



PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE HOCKEY CANADA

**Développer des
défenseurs habiles**



2018-2019

INTRODUCTION



**DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES
EXPERIENCES ENRICHISSANTES AU HOCKEY**

TABLE DES MATIÈRES



2 INTRODUCTION

Développer des défenseurs habiles

4 CHEMINEMENT DES DÉFENSEURS

Jeu approprié à l'âge

6 STRUCTURE SAISONNIÈRE

8 DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS DÉFENSIVES

9 HABILITÉS DÉFENSIVES

10 PATINAGE

12 SORTIES DE ZONE

14 REGROUPEMENTS EN ZONE NEUTRE

16 DÉFENSIVE EN ZONE NEUTRE

18 TIRS

20 JEU EN ZONE OFFENSIVE

22 RESPONSABILITÉS EN ZONE DÉFENSIVE

24 JEUX DANS DES ESPACES RESTREINTS

29 RESSOURCES

VISION : CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT

QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT DES DÉFENSEURS?

Déterminer les habiletés particulières nécessaires au développement de défenseurs habiles.

- ❖ Développer un programme approprié à l'âge qui est conforme au modèle de DLTA.
- ❖ Fournir aux entraîneurs des ressources pratiques pour les appuyer tout au long de l'année.
- ❖ Encourager les entraîneurs à créer un plan annuel pour implanter les habiletés défensives à l'entraînement.



Modèle de développement approprié à l'âge

- Aucune spécialisation propre à la position avant la catégorie pee-wee – tous les enfants doivent jouer à toutes les positions au hockey atome
- Jeunes défenseurs : l'accent est mis sur les **habiletés physiques et motrices – habiletés techniques**
- À mi-chemin de l'adolescence et par la suite, les défenseurs doivent aussi développer leurs habiletés de perception, comme l'anticipation et la capacité de réaction, de même que les aspects cognitifs du jeu collectif et des stratégies d'équipe

QU'EST-CE QUE LE CHEMINEMENT DES DÉFENSEURS?

Recommandations

Forte insistance sur les habiletés de patinage de base : aspects propres aux défenseurs à intégrer aux exercices tactiques.

- ❖ Éléments de base des sorties de zone : habiletés individuelles d'un défenseur.
- ❖ Regroupement : habiletés de base et soutien.
- ❖ Jeu en zone neutre.
- ❖ Zone défensive : jeu à 1 contre 1.
- ❖ Tirs : habiletés individuelles.



OBJECTIFS DU CHEMINEMENT DES DÉFENSEURS

- ❖ Chaque séance d'entraînement devrait comprendre des exercices de patinage agile pour les défenseurs
- ❖ Enseigner d'abord le patinage, ajouter des rondelles et, lorsque cela est possible, ajouter des joueurs avec lesquels ils peuvent interagir.
- ❖ Utiliser autant que possible des exercices qui simulent des situations de match.

Les défenseurs doivent maîtriser tous les aspects du patinage

- ❖ Il y a des habiletés de patinage qui profitent à tous les joueurs.
- ❖ Lorsque les joueurs vieillissent, le jeu devient plus axé sur les positions et l'accent peut alors être mis sur l'entraînement de ces habiletés.





STRUCTURE SAISONNIÈRE

SEPTEMBRE

- Habiletés techniques
- Introduction

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

- Efficacité
- Fluidité
- Bonne première passe

Tirs

- Tête levée
- Précision
- Repérage des lignes de tir
- Positionnement de base

OCTOBRE

- Habiletés techniques
- Développement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Passes

Tirs

- Tête levée
- Précision
- Repérage des lignes de tir

Responsabilités en zone

défensive

- Patinage en ligne droite
- Couverture
- Positionnement de base

NOVEMBRE

- Habiletés techniques
- Développement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Récupérations

Passes

Soutien du partenaire

Situations à 1 contre 1

Tirs

- Tête levée
- Précision
- Repérage des lignes de tir

Responsabilités en zone

défensive

DÉCEMBRE

- Habiletés techniques -
Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Récupérations

Passes

Situations à 1 contre 1

Tirs

- Tête levée
- Précision
- Repérage des lignes de tir

Responsabilités en zone

défensive

Jeu en zone neutre

Jeu offensif

JANVIER

- Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Récupérations

Passes

Situations à 1 contre 1

Tirs

- Tête levée
- Précision
- Repérage des lignes de tir

Responsabilités en zone

défensive

Jeu en zone neutre

Jeu offensif





STRUCTURE SAISONNIÈRE

FÉVRIER

Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Récupérations

Passes

Situations à 1 contre 1

Tirs

Responsabilités en zone défensive

Jeu en zone neutre

Jeu offensif

Unités spéciales

MARS/AVRIL

Habiletés techniques –
Développement/Perfectionnement

Patinage

- Agilité
- Équilibre
- Coordination

Contrôle de la rondelle

Récupérations

Passes

Situations à 1 contre 1

Tirs

Responsabilités en zone défensive

Jeu en zone neutre

Jeu offensif

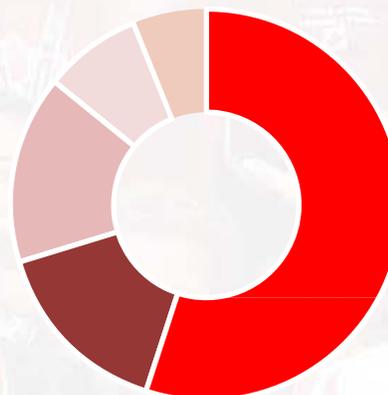
MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Saison morte

Activités multisports

Apprentissage d'habiletés techniques

TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE



40 % - Introduction aux habiletés techniques

25 % - Développement des habiletés techniques

20 % - Perfectionnement des habiletés techniques

10 % - Introduction aux tactiques individuelles

5 % - Développement des tactiques individuelles



DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS DÉFENSIVES



1. Pour le développement des défenseurs débutants, on recommande 75 % d'habiletés techniques, 20 % de tactiques individuelles et 5 % de tactiques collectives.
2. Pour le développement des défenseurs intermédiaires, on recommande 50 % d'habiletés techniques, 20 % de tactiques individuelles et 30 % de tactiques collectives.
3. Pour le développement des défenseurs de la haute performance, on recommande 35 % d'habiletés techniques, 10 % de tactiques individuelles, 40 % de tactiques collectives et 15 % de stratégies.



HABILETÉS DÉFENSIVES



Habilités de patinage	Habilités de patinage (suite)	Habilités pour les sorties de zone	Sorties de zone (suite)	Regroupements en zone neutre
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage arrière • Départs et arrêts arrière • Transition de l'arrière vers l'avant • Transition de l'avant vers l'arrière • Patinage avant • Évasions 	<ul style="list-style-type: none"> • Virages avec les orteils • Patinage latéral • Patinage en ligne droite • Arrêts en glissant • Ligne bleue – sprints, rotations, feintes en tournant les hanches, feintes autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Patinage • Pivots • Récupérations • Passes 	<ul style="list-style-type: none"> • Passes rapides vers l'avant • Contourner le filet et transporter la rondelle • De l'autre côté • Marche arrière • Passes le long de la bande • Préparation de jeu • Soutien 	<ul style="list-style-type: none"> • D'un D à l'autre • D'un D à l'autre vers l'avant • Jeu inversé d'un D à l'autre dans un espace libre • D'un D à l'autre en charnière • D'un D à l'autre, puis à l'A2

Regroupements en zone neutre (suite)	Défensive en zone neutre	Tirs	Tirs (suite)	Jeu en zone offensive
<ul style="list-style-type: none"> • Défenseurs échelonnés • Regarder ailleurs • Feintes de passe • Montées 	<ul style="list-style-type: none"> • Protection de l'espace entre les points de mise au jeu • Bons écarts • Bâton sur la rondelle • Analyse de l'offensive • Maintien d'un bon équilibre dans les foulées 	<ul style="list-style-type: none"> • Tir du poignet • Tir frappé • Feinte vers l'avant • Feinte vers l'arrière • Ramener la rondelle vers l'arrière, puis revenir sur soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotation • Tête levée • Viser d'autres bâtons • Trouver le corridor 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête levée • Rondelles tirées le long de la bande • Appuyer l'attaque • Soutien • Être une option

Responsabilités en zone défensive				
<ul style="list-style-type: none"> • Patinage en ligne droite • Couverture • Bâton actif • Bâton sur la rondelle 				





Développer des défenseurs habiles

PATINAGE

Nous devons travailler les techniques de base du patinage que les défenseurs utilisent pendant chaque match et chaque entraînement et nous devons concevoir des exercices pour enseigner et renforcer ces techniques par la répétition. Nous devons reproduire les habiletés liées à l'agilité que les défenseurs utilisent dans un contexte qui s'apparente autant que possible à des situations de match à l'aide d'une progression allant du simple patinage au patinage avec une rondelle, puis au patinage en effectuant des passes et des réceptions de passes. Les tactiques de jeu, comme le contrôle de l'écart, l'orientation, la lecture du jeu et la réaction, peuvent ensuite être intégrées aux exercices.

- ❖ **Patinage arrière** : Croisements limités en plein élan.
- ❖ **Départs et arrêts arrière** : Limitez les croisements des pieds et restez perpendiculaire à l'adversaire.
- ❖ **Transition du patinage arrière au patinage avant** : Pivots mohawks... évitez de croiser les pieds.
- ❖ **Transition du patinage avant au patinage arrière** : En reconnaissant une montée offensive, « talons et hanches » et pivot vers le centre de la glace.
- ❖ **Patinage avant** : Besoin de développer le patinage avant pour appuyer l'attaque.
- ❖ **Évasions** : Travaillez les évasions sur le coup droit et sur le revers. Gardez la rondelle près des pieds, tournez sur vous-même rapidement et élanchez-vous en vitesse.

Développer des défenseurs habiles



PATINAGE

- ❖ « **Virages avec les orteils** » : Feintes où vous tournez les orteils.
- ❖ **Patinage latéral** : Avec et sans la rondelle.
- ❖ **Patinage en ligne droite** : En zone défensive à un contre un.
- ❖ **Arrêts en glissant** : Vers l'avant et l'arrière. Gardez les pieds en mouvement et évitez d'arrêter, sauf derrière le filet. Gardez la rondelle en mouvement, « levez la tête, bougez les pieds, préparez-vous à tirer ».
- ❖ **Ligne bleue** : Sprints, rotations, feintes en tournant les hanches, feintes autres.



Développer des défenseurs habiles



SORTIES DE ZONE

Les sorties de zone sont à la base de l'offensive. La récupération de rondelles est clé, et il est essentiel de prendre une bonne première décision et d'effectuer une bonne première passe. Les défenseurs doivent se soutenir et communiquer (comme le gardien de but et les avants). Souvent, le jeu le plus simple est la meilleure option. Nous devons nous exercer en récupération de rondelles et en options de sortie de zone à tous les entraînements pour que ces éléments deviennent des réflexes. Il faut insister sur l'importance d'effectuer des passes et des réceptions de passes à tous les entraînements.

- ❖ **Récupérations** : Récupération de la rondelle : vérification par-dessus l'épaule, orientation et feinte. Exploitez vers la rondelle pour avoir plus de temps pour effectuer un jeu. Récupération avec les orteils pointés vers l'extrémité éloignée si vous avez le temps et l'espace pour ce faire. Apprenez à « encercler la rondelle ». Récupérez la rondelle et faites des jeux sur votre coup droit si possible.
- ❖ **Soutien** : Repérez où se trouvent vos appuis et d'où provient la pression, puis prenez une décision. Bon premier jeu. Exercez-vous à regarder une cible, mais à effectuer votre passe ailleurs.
- ❖ **Passes** : Effectuez des passes vives et précises avec la rondelle à plat. Exercez-vous à trouver le bon angle pour les passes indirectes. Sachez ce que vous ferez avant de toucher à la rondelle.
- ❖ **Stratégie** : Acceptez une mise en échec et protégez la rondelle. Feintes, roulez, entrez en contact avec l'adversaire avant la mise en échec.



Développer des défenseurs habiles

SORTIES DE ZONE



- ❖ Sachez quelles sont les options de sortie de zone et établissez un vocabulaire pour communiquer avec vos partenaires et votre gardien de but : « en haut », « fais le tour », « par-dessus », « de l'autre côté », « sur la bande », « prêt », « bouge », « lob », « baie vitrée »... peu importe ce que vous décidez en groupe.
- ❖ Analysez la qualité de la possession de rondelle lorsque vous appuyez votre partenaire en défensive. Bonne prise de décision devant le filet pour créer une ligne de passe dégagée.
- ❖ Soyez prêt à faire partie de la deuxième vague offensive. Portez-vous en attaque et tentez de récupérer les rondelles qui se dirigent vers la zone adverse.
- ❖ Ne confiez pas votre problème à quelqu'un d'autre, emparez-vous de la rondelle ou sortez-la de votre zone.



Développer des défenseurs habiles



Regroupements en zone neutre

- ❖ Une transition peut devenir le tournant d'un match. Créer un jeu avant que la défensive adverse soit en place peut mener à d'importantes menaces offensives. Les éléments clés sont le positionnement, l'appui, les habiletés de patinage, les habiletés pour les passes et la lecture du jeu.
- ❖ La première option, si possible, est une passe rapide vers l'avant aux attaquants. Faites des passes à votre partenaire en défensive pour créer de l'espace entre les joueurs qui appliquent un échec avant. Le défenseur qui reçoit la passe doit offrir une cible sur son coup droit.
- ❖ Lors d'une passe latérale à votre partenaire en défensive, placez-vous derrière lui en appui... lors d'une passe vers l'avant, avancez-vous vers la zone adverse.
- ❖ Sachez quelles sont vos options de regroupement : Passe d'un défenseur à l'autre vers l'avant, passe d'un défenseur à l'autre à reculons dans les espaces libres, passe d'un défenseur à l'autre en charnière, passe d'un défenseur à l'autre, puis à l'A2.
- ❖ Regardez l'A1 : Faut-il l'attirer? Faire une passe pour l'éloigner du jeu?
- ❖ « Passez la rondelle lorsque vous devriez le faire et non lorsque vous êtes obligé de le faire. » Ne conservez pas la rondelle trop longtemps : « pas de poussière ».
- ❖ Analysez les appuis et la pression comme le ferait un quart-arrière.



Développer des défenseurs habiles

Regroupements en zone neutre

- ❖ Si possible, récupérez la rondelle et pointez vos orteils vers l'extrémité éloignée, gardez les pieds en mouvement et soyez prêt à effectuer une passe.
- ❖ Poursuivez la rondelle vers la zone adverse et prenez place au haut des cercles pendant une montée offensive. Si vous devancez l'A3 à la ligne rouge, passez alors à l'attaque; option en deuxième vague. Sachez reconnaître la situation de jeu.
- ❖ Décalez les défenseurs, un seul appuie l'offensive. L'autre doit rester derrière.
- ❖ Apprenez à transporter la rondelle vers l'arrière et à créer de l'espace... soyez aussi capable d'effectuer une passe en vous déplaçant latéralement ou vers l'arrière.
- ❖ Tous les dégagements et les passes le long de la bande vers la zone adverse doivent aller où le gardien de but ne peut pas jouer la rondelle.
- ❖ Faites partie de la deuxième vague offensive. Si le défenseur devance l'A3 à la ligne rouge... foncez en zone adverse. Prenez votre décision en fonction de la qualité de la possession de rondelle.
- ❖ Le risque varie selon la situation de jeu : « gérez la rondelle ».



Développer des défenseurs habiles



DÉFENSIVE EN ZONE NEUTRE

Plus nous sommes efficaces en zone neutre, moins nous passons de temps dans notre zone. Un positionnement, des écarts et des replis efficaces sont des éléments clés d'une bonne stratégie en zone neutre. Le fait de contrôler les entrées de zone des équipes facilite nos propres sorties de zone.

- ❖ Protéger l'espace entre les points de mise au jeu; pivotez vers le centre. N'attaquez pas une montée offensive; accueillez-la.
- ❖ Bon écart... « attendez le jeu de pied ferme, ne le provoquez pas ». Suivez le jeu vers la zone adverse.
- ❖ Analysez l'attaque : regardez au-delà du porteur de la rondelle... repérez vos adversaires et vos appuis.
- ❖ Maintenez un bon équilibre dans vos foulées : limitez les croisements.



Développer des défenseurs habiles

DÉFENSIVE EN ZONE NEUTRE



- ❖ Orientez et dirigez l'attaque vers l'extérieur : restez vers l'intérieur par rapport à une montée offensive. Sachez reconnaître les différentes situations de jeu, 1 c. 1, 2 c. 1, etc.
- ❖ Bâton sur la glace, bloquez les lignes de passe.
- ❖ Selon votre système : impliquez-vous en zone neutre : Ligne rouge? Ligne bleue? Réduisez la vitesse des adversaires en entrée de zone.
- ❖ Aussi, apprenez à vous dresser à la ligne bleue lorsqu'on vous appuie.



Développer des défenseurs habiles

Les défenseurs sont essentiels à la production offensive et le fait de diriger des rondelles au filet donne lieu au plus grand nombre de buts dans les rangs professionnels. Des exercices de bases quotidiens aident les défenseurs à faire ces manœuvres facilement. Il est important d'acheminer les rondelles au centre de la glace, surtout en avantage numérique.

- ❖ Sachez quelles sont vos options : Tir du poignet, tir frappé, feinte vers l'avant, feinte vers l'arrière, ramener la rondelle vers l'arrière, puis revenir sur soi, rotation, mouvements des hanches, passe d'un défenseur à l'autre, passe d'un défenseur à l'autre, puis retour au centre de la glace, traîner la rondelle, longueur du bâton pour un tir, virages dans le coin, tir sur réception, passe par la porte arrière, tir hors cible pour un retour.
- ❖ Tirs vers le haut, côté rapproché ou au centre; retours devant le filet.
- ❖ Touchez la cible ou faites un tir pour donner un retour par la bande.
- ❖ Atteignez la cible avec vos tirs... évitez les avants adverses. Soyez capable de glisser latéralement, puis de tirer. Exercez vos feintes vers l'avant et vers l'arrière en mouvement pour éviter l'A1 dans la ligne de tir.
- ❖ Longez la ligne bleue : envoyez rapidement la rondelle au centre.



TIRS

Développer des défenseurs habiles



TIRS

- ❖ Tête levée pour tous les tirs, sauf les tirs sur réception.
- ❖ Vérifiez si le gardien de but contourne un écran et effectuez votre tir en conséquence.
- ❖ Apprenez à vous retourner dans le coin et à tirer pour éviter la pression de l'A1 qui tente de prévenir un tir de la pointe.
- ❖ Visez les bâtons à l'occasion... attente potentielle pour un écran ou une déviation.
- ❖ Maîtrisez les passes difficiles, par la baie vitrée et la bande.
- ❖ Options pour marquer : rotation avec un avant derrière le filet, jeux par la porte arrière et en cycle offensif.
- ❖ Soutenez votre partenaire et soyez décalés en zone offensive.
- ❖ EXERCEZ-VOUS SELON DIFFÉRENTES OPTIONS : Tirs sur réception : hors cible, vers le centre de la glace, du centre de la glace vers le triangle au bas.



Développer des défenseurs habiles



Jeu en zone offensive

Les défenseurs doivent faire partie de la menace offensive. Dans les montées offensives, ils doivent former la deuxième vague (ou la première vague s'ils devancent l'A3) et être actifs en zone offensive. Tentez de prendre cette décision à la ligne rouge. Ce principe fonctionne grâce à des décisions intelligentes... et non en prenant des risques élevés.

- ❖ Décisions pour s'avancer et appuyer l'attaque dans le cadre du système de jeu. Si vous avez l'appui de l'A2, maintenez l'écart et dressez-vous à la ligne bleue offensive.
- ❖ À l'offensive : lorsqu'un avant va derrière le filet, amorcez un cycle offensif vers le bas, jeux par la porte arrière.
- ❖ Lorsqu'un avant est en possession de la rondelle derrière le filet... le défenseur du côté faible descend dans l'enclave, le défenseur du côté fort longe la ligne bleue vers le centre.



Développer des défenseurs habiles

Jeu en zone offensive :

- ❖ Envoyez la rondelle le long de la bande si les lignes de passe sont bloquées.
- ❖ Levez la tête et voyez le jeu à partir du point d'appui.
- ❖ Le défenseur du côté faible doit être une option.
- ❖ Si un défenseur attaque le filet, l'autre se déplace au centre de la glace.
- ❖ Jouez sur votre coup droit dans la zone.
- ❖ Passes à une touche, surtout en avantage numérique.



Développer des défenseurs habiles



Responsabilités en zone défensive

Jouer en zone défensive exige un travail ardu. Il faut connaître ses tâches et ses responsabilités, mais aussi avoir les habiletés de base nécessaire pour exécuter celles-ci. La communication est clé, et les tactiques individuelles doivent être claires et revues constamment. La clé consiste à limiter le temps et l'espace autant que possible.

Appliquez de la pression et contenez l'adversaire de façon responsable.

- ❖ Positionnement du côté défensif.
- ❖ Gardez votre bâton sur la glace.
- ❖ Protégez l'accès au filet avec votre corps, bâton dans les lignes de passe.
- ❖ Bâton sur la rondelle, corps contre corps; épaules perpendiculaires, bougez les pieds, ne vous penchez pas vers l'avant.
- ❖ Faites une progression à partir des habiletés individuelles : Montées offensives à 1-1, à 2-1, à 3-1, à 3-2, à 2-2 et à 3-3.
- ❖ Situation où il faut contraindre l'adversaire et gérer la pression : limitez le temps et l'espace.
- ❖ Pression : vous pouvez contrôler la vitesse, l'angle, le corps, le côté défensif et la récupération.
- ❖ Tactiques individuelles pour les 1-1, 2-1, 2-2 , 3-3, etc., dans le bas de la zone.
- ❖ Allez vers le jeu lorsqu'une entrée de zone est retardée.
- ❖ Gestion d'avants qui se croisent : stratégie... gardez sa position ou faire le croisement.

Développer des défenseurs habiles



Responsabilités en zone défensive

- ❖ Patinage en ligne droite : arrêts et départs, ou boucles.
- ❖ Soyez le premier devant le filet après une mise en échec.
- ❖ 1 contre 1 dans le bas de la zone; utilisez votre bâton pour contenir l'adversaire.
- ❖ Immobilisez brièvement l'adversaire contre la bande, puis relâchez-le en tâchant de rester du côté défensif du jeu.
- ❖ Devant le filet : gardez les adversaires vers l'extérieur, faites face à la rondelle, contrôler les bâtons, orteils pointés vers l'extrémité éloignée, faites face aux tirs, contrôler les retours des avants. Ne restez pas aux prises avec un avant. Laissez le gardien de but voir la rondelle, évitez de faire un deuxième écran. Balayage visuel.
- ❖ Veillez à ce que la rondelle reste devant vous ou à votre côté. Laissez le gardien de but voir la rondelle.
- ❖ Rapprochez-vous à mi-chemin de l'A3.
- ❖ Contrôlez les bâtons et emparez-vous des retours.
- ❖ Brisez le cycle offensif et repoussez les adversaires.
- ❖ Tournez vers l'intérieur du poteau si vous êtes battu vers l'extérieur.
- ❖ Placez-vous dans les lignes de tir pour les bloquer.

Jeux dans des espaces restreints



Que sont les jeux dans des espaces restreints?



- ❖ Il s'agit d'exercices compétitifs effectués dans un espace plus petit que la surface de jeu normale.
- ❖ Cet espace peut être la largeur de la patinoire, la zone neutre, les coins – selon ce que les entraîneurs veulent enseigner.
- ❖ Habituellement, un moins grand nombre de joueurs y prennent part, mais l'intensité est plus élevée et plus constante. Ils touchent souvent la rondelle.
- ❖ Ces jeux sont conçus pour simuler le plus possible des situations de matchs dans lesquelles les joueurs peuvent acquérir de l'expérience et apprendre.



HABILETÉS ET JER

Le « sens du hockey » est essentiellement un trait de caractère appris fondé sur l'expérience

Arrêts et départs

Développer le sens du hockey

Le hockey se transforme souvent en des luttes à 1 contre 1;

Déplacements latéraux

Virages brusques

Confiance

Conditions simulant un match



Contact corporel/Confiance au contact

Placer les joueurs dans une situation où ils doivent « lire et réagir »; prendre une décision

Patinage de transition

Orienter/Aiguiller



HABILETÉS ET JER

Réduisez l'espace! Augmentez l'allure!



Ces habiletés et tactiques individuelles doivent être intégrées aux entraînements, puis combinées aux notions des tactiques collectives. Toutefois, « vous ne pouvez jouer dans un orchestre avant d'apprendre d'abord à jouer de votre instrument ». Il est essentiel de développer les habiletés de base pendant les entraînements pour qu'elles deviennent des automatismes pendant les matchs. En plus des habiletés, il faut tenir compte du besoin des situations où les défenseurs doivent « lire et réagir » pour qu'ils réfléchissent sur leur façon de jouer tant pendant les entraînements qu'en situation de match.

Les entraîneurs doivent établir un plan annuel pour donner un ordre de priorité à ces habiletés et veiller à ce qu'elles soient enseignées. Il faut fonder les entraînements sur les leçons en situation de match, mais il ne faut pas négliger le développement global nécessaire pour enseigner les habiletés de base à nos jeunes défenseurs.



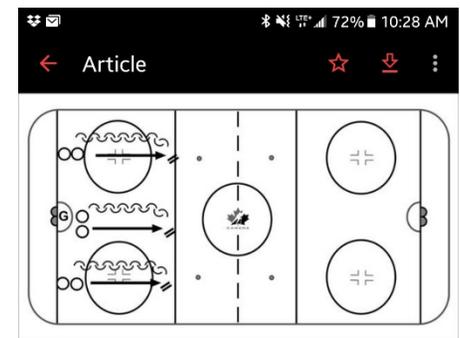
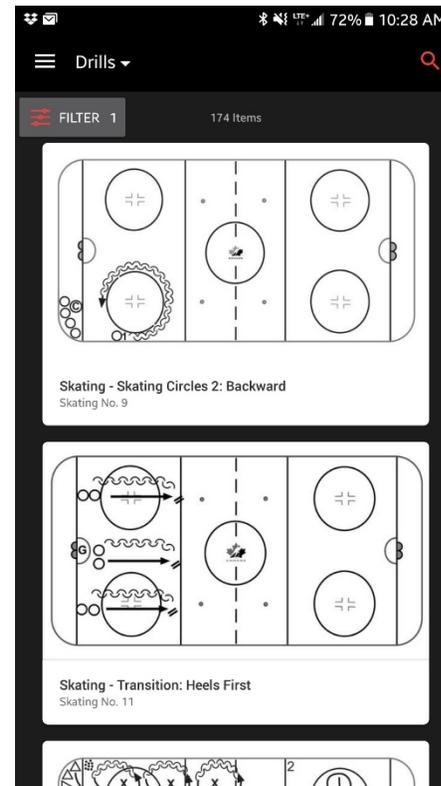
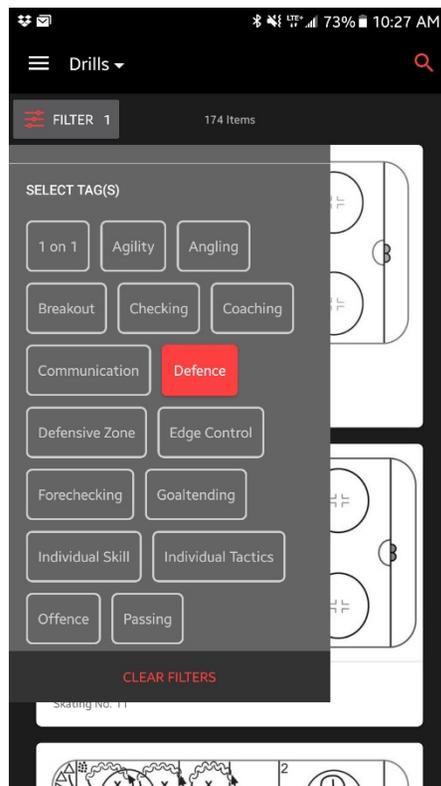
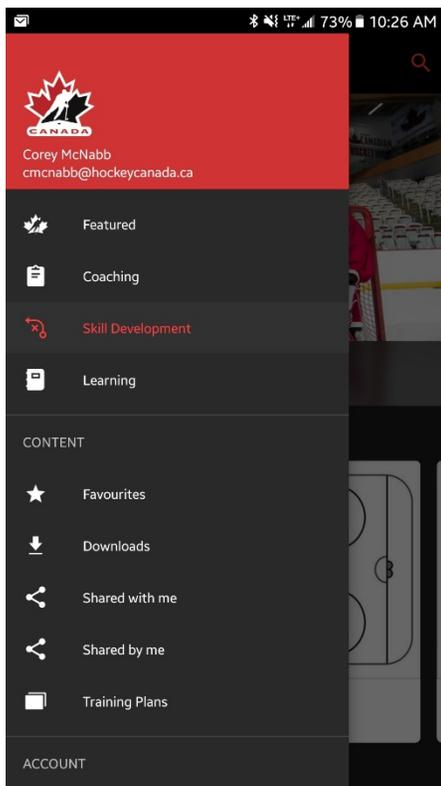
RESSOURCES



RESSOURCES



Développement des habiletés – Filtre « Défenseurs » – 174 exercices – Diagramme / Vidéo / Extrait de match



Skating - Transition: Heels First Skating No. 11



MEMBRES ET PARTENAIRES



HOCKEY C.-B.

Président : Randy Henderson
6671, Oldfield Road
Saanichton, C.-B. V8M2A1
Tél. : 250-652-2978
Télééc. : 250-652-4536
bchokey.net



HOCKEY ALBERTA

Président : Terry Engen
2606-100, boul. College,
Case 5005
Red Deer, Alb. T4N5H5
Tél. : 403-342-6777
Télééc. : 403-346-4277
hockeyalberta.ca



ASSOCIATION DE HOCKEY DE LA SASKATCHEWAN

Présidente : Mary Anne Veroba
2- 575, rue Park Regina, Sask.
S4N5B2
Tél. : 306-789-5101
Télééc. : 306-789-6112
sha.sk.ca



HOCKEY MANITOBA

Président : Bill Whitehead
508-145, avenue Pacific
Winnipeg, Man. R3B 2Z6
Tél. : 204-925-5755
Télééc. : 204-343-2248
hockeymanitoba.ca



FÉDÉRATION DE HOCKEY DE L'ONTARIO

Président : Tony Foresi
9400, Sheldon Drive,
Cambridge, Ont. N1T2H9
Tél. : 226-533-9070
Télééc. : 519-620-7476
ohf.on.ca



HOCKEY DU NORD-OUEST DE L'ONTARIO

Président : Glenn Timko
100-216, Red River Road,
Thunder Bay, Ont.
P7B1A6
Tél. : 807-623-1542
Télééc. : 807-623-0037
hockeyhno.com



HOCKEY EST DE L'ONTARIO

Président : Ron McRostie
Richcraft Sensplex
201-813, Shefford
Road Ottawa, Ont. K1J 8H9
Tél. : 613-224-7686
Télééc. : 613-224-6079
hockeyeasternontario.ca



HOCKEY QUÉBEC

Président : Nicolas Minville
210-7450, boul. les Galeries
d'Anjou Montréal, Qc
H1M3N8
Tél. : 514-252-3079
Télééc. : 514-252-3158
hockey.qc.ca



HOCKEY NOUVEAU-BRUNSWICK

Président : Ray Carmichael
861, Woodstock Road
CP 456
Fredericton, N.-B. E3B 4Z9
TÉL. : 506-453-0089
Télééc. : 506-453-0868
hnb.ca



HOCKEY ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Président : Barry Thompson
CP 302
40, Enman Crescent
Charlottetown,
Î.-P.-É. C1E 1E6
Tél. : 902-368-4334
Télééc. : 902-368-6366
hockeypei.com



HOCKEY NOUVELLE-ÉCOSSE

Président : Garth Isonor
17-7, avenue Mellor
Dartmouth, N.-É. B3B 0E8
Tél. : 902-454-9400
Télééc. : 902-454-3883
hockeynovascotia.ca



HOCKEY TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Président : Jack Lee
32, Queensway
Grand Falls-Windsor,
T.-N.-L. A2A2J4
Tél. : 709-489-5512
Télééc. : 709-489-2273
hockeynl.ca



HOCKEY NORD

Président : Mike Gravel
3506, McDonald Drive
Yellowknife, T.N.-O. X1A2H1
Tél. : 867-920-2729
Télééc. : 867-873-3816
hockeynorth.ca



HOCKEY CANADA

201-151, Canada Olympic Road SO
Calgary, Alb. T3B 6B7
Tél. : 403-777-3636
Télééc. : 403-777-3635

N204- 801, avenue King Edward
Ottawa, Ont. K1N 6N5
Tél. : 613-562-5677
Télééc. : 613-562-5676
hockeycanada.ca

