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 !

**Attention : les tactiques collectives ne sont pas à travailler spécifiquement avant U-13 / U-15... L'apprentissage doit tenir compte de ces principes de jeu afin de faire comprendre aux joueurs les rôles de chacun selon la situation.**



## 2/ Sortie de zone sous pression



### PRINCIPES :

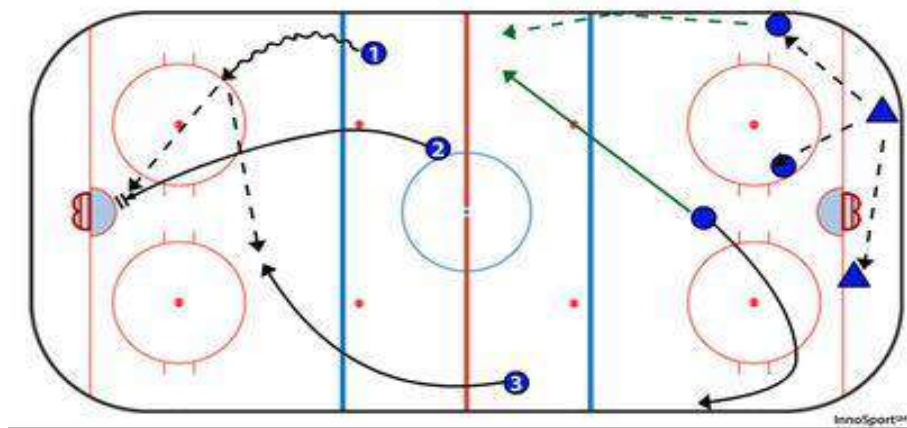
- Occuper l'espace (largeur, couloirs)
- Se rendre disponible (passes courtes, passe et va,...)
- Première passe rapide (et de qualité !)

### 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.

**Attention : les tactiques collectives ne sont pas à travailler spécifiquement avant U-13 / U-15... Simplement l'apprentissage doit tenir compte de ces principes de jeu afin de faire comprendre aux joueurs les rôles de chacun selon la situation.**

### 3/ Entrée de zone



#### PRINCIPES :

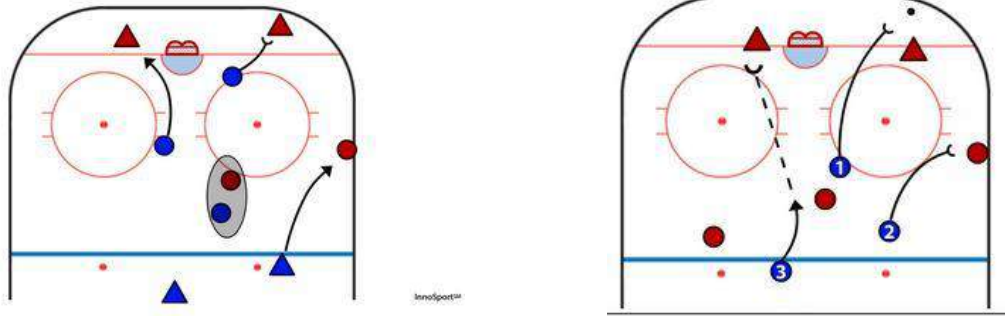
- Utiliser l'espace (largeur, occupation des couloirs)
- Faire progresser le palet vers l'avant (passes courtes, passe et va,...)
- Entrée par les ailes (en évitant d'isoler le porteur !)
- Attaquer la cage et créer un surnombre (= rush !)

#### ROLES :

- **A2** = Ecarter le jeu, proposer un soutien puis **accélérer à la cage**, en appui !
- **A1** = Entrer large puis aller vers la cage (palet sur coup droit / 2 solutions = passes ou tir)
- **A3** = Temporiser, disponible « haute », en soutien dans l'espace libéré (ou double rush !)
- **D1** = Soutien haut

**Attention : les principes d'entrée en zone sont identiques dans toutes les catégories !**  
**Ainsi le 1<sup>er</sup> « non porteur » ira toujours rapidement en direction de la cage et le 2<sup>ème</sup> cherchera l'espace libéré...**

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



#### PRINCIPES :

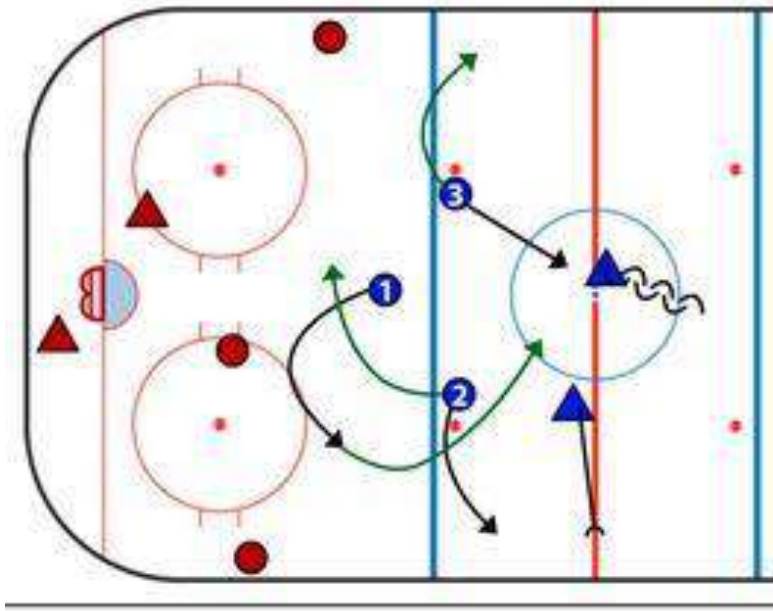
- Bloquer les relances par l'axe / laisser l'adversaire sur les côtés
- Etre compact / réagir ensemble
- Jouer physique, intensif et exploiter rapidement les palets récupérés
- Revenir par l'axe après le contact

#### 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 garder son adversaire dans l'axe
- **D** = Attentif, communiquer, « pincher » si sortie petit côté et si 100% sûr... surtout ne pas reculer trop tôt.

**Attention : les principes de pressing sont identiques dans toutes les catégories ! Ainsi le 1<sup>er</sup> orientera toujours rapidement (ou « harcellera ») tandis que les suivants analyseront les positions adverses pour bloquer l'axe et choisir chacun un joueur à surveiller (en se plaçant entre lui et notre cage)**

## 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 si 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 !

**Attention : les principes de « trappe » ne sont généralement pas abordés avant la catégorie U-15**

## **5. Philosophie de coaching :**

### **Compétition**

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

### **Développement**

- Véhiculer sans cesse des messages positifs, des encouragements
- Expliquer, corriger, rassurer
- 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 / Eduquer**

**Conserver son "self-control"**

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

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

**Une équipe ressemble à son coach**

## **Critères de sélection des équipes (et sur-classement)**

**QUALITES TECHNIQUES**

**QUALITES TACTIQUES (INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES)**

**SAVOIR VIVRE / COMPORTEMENT**

**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-18	U-22
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
Vitesse-endurance				P	TP	TP
Mobilité-souplesse	P	P	P	P	P	P
Coordination, habilité	TP	TP	TP	TP	TP	TP
Endurance	PP	PP	P	P	P	P

**TP = Très Prioritaire**

**P = Prioritaire**

**PP = Peu Prioritaire**

2019 -  
2022

PLANS DE FORMATION



PAR CATEGORIE D'AGES



## LES U-7

**Pédagogie** : La catégorie comprenant des enfants de 4, 5 et 6 ans, il convient de ne proposer presque exclusivement que des JEUX ! Les stations permettent de séparer les enfants par groupes de niveau mais l'aspect ludique doit rester dominant dans chaque atelier !

**Contenu** : Cette catégorie doit permettre la découverte de la glisse... l'enfant doit pouvoir « oublier les patins qu'il a aux pieds » au fur et à mesure de son évolution. C'est également à cet âge que s'effectue la « fidélisation » ! Il faut donc impérativement insister sur la notion de plaisir, notamment à travers des défis, des matches, des jeux, etc.

L'idée cette saison est de tester les récompenses par palier, avec 2 périodes d'évaluation (décembre et avril ?), sur le modèle de l'ESF (récompense obtenue si 80% de réussite) :

### *Puck de bronze* →

- . Position de base
- . Se relever seul
- . Tenir en équilibre sur un pied
- . Sauter (2 pieds / 1 pied)
- . Glisser sur 2 pieds (avant / arrière)
- . Faire un slalom
- . Départ en « T » et départ en « V »
- . Enchaîner des foulées de patinage avant
- . Maniement à l'arrêt (prise étroite / prise large)
- . Faire une passe à 5m (coup droit / revers)

### *Puck d'argent* →

- . Croiser à l'arrêt (gauche et droite)
- . Tracer un « 8 » en patinage avant
- . Départ en patinage arrière (coupe « croissant »)
- . Enchaîner les foulées glissées
- . Lever un patin en marche arrière
- . Suivre le contour du cercle en « trottinette » (pied gauche / pied droit)
- . Maniement sur le côté (gauche / droite)
- . Transporter un puck au milieu de la glace
- . Passe en mouvement (coup droit / revers)
- . Effectuer un tir balayé

### *Puck d'or* →

- . Arrêt sur la jambe extérieure
- . Arrêt avec les pieds parallèles
- . Arrêt à une jambe en patinage arrière
- . Enchaîner les « croissants » en patinage arrière
- . Croisements avant (2 côtés)
- . Pivots (avant-arrière et arrière-avant)
- . Tirer le puck vers soi avec le bout de la palette
- . Tir du poignet (juste le geste « fouetté »)
- . Tir soulevé
- . Tir du revers

**Remarque** : Il est indispensable pour le développement de l'enfant que toutes les séances soit systématiquement marquée par la bonne humeur !!!

## LES U-9

**Pédagogie :** La catégorie comprenant des enfants de 7 et 8 ans, il convient de continuer à mettre l'accent sur le côté *ludique* des exercices. Le jeu est un facteur d'apprentissage incontournable et doit être présent, sous des formes diverses, à chaque entraînement (ex : matchs -3vs3, 4vs4- sur surface réduite).

Attention de ne pas négliger pour autant les démonstrations et les corrections individuelles (en utilisant des mots simples !)... il ne faut pas avoir peur de répéter les points clés nécessaires à la réussite d'un geste technique. Pour cela, l'idéal reste le travail par ateliers (groupes de 6/8 joueurs max) et les corrections « ciblées » ; les premiers passages s'effectuent lentement !

**Contenu :** Cette catégorie doit permettre la découverte et l'apprentissage de TOUS les gestes composant la technique de base du hockey, dans un premier temps de façon indépendante → un atelier de virage brusque par exemple n'aura pas la même efficacité si son exécution est réalisée avec une conduite de puck, des passes ou d'autres consignes « parasites » ...

Idéalement le geste technique est travaillé très simplement, parfois sous forme de jeu ou de défi, mais le moins possible « noyé » parmi d'autres consignes, puis il est demandé dans un espace plus restreint et/ou avec une exécution plus rapide, enfin dans un environnement avec contraintes (adversaires, pression, thèmes, etc).

- **Techniques de patinage** en priorité (départs, allure de train avant/arrière, équilibre, « prises de carres », freinage, pivot, croisés, virages brusques, etc...)
- **Coordination**, agilité, feintes (= débiter les exercices hors-glace et encourager le « multisport »)
- **Maniement**, revers, passes balayés, tirs balayés, etc. (= zone dédiée hors-glace ?)
- **Consignes** : Insister lors des jeux d'opposition
  - Ne pas se débarrasser du puck !
  - Poursuivre / récupérer le puck
  - Suivre / être support du porteur

**Le jeu en surface réduite c'est :**

- ✓ 2 x plus de palets touchés par enfant
- ✓ 2 x plus de tentatives de passes
  - ✓ 6 x plus de tirs
- ✓ 5 x plus de passes reçues par enfant
- ✓ 2 x plus de duels pour le puck
- ✓ 2 x plus de changements de directions
- ✓ 4 x plus de tirs reçus par minute pour les gardiens

**Remarques :** Il est indispensable pour le développement de l'enfant que son entourage reste POSITIF en toutes circonstances (sauf en ce qui concerne les éventuels problèmes disciplinaires bien entendu), et qu'il n'attache une importance que relative au résultat (nombre de buts, classement, etc...) afin de ne jamais perdre de vue la notion de plaisir !

## LES U-11

**Pédagogie** : Les enfants concernés ayant 9 et 10 ans, l'aspect *ludique* ne doit pas disparaître des entraînements ! Pour ce faire, le jeu sur surface réduite est là encore préconisé... il permet notamment l'amélioration des gestes techniques (fenêtre d'âge idéal pour leur perfectionnement) et l'apprentissage de la *transition* (changements de rôles en situation de jeu).  
Ceci étant, le plus important reste tout de même la célèbre formule :

**« DEMONSTRATIONS – REPETITIONS – CORRECTIONS »**

(penser à faire travailler d'abord lentement avant de répéter le geste de plus en plus vite)

**Contenu** : Cette catégorie permet de renforcer la qualité du travail technique... A l'issue des deux années d'U-11, l'ensemble des bases techniques doit avoir été abordé et travaillé de façon indépendante !

- Amélioration de la technique individuelle (patinage surtout, avec et sans palet) + passes levées, feintes, tirs en mouvement et revers.
- Travail de coordination motrice hors glace obligatoire !
- Jeu en surface réduite... encore !!!
- Découverte des exercices combinés (pleine glace possible occasionnellement)
- Découverte des 4 rôles (porteur / chasseur / non porteur / défenseur)
- Continuer à encourager le multisport (50-50 avec le hockey) et proposer le plus souvent une 3<sup>ème</sup> séance par semaine...

**Remarque** : La compétition étant plus présente qu'en U-9, et les enfants étant plus « autonomes » (notamment au vestiaire) ils doivent "apprendre à relativiser" la victoire comme la défaite et se plier à des règles disciplinaires strictes ! Les notions de combativité et de solidarité apparaissent également ici... d'où le rôle éducatif de tous les encadrants. Il convient également ici d'enseigner plus en détail **les règlements** du hockey sur glace (engagements, contacts, hors-jeu, pénalités, etc.).

*« Nous utilisons des exercices  
d'opposition en surface réduite à  
chacune de nos séances »*

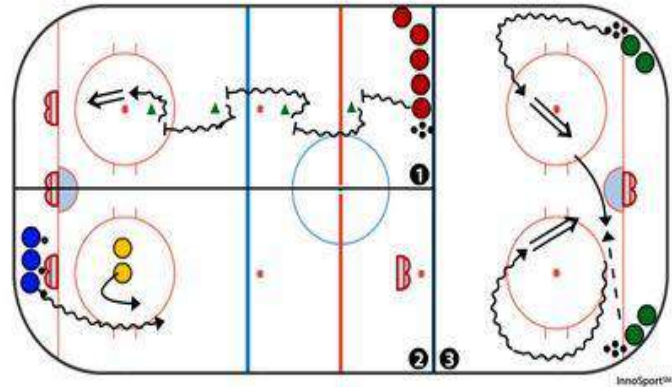
Barry TROTZ  
Coach Equipe Nationale du Canada

## Exemples de séances :

60 min / 12 - 18 joueurs / 2-3 entraîneurs

### 3 Stations U-11

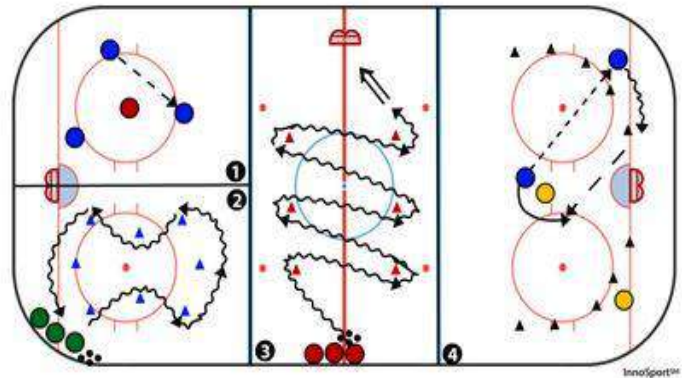
Echauffement (patinage) 1 : Feintes (qualité exécution) 2 :  
"Epervier" avec puck 3 : Protection - tir (sortie de coin)  
Match surface réduite



70 min / 16 - 20 joueurs / 2 - 4 entraîneurs

### 4 Stations

Echauffement commun (jeu ?) 1 : "jeu du Taureau" 2 :  
Croisée avec puck (2 sens) 3 : Virages brusques 4 : 1vs1 au  
slot avec "joker" Match surface réduite



Hors glace : Optimal = 2 x 30 min par semaine

- **Echauffement, routine**
- **Coordination, agilité**
- **Spécifique hors glace (tirs, maniement)**
- **Jeu, relais**
- **Pliométrie légère (corde, bonds, etc.)**

*" Il est important de ne pas être trop technique avec les enfants, et de leur laisser l'expérience du plaisir de jouer. Laissez-les apprendre les compétences par le jeu, plus de compétences individuelles que de compétences collectives donc, qui elles viendront tout au long de l'apprentissage ou simplement en regardant un match à la télé !"*

**Paul KARIYA**

## LES U-13

**Pédagogie** : L'entraîneur doit avoir des exigences croissantes dans l'exécution des gestes techniques des enfants de 11 et 12 ans.

Là encore les démonstrations, répétitions et corrections individuelles ont une importance capitale.

Le jeu en surface réduite est également toujours recommandé dans cette catégorie.

D'autre part, les U-13 sont tout à fait capables d'assimiler et de réussir des exercices « combinés toute glace », mais le jeu en surface réduite doit rester quasi-systématique !

**Contenu** : La technique individuelle... encore et toujours ! Ainsi que le collectif toute glace et la transition (= changements de rôles)

- Perfectionnement de la technique individuelle
- Découverte du lancer du poignet
- Apparition du spécifique (Défenseur / Attaquant)
- Importance des séances théoriques !
- Jeu en surface réduite « complexifié » : avec relais ou « à thèmes » par exemple
- Exercices combinés (passe-et-suit, passe-et-va, feintes, etc...)
- Approfondissement des 4 rôles (situations de match, particulièrement le marquage individuel et les autres principes de tactique individuelle)

---

### ***CALGARY HOCKEY DEVELOPMENT BOOK***

- ***Le coach doit disposer de 50 puck minimum***
- ***Les joueurs sont à l'heure à chaque séance***
- ***Pas de perte de temps avec du stretching sur la glace***
- ***Utiliser le plus possible le travail par station (de 3 à 8 min)***
- ***Développer prioritairement les habiletés de base***
- ***Suivre de près et effectuer des feedback précis et de façon positive***
- ***Eviter les « routines », rendre la séance ludique et les joueurs enthousiastes***

***« Dis-moi et j'oublierai, montre moi et je me souviendrai peut-être, implique moi et alors je comprendrai »***

---

# PRECONISATIONS DE « PAYS DE HOCKEY » POUR LES U-13

	CANADA (U-14)	USA (U-14)	FINLANDE	SUEDE	SLOVAQUIE	SUISSE
Semaines d'entraînement/an	nc	nc	nc	35 - 40	45	30 - 35
Entraînements/semaine	3-4	3-4	3-4	3-4	4	3
Ratio Hockey/Autres sports	nc	nc	nc	nc	nc	nc
Temps de séance	60 - 90 min	60 - 90 min	nc	80 min	80 min	nc
Matches/saison	30 - 40	30 - 35	nc	25 - 35	50	30 - 35
% technique individuelle	45	65	30	nc	55	40
% tactique individuelle (« hockey sense »)	25	25	45	nc	30	40
% tactique collective	30	10	10	nc	15	nc
% Flow drills	nc	nc	10	nc	nc	20
Situations spécifiques	nc	nc	5	nc	nc	0
Temps de hors glace	nc	nc	nc	2-3 (45 min)	45 %	nc
Théorie	OUI	OUI	OUI	30 min	30h/an	OUI

**Remarque :** Les notions de combativité et solidarité persistent... La discipline doit régner et l'esprit de groupe doit constituer une force !