



PROGRAMMATION APPROPRIÉE À L'ÂGE



**HOCKEY SUR LA LARGEUR DE LA PATINOIRE –
Matches dans des espaces restreints**

2018 - 2019

TABLE DES MATIÈRES



3 INTRODUCTION

Matches dans des espaces restreints (MER)

4 HOCKEY CANADA CROIT

Jeu approprié à l'âge/modifié

5 APPROCHE NOVATRICE AUX HABILITÉS

7 APPROCHE NOVATRICE AUX MATCHS

9 QU'EST-CE QUE LES MATCHS DANS DES ESPACES RESTREINTS

10 HABILITÉS ET MER

12 QUE NOUS RÉVÈLENT LES CHIFFRES?

15 ÉTUDE DU PATINAGE

17 RESSOURCES

19 QUE FONT LES AUTRES SPORTS?

VISION : CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT

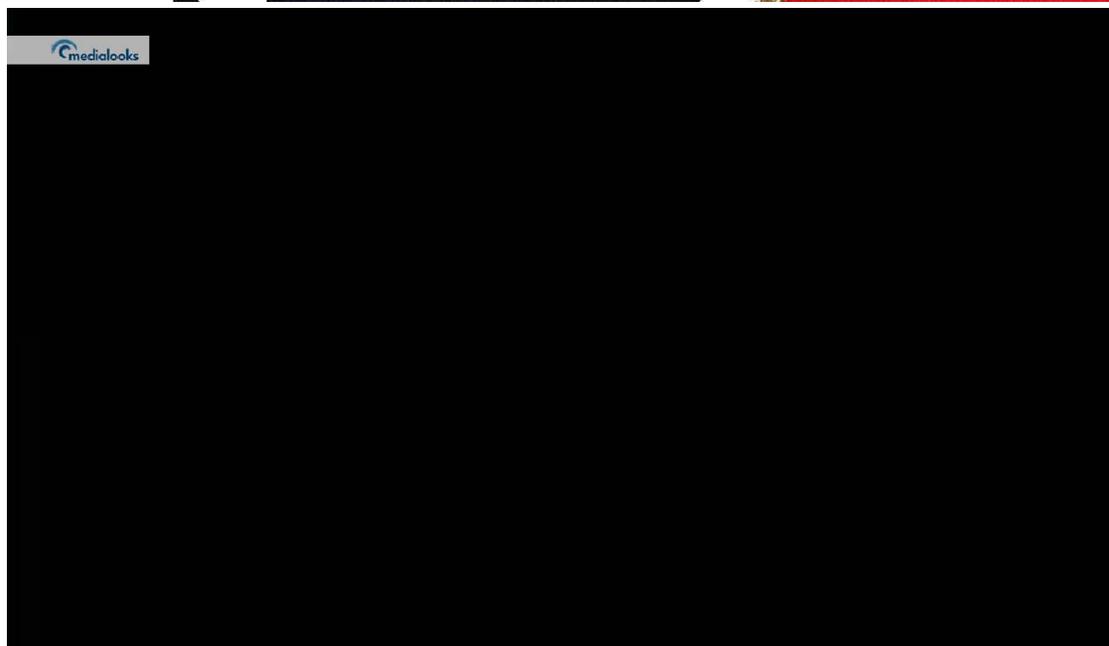
INTRODUCTION

DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES EXPÉRIENCES ENRICHISSANTES AU HOCKEY



QU'EST-CE QU'UNE PROGRAMMATION DES HABILITÉS APPROPRIÉE À L'ÂGE?

Concevoir des entraînements et des matchs qui conviennent à l'âge, à la taille et au niveau d'habileté du participant

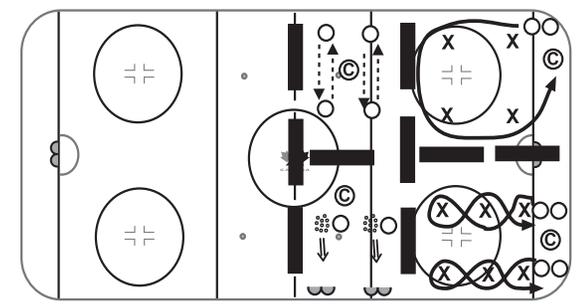
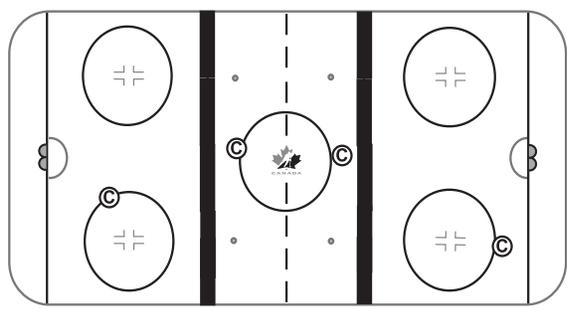




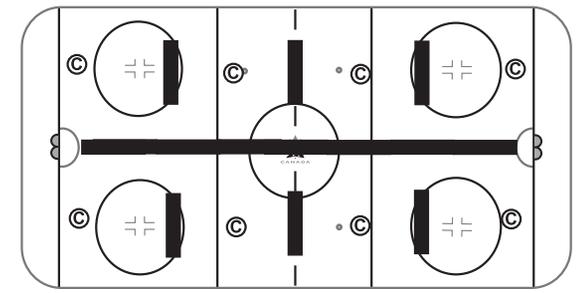
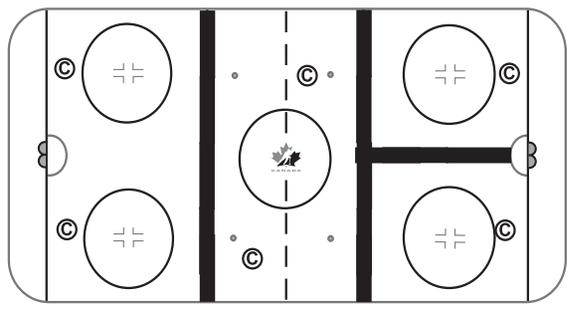
UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME

Ateliers visant les habiletés :

- ❖ 3 Ateliers
- ❖ 4 Ateliers
- ❖ 5 Ateliers
- ❖ 8 Ateliers



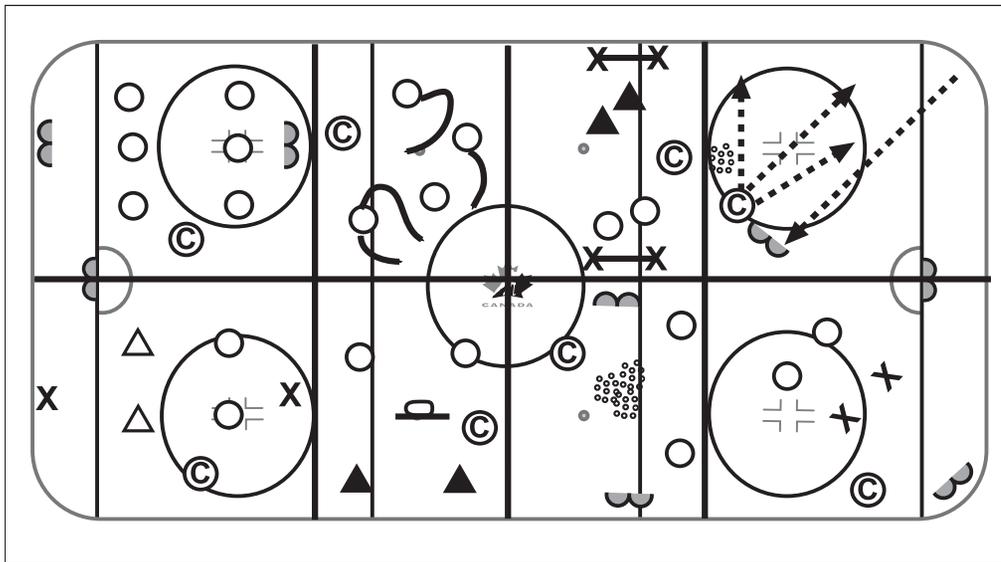
Aucune limite dans la façon d'utiliser la glace!





UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME

- ❖ Habiletés des **fondements du mouvement** pour les matchs :
- ❖ Présentées par l'intermédiaire de matchs dans des espaces restreints
- ❖ **Matchs modifiés** appropriés à l'âge



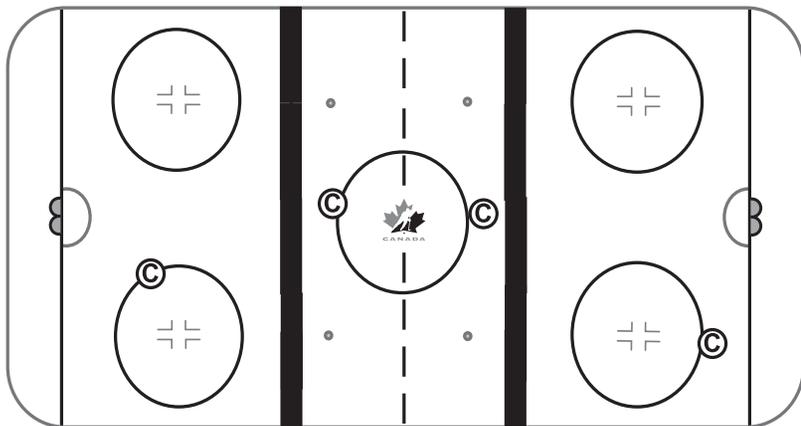
QU'EST-CE QUE LES MATCHS MODIFIÉS APPROPRIÉS À L'ÂGE?

❖ Habilidadés des **fondements du mouvement** pour les matchs :

- ❖ Présentées par l'intermédiaire de jeux sur la largeur de la patinoire ou une demi-glace
- ❖ **Matchs modifiés** appropriés à l'âge



Hockey sur la largeur de la patinoire : 3 matchs / 2 matchs et un espace réservé aux habiletés / 2 matchs et une aire de repos



QU'EST-CE QUE LES MATCHS DANS DES ESPACES RESTREINTS?



- Exercices de hockey compétitifs dans un espace plus petit que la surface de jeu habituelle
- Cet espace peut être la largeur de la patinoire, la zone neutre, les coins - selon ce que les entraîneurs veulent enseigner.
- Il y a habituellement moins de joueurs qui participent, mais l'intensité est plus grande et plus constante. Ils touchent souvent à la rondelle.
- Conçu pour simuler des situations de match possible permettant aux joueurs d'en faire l'expérience et d'apprendre.

Réduire l'espace! Augmenter l'allure!

HABILETÉS ET MER

Déplacement latéral

Arrêts et départs

Contact corporel /
Confiance au contact

Patinage de transition

Bâton sur la rondelle,
corps contre corps



Protection de la rondelle et
évitement des couvreurs

Mises en échec
avec le bâton

Orienter/Aiguiller

Virages brusques

Les MER offrent de nombreuses occasions
d'effectuer des mises en échec en peu de temps.

1^{er} pas rapide

HABILETÉS ET MER

Développer le sens du hockey

Conditions simulant un match

Synchronisme, appui, voir ce qui se passe sur la glace, exercer une pression ou contenir, etc.

Le hockey se transforme souvent en affrontements 1 contre 1; les MER offrent l'occasion de s'entraîner à ces habiletés.



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

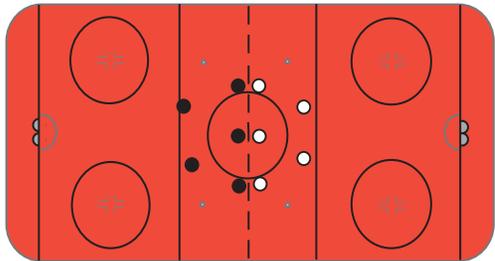
Apprendre à être vigilant et réagir à la pression

Confiance

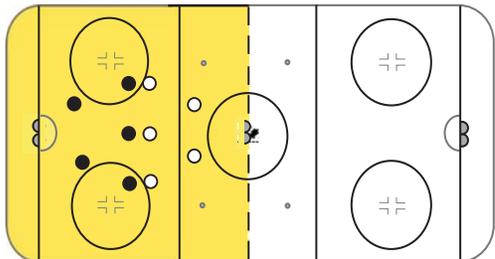
Le « sens du hockey » est essentiellement un caractère appris fondé sur l'expérience.



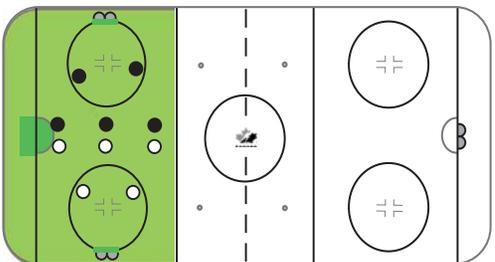
QUE NOUS RÉVÈLENT LES CHIFFRES?



Pleine glace - 10 jeunes sur la glace – 20 au banc



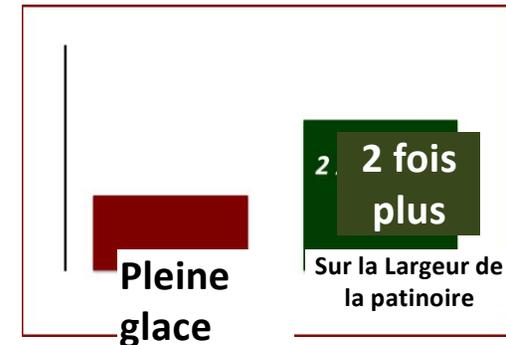
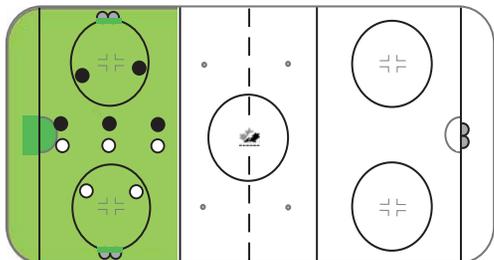
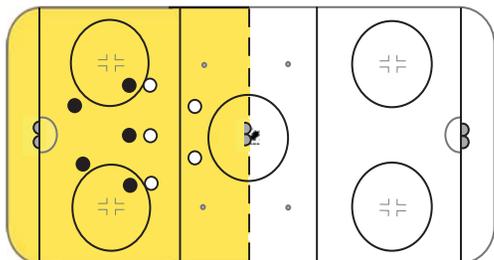
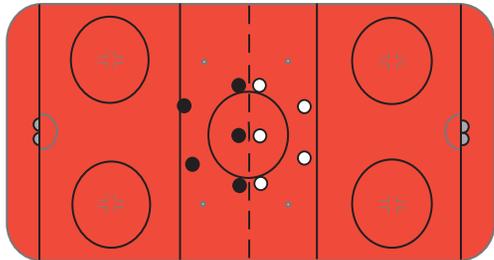
Demi-glace - 20 jeunes sur la glace – 10 au banc



multiples matchs sur la largeur de la patinoire - 0 jeune au banc



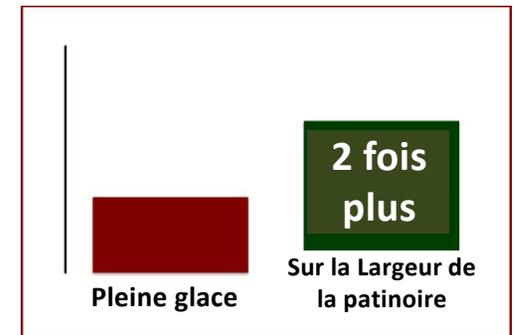
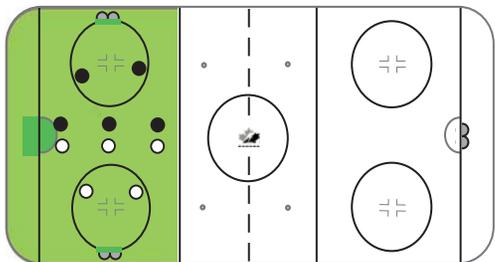
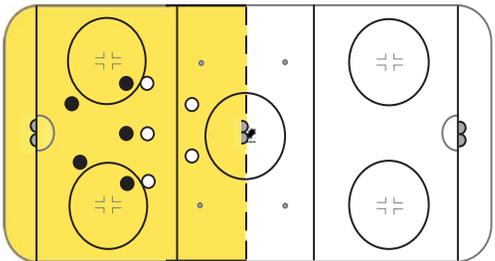
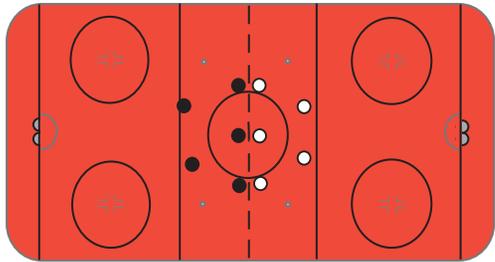
UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME



- Touchers personnels de la rondelle – 2 fois plus
- Tirs par joueur – 6 fois plus
- Tirs au but par minute - 2,75 fois plus



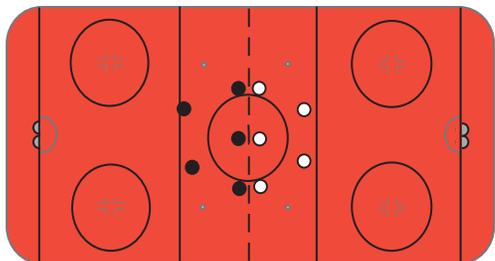
UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME



- Réceptions de passes – 5 fois plus
- Tentatives de passes – 2 fois plus
- Contact corporel et luttes pour la rondelle - 2 fois plus

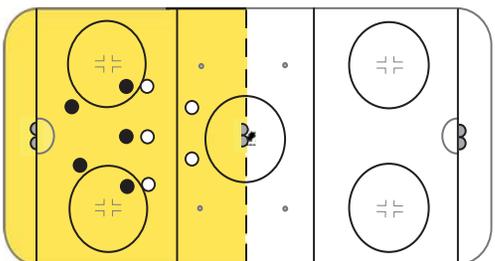


UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME



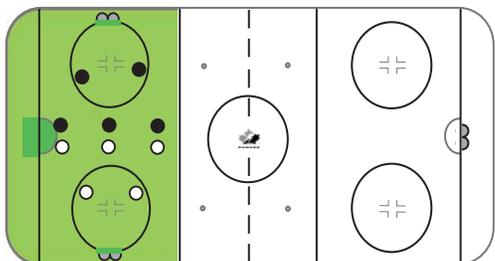
Accélération accrue de 10 %

La vitesse d'accélération du patinage des 8 ans et moins a augmenté puisque la grandeur de la surface glacée a été réduite. La vitesse d'accélération moyenne du patinage a augmenté de 10 % au hockey sur la largeur de la patinoire comparativement au hockey sur pleine glace.



La vitesse de pointe est atteinte en 65 pieds.

La distance moyenne dont avaient besoin les 8 ans et moins pour atteindre leur vitesse de pointe était de 65 pieds. Les patineurs avancés ont atteint leur vitesse de pointe en 60 pieds ou moins. La surface de jeu sur la largeur de la patinoire a 85 pieds de long ce qui signifie que les joueurs de 8 ans et moins peuvent atteindre leur vitesse de pointe au hockey sur la largeur, ce qu'ils font.



Qu'est-ce que cela signifie?

Le patinage efficace, surtout aux niveaux plus avancés, est une combinaison de virages, de pivots, de départs et de transitions. On dit que l'habileté la plus convoitée dans la LNH n'est pas la vitesse de pointe; c'est la capacité à changer de vitesse et à accélérer rapidement. Le hockey sur la largeur de la patinoire entraîne les joueurs à patiner en fonction d'un match plutôt que de simplement patiner rapidement en ligne droite. Il permet une plus grande accélération, une plus grande agilité et une meilleure participation. De plus, il double les occasions qu'a le joueur de manier la rondelle.

UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME

« L'utilisation de la vitesse maximale au hockey ne se produit pas très souvent. Cependant, vous devez ajuster et changer votre vitesse, vous déplacer vers l'avant, l'arrière et latéralement en virant continuellement et en vous déplaçant vers la rondelle; c'est du patinage agile... les espaces restreints génèrent plus d'arrêts, de départs, de virages, mais surtout, plus de touchers de la rondelle. »



Dr George Kingston

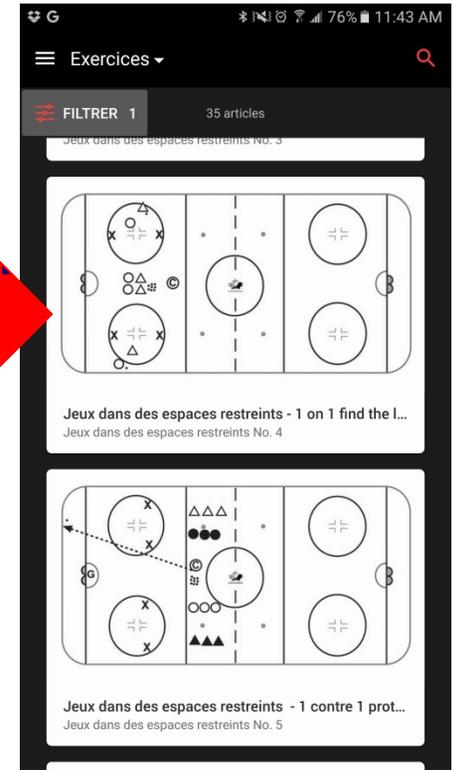
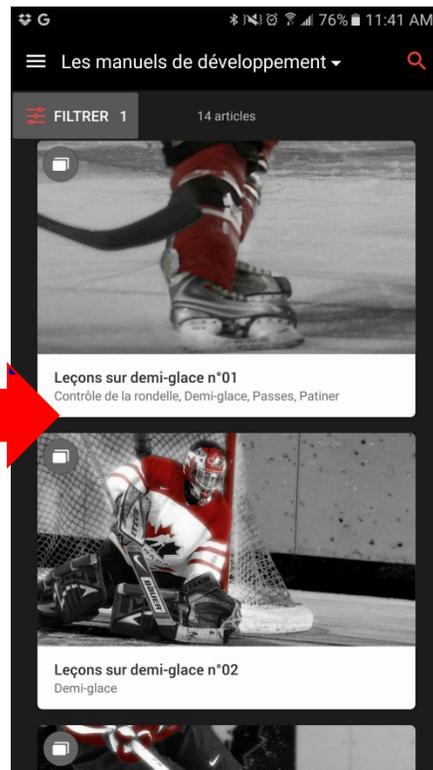
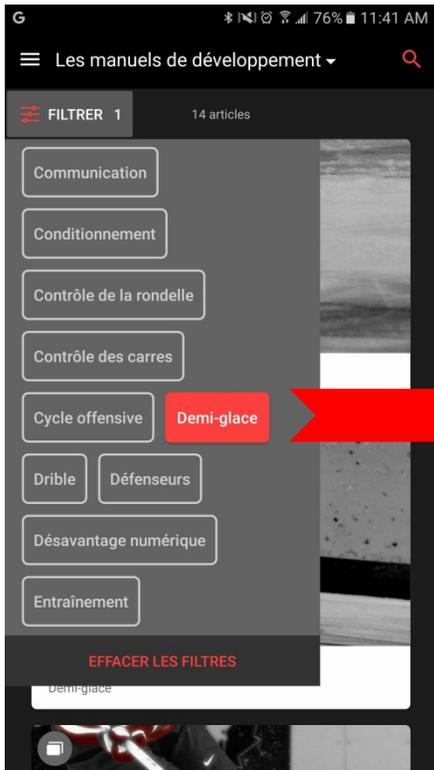
Ancien entraîneur-chef dans la LNH et
auprès de l'équipe nationale canadienne



RESSOURCES



RESSOURCES



QUE FONT LES AUTRES SPORTS?

FUTSOL - Version adaptée du soccer pour développer les habiletés et la créativité



Les meilleurs joueurs d'autres sports s'entraînent avec des matchs modifiés et jouent de ces matchs.

MEMBRES ET PARTENAIRES



HOCKEY C.-B.

Président : Randy Henderson
6671 Oldfield Road
Saanichton, C.-B. V8M 2A1
Tél. : 250 652-2978
Télécopieur : 250 652-4536
bchockey.net



HOCKEY ALBERTA

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



ASSOCIATION DE HOCKEY DE LA SASKATCHEWAN

Président : Mary-Anne Veroba
2- 575 rue Park
Regina, Sask. S4N 5B2
Tél. : 306 789-5101
Télécopieur : 306 789-6112
sha.sk.ca



HOCKEY MANITOBA

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



FÉDÉRATION DE HOCKEY DE L'ONTARIO

Président : Tony Foresi
400 Sheldon Drive, Porte 9
Cambridge, Ont. N1T 2H9
Tél. : 226 533-9070
Télécopieur : 519 620-7476
ohf.on.ca



HOCKEY DU NORD-OUEST DE L'ONTARIO

Président : Glenn Timko
216 Red River Road, Porte 100
Thunder Bay, Ont. P7B 1A6
Tél. : 807 623-1542
Télécopieur : 807 623-0037
hockeyhno.com



HOCKEY EST DE L'ONTARIO

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



HOCKEY QUÉBEC

Président : Nicolas Minville
7450 boulevard les Galeries d'Anjou, Porte 210
Montréal, Qc H1M 3M3
Tél. : 514 252-3079
Télécopieur : 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
Télécopieur : 506 453-0868
hnb.ca



HOCKEY ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

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



HOCKEY NOUVELLE-ÉCOSSE

Président : Garth Isenor
7 avenue Mellor, Porte 17
Dartmouth, N.-É. B3B 0E8
Tél. : 902 454-9400
Télécopieur : 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
Télécopieur : 709 489-2273
hockeynl.ca



HOCKEY NORD

Président : Mike Gravel
3506 McDonald Drive
Yellowknife, T.N.-O. X1A 2H1
Tél. : 867 920-2729
Télécopieur : 867 873-3816
hockeynorth.ca



HOCKEY CANADA

201-151 Canada Olympic Road SO
Calgary, Alb. T3B 6B7
Tél. : 403 777-3636
Télécopieur : 403 777-3635
N204- 801 avenue King Edward
Ottawa, Ont. K1N 6N5
Tél. : 613 562-5677
Télécopieur : 613 562-5676
hockeycanada.ca

