



MINOR HOCKEY ASSOCIATIONS
Associations de hockey mineur



Guide de développement du hockey mineur

**MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT DES
HABILETÉS**

**ATELIER DU DÉVELOPPEMENT DES
HABILETÉS**



MINOR HOCKEY ASSOCIATIONS
Associations de hockey mineur



LE BÂTISSEUR LES ESSENTIELS DU SUCCÈS CROYANCES

A. Le Programme de développement des habiletés de Hockey Canada

- ❖ Programme d'initiation
- ❖ Programme des entraîneurs de Hockey Canada – PNCE
- ❖ Programme de développement des habiletés de Hockey Canada
- ❖ Club des entraîneurs
- ❖ Programme national d'entraîneurs-conseils

B. L'importance du développement des habiletés

- ❖ Ce qu'en pensent les professionnels
- ❖ Directives pour le développement des habiletés
- ❖ Pourquoi développer les habiletés ?
- ❖ La preuve est dans les chiffres

C. La philosophie du développement des habiletés

- ❖ Conseils pour les séances d'entraînement
- ❖ Un entraînement selon les chiffres
- ❖ Conseils pour les entraîneurs
- ❖ Points à considérer – Liste de contrôle de l'entraîneur

D. Qu'est-ce que le développement des habiletés ?

- ❖ Offensive
- ❖ Créativité

E. Outils pour l'entraîneur

F. Conseils pour les matchs





LE BÂTISSEUR

J'ai vu un groupe d'hommes dans ma ville natale
J'ai vu un groupe d'hommes démolir un édifice.
En poussant, en tirant et en criant à tue tête,
Ils ont balancé une poutre et le trottoir s'est écroulé.
J'ai demandé au contremaître : « Ces hommes sont-ils habiles,
Le type d'hommes que l'on embauche pour la construction ? »
Il rie et répond «Et bien non.»
Il dit «Il me faut simplement des travailleurs ordinaires.
Car je peux détruire en un jour ou deux
Ce qu'un bâtisseur a pris dix ans à faire.»
En m'éloignant j'ai pensé
«Lequel de ces rôles vais-je jouer ?
Suis-je du genre à constamment tout démolir
Sur mon passage sans m'en préoccuper ?
Ou suis-je du genre qui essaie de bâtir avec soin
Pour que mon organisation apprécie ma présence ?»

(traduction libre)

Source : «A Championship Season at Notre Dame»,
Lou Holtz





LES ESSENTIELS DU SUCCÈS

CAPACITÉ

«Un gagnant est quelqu'un qui fixe ses objectifs, s'engage envers ces objectifs et les poursuit avec toute la capacité dont il jouit.»
(traduction libre)

«Ne laissez pas ce que vous ne pouvez faire nuire à ce que vous pouvez faire.»
(traduction libre)

John Wooden,
Entraîneur au basket-ball

CHANCE

«La chance est une occasion saisie.»
(traduction libre)

Plus vous travaillez fort,
plus vous êtes chanceux.»
(traduction libre)
Gary Player, Golfleur

COURAGE

«N'abandonnez jamais, jamais, jamais.»
(traduction libre)
Winston Churchill

«Rêver à tout ce que l'on veut rêver, voilà la vraie beauté de l'esprit humain. Faire tout ce que l'on a le goût de faire, voilà la force de la volonté humaine. Avoir la confiance en soi requise pour mettre ses limites à l'épreuve, voilà le courage qu'il faut pour réussir.»
(traduction libre)
Bernard Edmonds





CROYANCES

«Le secret de l'inspiration est l'aspiration.»

Soyez positif	«Votre attitude détermine votre altitude.» (traduction libre)	(Auteur inconnu)
Travailler plus fort	«Paralyser la résistance par la persistance.» (traduction libre)	Woody Hayes (football)
Modèle	«Les gens s'améliorent rarement lorsqu'ils n'ont d'autres modèles à copier qu'eux-mêmes.» (traduction libre)	Goldsmith
Objectifs précis	«Un homme sans but est comme un navire sans gouvernail, mais un homme avec des buts irréalistes se dirige droit vers un désastre.» (traduction libre)	Ben Kubassek
Désir illimité	«La différence entre l'impossible et le possible se trouve dans la détermination de l'homme.» (traduction libre)	(auteur inconnu)





LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS DE HOCKEY CANADA

PROGRAMME D'INITIATION

Le programme d'initiation constitue la première partie de la série de Hockey Canada pour le développement des habiletés – le curriculum pédagogique officiel en hockey de Hockey Canada

Le Programme d'initiation enseigne les habiletés de base au hockey – et beaucoup plus!

Le Programme d'initiation de Hockey Canada comporte deux volets d'enseignement conçus pour les joueurs de hockey débutants. Chaque volet représente un niveau différent (manuels A et B) de progression des habiletés. Au début du programme, les joueurs sont évalués selon leur capacité et classés dans le niveau approprié du programme.

Chaque niveau comporte 25 plans de leçons préparés selon une progression bien définie. Au fur et à mesure que les joueurs progressent à l'intérieur du programme, ils améliorent leurs habiletés au hockey et leur confiance en eux.

Le programme souligne les habiletés de base au hockey : le patinage, le maniement de la rondelle, les passes et les tirs.

Chaque habileté est présentée et perfectionnée selon une progression bien définie, une étape à la fois.

Les enfants apprennent en prenant part à des exercices et à des matchs non officiels et modifiés (comme le hockey libre, le jeu du chat et de la souris glacée et les courses à obstacles).

Bien que l'accent soit placé sur le plaisir et le développement des habiletés de base, le programme d'initiation permet aussi aux jeunes de développer :

- leur forme physique
- le franc-jeu
- la collaboration.

Pour de plus amples renseignements sur le Programme d'initiation de Hockey Canada, veuillez communiquer avec cmcnabb@hockeycanada.ca ou consulter notre site Web au www.hockeycanada.ca





Le Programme de développement des habiletés de Hockey Canada comporte deux volets :

- 1) les camps de développement des habiletés de Hockey Canada
- 2) les manuels de l'entraîneur pour le développement des habiletés de Hockey Canada

Les camps de développement des habiletés de Hockey Canada, qui amorcent leur sixième saison, ont été conçus pour fournir aux joueurs une occasion d'améliorer leurs habiletés de base dans un milieu d'apprentissage positif. Le camp est d'abord et avant tout centré sur les habiletés fondamentales sur glace, mais du temps est aussi consacré au développement de valeurs fondamentales telles le respect, la forme physique et le travail d'équipe.

Les camps de développement des habiletés de Hockey Canada sont un événement d'un ou deux jours, ouvert aux garçons et aux filles des divisions atome et pee wee (9 à 12 ans).

«Au Canada, il est primordial que nous insistions sur nos programmes de développement pour les jeunes afin de nous assurer que chaque joueur acquière de bonnes habiletés de base et aime le jeu. Les manuels de l'entraîneur pour le développement des habiletés de Hockey Canada sont un outil utile pour les entraîneurs qui les aidera à organiser d'excellentes séances d'entraînement. Les résultats de ces programmes seront bien évidents chez les joueurs de demain.»

Mike Johnston, Ancien entraîneur-chef de l'équipe nationale masculine du Canada

Les Manuels de l'entraîneur pour le développement des habiletés Hockey Canada ont été conçus avec l'aide du Comité des entraîneurs de Hockey Canada. Il s'agit de manuels pour les entraîneurs fondés sur un curriculum leur fournissant un guide facile à suivre pour l'enseignement des habiletés fondamentales.

Les éditions novice, atome, pee wee, bantam et midget sont disponibles ainsi que celle pour les gardiens de but.

«Les entraîneurs et surtout moi-même, avons trouvé les Manuels de l'entraîneur pour le développement des habiletés de Hockey Canada un excellent outil pour travailler auprès de jeunes joueurs. Nous avons tous trouvé que les manuels étaient une référence fantastique pour organiser notre plan d'entraînement annuel.»

Ken Hitchcock, entraîneur-chef, Blues de St, Louis



PROGRAMME DE MENTORAT DE HOCKEY CANADA

Le Programme national d'entraîneurs-conseils (PNEC) est un programme éducatif développé par Hockey Canada et présenté par les 13 branches membres pour apporter des conseils aux entraîneurs des niveaux récréatif, développement et de la haute performance afin qu'ils acquièrent les habiletés nécessaires pour devenir des enseignants, des chefs de file et des organisateurs efficaces. Les entraîneurs, officiels, parents et surtout les joueurs profitent tous du PNEC. Le programme offre une formation aux entraîneurs-conseils aux niveaux bénévole et professionnel. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web de Hockey Canada au www.hockeycanada.ca.

L'importance du développement des habiletés

1. Ce qu'en pensent les professionnels

«Très peu de Jean Béliveau ou de Paul Coffey ressortent actuellement de nos rangs parce que l'on nous enseigne tellement de systèmes et une si grande discipline en bas âge que l'on a éliminé beaucoup de créativité» (traduction libre)

Wayne Gretzky

«Il est inutile d'enseigner le jeu collectif avant que les enfants aient acquis une certaine maîtrise du patinage, des passes et du contrôle de la rondelle» (traduction libre)

Dr Murray Smith – Psychologue en sports

«Vous devez vous exercer pour devenir un meilleur joueur. Certains jeunes jouent de 60 à 70 matchs; c'est trop pour un jeune de 15 ou 16 ans. Quand on a de 6 à 10 ou 12 ans, il faut s'exercer tout le temps.» (traduction libre)

Paul Kariya

«Lorsqu'ils disputent trop de matchs pendant qu'ils sont jeunes, ils essaient d'accomplir un rôle et de ne pas faire d'erreurs. Par conséquent leurs habiletés ne s'amélioreront que très peu.» (traduction libre)

Dr Murray Smith





2. Directives pour le développement des habiletés

Le Programme d'initiation de Hockey Canada et le Programme de développement des habiletés de Hockey Canada constituent la série de Hockey Canada pour le développement des habiletés – le curriculum pédagogique officiel en hockey de Hockey Canada

Le programme d'initiation recommande que le développement du joueur repose sur un entraînement dont **85 %** sont consacrés aux habiletés techniques et **15 %** aux tactiques individuelles.

Le programme de développement des habiletés de Hockey Canada pour le niveau novice recommande de consacrer **75 %** du temps prévu aux habiletés techniques, **15 %** aux tactiques individuelles et **10 %** aux tactiques collectives.

Au niveau atome, **50 %** du temps doivent être alloués aux habiletés techniques, **20 %** aux tactiques individuelles, **15 %** aux tactiques collectives, **10 %** au jeu collectif et **5 %** à la stratégie.

Le programme du niveau pee wee doit comporter **45 %** d'habiletés techniques, **25 %** de tactiques individuelles, **10 %** de tactiques collectives, **10 %** de jeu collectif et **10 %** de stratégie.

Le programme bantam recommande que **40 %** du temps soient consacrés aux habiletés techniques, **15 %** aux tactiques individuelles, **20 %** aux tactiques collectives, **15 %** au jeu collectif et **10 %** à la stratégie.

Pour le niveau midget, **35 %** du temps doivent être consacrés aux habiletés techniques, **15 %** aux tactiques individuelles, **20 %** aux tactiques collectives, **15 %** au jeu collectif et **10 %** à la stratégie.

«Jusqu'à un certain âge, les enfants ne devraient avoir le droit que de jouer au hockey sur l'étang, de patiner et d'être créatifs avec la rondelle.»
Wayne Gretzky

3. Pourquoi le développement des habiletés ?

Le développement des habiletés joue un rôle très important dans le développement de bons hockeyeurs. Mais avant de songer à enseigner les habiletés, il faut étudier la situation du développement des habiletés dans son ensemble. Commencez par répondre aux questions suivantes :

1. Quelle est l'importance du développement des habiletés ?

2. Quels sont le ou les buts du développement des habiletés ?





3. Combien de temps doit être consacré au développement des habiletés ?

4. Est-il possible de travailler les habiletés selon leurs composantes ou en «groupes» ?

5. Combien de temps consacrez-vous au développement des habiletés ?

6. Quelles sortes d'exercices utilisez-vous pour améliorer les habiletés ?

7. Comment pouvez-vous modifier vos séances d'entraînement pour améliorer les habiletés ?





4. La preuve est dans les chiffres

Un match selon les chiffres

Les statistiques suivantes proviennent d'un match de hockey pee wee de 60 minutes.

- Les joueurs auront la rondelle sur la lame de leur bâton pendant une moyenne de 8 secondes par match.
- Les joueurs effectueront, en moyenne, 1 ou 2 tirs au but par match.
- 95 % Des passes arrières ne sont pas réussies.
- Les joueurs joueront en moyenne 18 tours par match.
- 99 % des commentaires que les entraîneurs expriment aux joueurs portent sur ce qu'ils font quand ils sont en possession de la rondelle. Ironiquement, les joueurs n'ont la rondelle sur la lame de leur bâton que pendant 0,2 % du match.

«Il est important de ne pas être trop technique avec les enfants et de les laisser goûter au plaisir de jouer. Enseignez-leur les habiletés liées au sport, plus d'habiletés individuelles que d'habiletés collectives, car celles-ci se développeront au fur et à mesure qu'ils apprendront le jeu ou le regarderont à la télévision. »

Paul Kariya





LA PHILOSOPHIE DU DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS



Au Canada, les quatre joueurs sans la rondelle dépendent du porteur; en Russie le porteur dépend des quatre joueurs qui n'ont pas la rondelle.

Comparaison de Tarasov



1. Conseils pour les séances d'entraînement

Gracieuseté de : Calgary Hockey Development

UN ENTRAÎNEUR DEVRAIT INTÉGRER LES **10 ÉLÉMENTS-CLÉS** SUIVANTS À CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT. ENSEMBLE, ILS APPORTENT PLAISIR ET APPRENTISSAGE AUX JOUEURS AINSI QU'AUX ENTRAÎNEURS.

1. Les entraîneurs devraient avoir au moins **50 rondelles** dans leur seau.
2. Les joueurs **doivent être à temps, en tout temps**. Les entraîneurs doivent établir la norme et donner l'exemple. Les parents doivent être encouragés à adhérer à cette philosophie.
3. **Ne perdez pas de temps sur la glace à vous étirer**. Les étirements devraient se faire dans le vestiaire avant d'aller sur la glace. De bons exemples d'exercice d'étirement avant d'aller sur la glace sont présentés dans ce manuel.
4. L'**utilisation d'ateliers** lors des séances d'entraînement donne lieu à des séances dynamiques. Les ateliers gardent les participants occupés leur permettant ainsi d'effectuer un grand nombre de répétitions. Prévoyez de 3 à 8 minutes par atelier avant de changer. Le nombre recommandé d'ateliers est de 2 ou 3.
5. Le **développement des habiletés de base** (patinage, contrôle de la rondelle, passes, tirs) doit occuper 90 % du temps de la séance d'entraînement. N'oubliez pas qu'il est possible de s'exercer aux habiletés dans des exercices simulant un match. Le développement des habiletés ne doit pas être vu comme ennuyeux.
6. Il est primordial de donner des **rétroactions positives et précises**. Prenez l'exemple de l'entraîneur qui se tient toujours au centre de la glace et qui dirige les exercices. Combien de fois durant une séance d'entraînement cet entraîneur est-il capable d'enseigner de façon efficace ? L'enseignement se fait dans les tranchées (coins, lignes).
7. **La présence de routines dans les séances d'entraînement est dangereuse**. Les joueurs s'adapteront à l'allure et s'ennuieront rapidement. Les séances d'entraînement routinières développent d'excellents joueurs pour les séances d'entraînement. Tentez de modifier les choses, de créer un élément de surprise, d'utiliser la variété et de générer l'enthousiasme. Les joueurs aiment aussi se trouver seuls. 2 à 5 minutes par séance d'entraînement devraient suffire. Ceci incite les joueurs à être créatifs et à tenter de nouvelles expériences.
8. « DIS-LE-MOI ET JE L'OUBLIERAI ; MONTRE-LE-MOI ET JE M'EN SOUVIENDRAI PEUT-ÊTRE ; FAIS MOI PARTICIPER ET JE COMPRENDRAI »
9. Il est très important que les **entraîneurs exécutent les exercices de la bonne façon**. Les excellents exercices mal exécutés par les entraîneurs sont inutiles. Pour obtenir une bonne exécution, il faut utiliser tout le personnel sur la glace, placer les rondelles aux endroits appropriés, aviser les joueurs de la séquence des coups de sifflet (1^{er} coup, début, 2^e coup, arrêt et 3^e coup, prochain groupe) et donner des rétroactions appropriées. Pour aider à l'exécution lors des séances d'entraînement, nommez vos exercices par ex. « les abeilles meurtrières ».

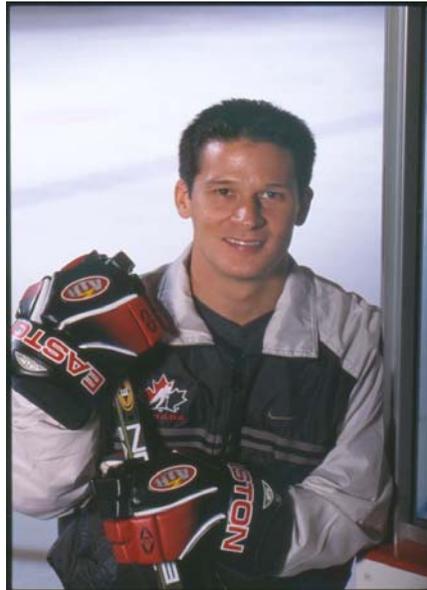




10. Faites le lien entre ce que vous faites lors des **séances d'entraînement et les matchs** et vice versa. «Nous faisons cet exercice parce que nous n'avons pas réussi à terminer nos jeux près du but lors de notre dernier match» ou «Cet exercice vous aidera à garder votre corps et votre bâton loin du joueur tentant de vous mettre en échec et vous permettra de demeurer dans une bonne position pour marquer.»

«Je pense qu'un ratio de 2 ou 3 séances d'entraînement par match est une bonne solution. Dans les faits, c'est là que vous devenez un meilleur joueur. Vous avez la chance de manier la rondelle et de prendre des tirs au but plus que dans n'importe quel match. Même en tant que professionnel, vous n'êtes pas en possession de la rondelle tant que ça et en bas âge, il est essentiel de développer vos habiletés. Vous ne pouvez pas faire ça dans un match organisé.»

Paul Kariya





2. Une séance d'entraînement d'après les chiffres

Statistiques fournies par : Calgary Hockey Development

Les données et les chiffres suivants ont trait à une séance d'entraînement de 60 minutes.

- 1 seule séance d'entraînement **efficace** développera les habiletés d'un joueur plus que 11 matchs.
- Chaque joueur devrait avoir une rondelle sur sa lame de bâton pendant 8 à 12 minutes.
- Chaque joueur devrait avoir au moins 30 tirs au but.
- Lors d'une séance d'entraînement au hockey mineur, les joueurs rateront le filet dans 30 % des cas.
- Les entraîneurs devraient prévoir 4 ou 5 exercices, jeux ou activités différents à chaque séance d'entraînement. Plus n'est pas nécessairement meilleur. Le développement est fonction de l'**exécution**.
- Durant une séance d'entraînement, le temps passé devant un tableau explicatif ne doit pas excéder 5 minutes.
- Si 10 joueurs sont sur la glace, essayez d'en garder 2 ou 3 constamment en mouvement.
- Si 15 joueurs sont sur la glace, essayez d'en garder 3 ou 4 constamment en mouvement.
- Si 20 joueurs sont sur la glace, essayez d'en garder 4 ou 5 constamment en mouvement.



3. Conseils pour l'entraîneur

COMMUNIQUEZ AVEC VOS JOUEURS

Il vous sera plus facile de communiquer avec vos joueurs si vous avez pris le temps, au début de la saison, d'expliquer vos objectifs et votre méthode et de répondre à leurs questions.

Voici quelques conseils qui vous aideront à communiquer de façon efficace avec vos joueurs durant les séances d'entraînement et les matchs :

- Placez les joueurs en demi-cercle devant vous.
- Assurez-vous que rien derrière vous ne peut les distraire.
- Balayez votre groupe du regard lorsque vous parlez. Établissez un contact visuel avec tous les joueurs.
- Posez des questions afin de vous assurer que les joueurs vous ont bien compris et qu'ils savent ce que vous attendez d'eux.
- Donnez aux joueurs l'occasion de s'exprimer.
- Écoutez ce qu'ils ont à dire et comment ils le disent.
- Parlez-leur à l'aide de termes qu'ils connaissent (la simplicité avant tout).
- Penchez-vous, agenouillez-vous ou abaissez-vous de façon à être à leur niveau.
- Parlez à chaque joueur, à chaque séance.

*** Expliquez vos règlements pour les séances sur glace au début de l'année ***

RÉTROACTIONS

Il est essentiel d'exprimer vos réactions aux joueurs lors du développement des habiletés. Souvenez-vous de ces quatre points :

- Donnez le « bon » exemple. Démontrer ce que vous voulez et non pas ce que le joueur fait de façon incorrecte.
- Soyez positif. Soulignez ce qui est bien fait avant d'indiquer ce qui doit être fait.
- Soyez précis. Démontrez exactement ce que vous voulez.
- N'oubliez pas votre ou vos gardiens de but; ils ont besoin d'autant de rétroactions.

APPRENTISSAGE DES HABILITÉS

Voici une bonne séquence à suivre lors de l'apprentissage :

1. Expliquez l'exercice

- Nommez l'habileté et décrivez-la
- Soulignez-en l'importance et les moments d'utilisation. Soulignez les points-clés de l'apprentissage (mots ou phrases-clés utilisés lors de l'enseignement et pour rétroagir avec vos joueurs)





2. Démontrez comment faire (il est possible d'omettre cette partie si l'exercice est effectué régulièrement)
 - Faites une démonstration
 - Répétez les points-clés
 3. Allouez du temps pour s'exercer
 - Demandez aux joueurs de s'exercer à l'habileté immédiatement
 - Faites participer tout le monde
 4. Dites-leur ce que vous en pensez
 - Allez voir chaque joueur
 - Exprimez vos réactions individuellement
 - Demandez l'aide des adjoints
- 3. Points à considérer – Liste de contrôle de l'entraîneur**
- ⇒ Avez-vous fixé des buts et des objectifs pour la séance d'entraînement ?
 - ⇒ Est-ce que les exercices ont un but précis et répondent-ils aux objectifs de la séance d'entraînement ?
 - ⇒ Vos exercices sont-ils appropriés à l'âge et au niveau d'habileté de vos joueurs ?
 - ⇒ Votre séance d'entraînement comporte-t-elle des exercices progressifs allant des habiletés individuelles au jeu collectif ?
 - ⇒ Vos exercices visent-ils les habiletés utilisées dans le sport ?
 - ⇒ Enseignez-vous les nouvelles habiletés et les nouveaux exercices au début de la séance d'entraînement ?
 - ⇒ Vos exercices représentent-ils un défi correspondant au niveau d'habileté des joueurs ?
 - ⇒ Est-ce que vous occupez tous les joueurs, y compris les gardiens ?
 - ⇒ Donnez-vous des directives claires et précises ?
 - ⇒ Avez-vous l'attention de vos joueurs lorsque vous leur parlez ?
 - ⇒ Expliquez-vous et démontrez-vous les habiletés et les exercices clairement ?
 - ⇒ Est-ce que vous informez les entraîneurs adjoints et les utilisez efficacement ? Est-ce que vous les occupez pendant tous les exercices ?
 - ⇒ Utilisez-vous toute la surface de la glace mise à votre disposition ? (pleine glace ou demi-glace)

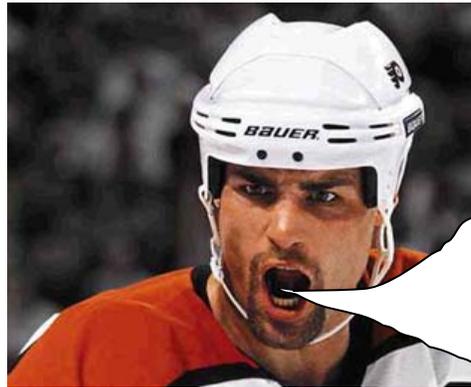


- ⇒ Est-ce que vous observez, évaluez et exprimez vos rétroactions tout au long de la séance d'entraînement ?
- ⇒ Les exercices sont-ils toujours efficaces, compétitifs, actifs et représentent-ils un défi ?
- ⇒ Êtes-vous enthousiaste et plein d'entrain ?
- ⇒ Accueillez-vous les joueurs par leur prénom avant la séance d'entraînement ?
- ⇒ Chaque séance d'entraînement comporte-t-elle une période d'échauffement et de retour au calme ?
- ⇒ Chaque séance d'entraînement comporte-t-elle un exercice amusant ?
- ⇒ Arrêtez-vous l'exercice lorsqu'une erreur générale se produit ou lorsqu'il y a un manque d'effort ?
- ⇒ Effectuez-vous les exercices de conditionnement à la fin ou près de la fin de la séance d'entraînement ?
- ⇒ À la fin de la séance d'entraînement, parlez-vous de la séance d'entraînement, des matchs à venir et de renseignements généraux à tout le groupe ?
- ⇒ Allouez-vous du temps pour que les joueurs s'exercent individuellement à des habiletés précises ?
- ⇒ Parlez-vous à chacun de vos joueurs individuellement pendant la séance d'entraînement ?
- ⇒ Mettez-vous l'accent sur le plaisir ?





Qu'est-ce que le développement des habiletés ?



Plus de séances
d'entraînement...
Moins de
matches...

LE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS EST COMPOSÉ DE PARTS ÉGALES D'OFFENSIVE ET DE CRÉATIVITÉ

1. OFFENSIVE

- La capacité de lire et réagir est la plus importante – exécutée rapidement, elle fera du joueur moyen un grand joueur
- Appuyez le porteur en vous déplaçant vers un espace libre
- Formez un triangle d'attaque, appuyez le porteur des deux côtés
- Communiquez avec vos coéquipiers
- Protégez la rondelle avec votre corps, empêchez vos adversaires de s'en emparer
- Gardez le contrôle de la rondelle, ne la donnez pas
- Utilisez la bande pour vous passer la rondelle ou la passer à vos coéquipiers

« Prendre des risques joue un rôle important dans le jeu offensif. Les entraîneurs qui ont confiance en eux encourage la prise de risques et l'essai d'idées nouvelles. »

POINTS-CLÉS DE L'OFFENSIVE

- Ralentissez à une vitesse à laquelle vous avez le temps de penser (créer)
- Ne vous imposez pas de limites
- Ayez le courage de faire des erreurs
- Laissez la rondelle faire le travail
- Appuyez
- Déplacez-vous vers un espace libre
- Faites preuve du désir et de la passion de jouer plutôt que de jouer pour gagner





«La raison pour laquelle Pavel Bure est un si bon joueur et qu'il est agréable de le regarder jouer est qu'il n'a pas peur d'essayer des choses. Il réussit peut-être seulement 2 ou 3 fois sur dix, mais lorsqu'il réussit, son but est un des faits saillants de la semaine.»

Don Cherry

PRINCIPES DU JEU OFFENSIF COLLECTIF

- Jouez pour la possession
- Utilisez tout le monde à l'attaque
- Tracez des schémas latéraux et circulaires en patinant plutôt que des schémas linéaires
- Soyez toujours en mouvement et changez de vitesse
- Déplacez-vous dans un but précis (position d'appui)
- Présentez une option à plusieurs reprises

- Soyez au bon endroit au bon moment
- Pensez toujours une passe à l'avance
- Soyez trompeur et créatif, et non prévisible

CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT AXÉ SUR L'OFFENSIVE

- Augmentez le nombre de passes pour chaque exercice
- Jouez à des jeux où il faut empêcher l'autre de s'emparer de la rondelle
- Donnez aux joueurs le temps de simplement jouer, sans directives et n'exprimez que des commentaires positifs
- Développez les habiletés de contrôle de la rondelle à chaque séance d'entraînement pour augmenter la confiance en soi (exercices au-delà de la zone de confort)
- Établissez des règles pour donner la rondelle afin que les joueurs s'habituent à jouer en possession de la rondelle
- Félicitez le jeu offensif, quand un but est marqué et non l'erreur à la défensive
- Ayez au moins un exercice en mouvement lors de chaque séance d'entraînement et soulignez le synchronisme, les passes et l'appui.

2. CRÉATIVITÉ

- Exercez-vous à faire preuve de créativité lors des séances d'entraînement et des temps libres – par ex. maniement de la rondelle, 1 contre 1, 2 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 2, etc.
- Il est impossible de savoir si quelque chose fonctionne sans l'essayer.
- Demandez aux joueurs de se donner des défis – si cela ne fonctionne pas la première fois, essayez de nouveau
- Profitez de toute la surface – bande, arrière du filet

«Nous insistons trop sur les «systèmes» et pas assez sur la créativité. C'en est suffoquant.»

Wayne Gretzky





PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Avec l'arrivée des Manuels du développement des habiletés de Hockey Canada, les entraîneurs n'ont plus à consacrer beaucoup de temps et d'efforts à la préparation d'exercices et de plans pour les séances d'entraînement.

Pour ceux parmi vous qui désirez préparer vos propres séances d'entraînement, voici quelques points à considérer :

Le développement des habiletés peut devenir beaucoup plus simple si l'on a pris le temps de développer un plan pour les séances d'entraînement ou un plan saisonnier. Un plan des séances d'entraînement ou saisonnier regroupe plusieurs composantes importantes auxquelles vous devez accorder beaucoup d'attention au moment de préparer votre plan.

1. Structure du plan des séances d'entraînement pour consigner votre plan :
2. Résultats mesurables du plan :
3. Éléments du plan :
4. Attribuez les responsabilités de l'entraîneur qui dirige le ou les exercices :
5. Illustrations claires :
6. Les descriptions doivent comprendre :

1. Structure du plan des séances d'entraînement pour consigner votre plan :

- Répond à tous vos besoins en matière de renseignements
- Archivez vos plans afin de pouvoir vous y reporter plus tard

2. Résultats mesurables du plan :

- Les joueurs de tout âge doivent connaître les objectifs de chaque séance d'entraînement
- Consigner l'information sur la mise en œuvre du plan

3. Éléments du plan :

- Les séances d'entraînement et les exercices devraient être plus actifs que passifs
- Une séance d'entraînement bien équilibrée peut comprendre jusqu'à 5 activités
- Les éléments du plan peuvent comprendre l'échauffement, les composantes de l'apprentissage, l'exécution des habiletés techniques, les exercices dans des conditions simulant un match, des activités amusantes, des activités de compétition et un retour au calme





4. Attribuez les responsabilités de l'entraîneur qui dirige le ou les exercices :

- Veiller à ce que tout le personnel de soutien comprenne le but des exercices afin qu'ils puisse exprimer des commentaires appropriés pour guider le développement
- Tous les entraîneurs doivent participer à la présentation de chaque exercice
- Les entraîneurs devront peut-être stimuler les participants pour amorcer l'exercice ou garder la concentration

5. Illustrations claires :

- Soyez fiers de bien illustrer de bons plans
- Prenez l'habitude d'utiliser les symboles internationaux

6. Les descriptions doivent comprendre :

- Les descriptions écrites doivent comprendre des détails relatifs à l'exécution de l'exercice, les points-clés de l'apprentissage et les points-clés de l'exécution
- Les plans doivent indiquer tout le matériel extraordinaire requis.

CONSEILS POUR LES MATCHS

Avant un match

• Encouragez les joueurs à développer la routine suivante pour eux-mêmes :

- ✓ Demandez aux joueurs de «stationner» toutes leurs distractions (faire le vide dans leur esprit) et de se concentrer sur ce qu'ils veulent accomplir pendant le match
- ✓ Demandez aux joueurs de se décider à terminer le match sachant qu'ils auront tout donné - il n'y a aucune raison de garder quoi que soit pour plus tard !
- ✓ Les joueurs devraient prendre 5 minutes pour réfléchir à leurs meilleurs matchs et à leurs meilleures présences sur la glace - dites-leur «Vous êtes aussi bons que votre meilleure présence sur la glace et probablement bien meilleurs !»
- ✓ Demandez aux joueurs de penser à quelque chose de positif qu'ils veulent faire lorsqu'ils seront sur la glace – de s'imaginer qu'ils le font bien. Puis faites-le !





PENDANT LE MATCH

Encouragez les joueurs à développer la routine suivante pour eux-mêmes :

- ✓ Avant chaque tour prenez la décision de créer des occasions et de faire en sorte qu'il se passe quelque chose
- ✓ Pendant chaque présence sur la glace, concentrez-vous sur les petites choses qui vous permettent de jouer de votre mieux.
- ✓ Donnez tout ce que vous pouvez en fournissant un effort maximal
- ✓ Repoussez vos limites et voyez ce qui se passe.
- ✓ Après le match, sachez que vous avez tout donné.
- ✓ AUCUN REGRET !

