

PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE HOCKEY CANADA







Introduction



DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES EXPÉRIENCES ENRICHISSANTES AU HOCKEY



TABLE DES MATIÈRES



4 INTRODUCTION

12 PROTECTION DE LA RONDELLE

4 CHEMINEMENT POUR LE CONTRÔLE DE LA RONDELLE

13 CRÉATIVITÉ

6 CONTRÔLE DE LA RONDELLE 14 ATELIERS

8 ÉCHAUFFEMENTS

15 STRUCTURE SAISONNIÈRE

9 EN POSITION
STATIONNAIRE/EN ESPACE
RESTREINT

19 JEUX EN ESPACE RESTREINT

10 CORRIDORS

23 RESSOURCES

11 AGILITÉ

VISION: CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT

QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR LE CONTRÔLE DE LA RONDELLE?

Déterminer les habiletés particulières nécessaires au développement de joueurs doués pour manipuler la rondelle.

- 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 de contrôle de la rondelle à l'entraînement.



Modèle de développement approprié à l'âge

- Aucune spécialisation propre à la position avant la division pee-wee – tous les enfants doivent jouer à toutes les positions jusqu'au hockey atome inclusivement.
- Jeunes joueurs : l'accent est mis sur les habiletés physiques et motrices – habiletés techniques.
- À mi-chemin de l'adolescence et par la suite, les joueurs 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.



QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR LE CONTRÔLE DE LA RONDELLE?

Recommandations

Accent important sur l'amplitude du mouvement, la créativité et l'agilité

- En position stationnaire
- En mouvement
- 1 contre 0
- 1 contre 1
- 2 contre 1 2 contre 2

L'entraînement doit se faire progressivement :

- 1) Si vous ne pouvez le faire en position stationnaire...
- 2) Vous ne pourrez le faire en mouvement...
- 3) Et vous ne pourrez le faire pour déjouer un adversaire



OBJECTIFS DU CHEMINEMENT POUR LE CONTRÔLE DE LA RONDELLE

- Chaque séance d'entraînement doit comprendre des exercices d'amplitude du mouvement et d'agilité.
- Enseigner d'abord le patinage, ajouter des rondelles et, lorsque cela est possible, ajouter des interactions avec d'autres joueurs.
- Utiliser autant que possible des exercices qui simulent des situations de match.

Tout le monde doit être capable de contrôler la rondelle!

- Il y a des habiletés de contrôle de la rondelle 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.



Contrôle de la rondelle

- Effectuez l'entraînement à une vitesse permettant aux joueurs d'apprendre. – Ne vous préoccupez pas de la vitesse, travaillez d'abord la répétition et la technique.
- L'entraînement doit se faire progressivement. Commencez par des exercices simples, puis progressez vers des exercices plus difficiles.
- Travaillez sur une même habileté au moyen de différents exercices. – N'ayez pas peur de lancer des défis aux joueurs.
- Les joueurs doivent apprendre à une vitesse où ils peuvent s'entraîner, penser et créer sans avoir peur de faire des erreurs Laissez-les faire des erreurs, perdre la rondelle, etc. Ils s'amélioreront à force de s'exécuter et d'essayer.



Le contrôle de la rondelle comprend les progressions suivantes :

- Échauffements
- Habiletés en espace restreint
- Corridors
- Agilité
- Protection de la rondelle
- Créativité
- Ateliers





Travaillez les techniques de base du contrôle de la rondelle pendant chaque entraînement et utilisez des exercices pour enseigner et renforcer ces techniques par la répétition. Reproduisez les gestes vus pendant des matchs 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 à des manœuvres en contrôle de la rondelle pour déjouer un adversaire.

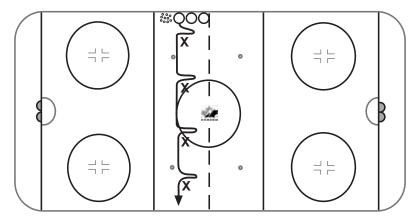
- ❖ Habiletés en espace restreint Plus de 80 % d'un match est disputé en zone offensive ou défensive, donc les joueurs doivent être capables de contrôler la rondelle en espace restreint.
- **Corridors** Ceux-ci permettent de multiplier le nombre de joueurs en mouvement et de répétitions.
- Agilité La rapidité, l'accélération et les déplacements latéraux avec la rondelle sont les habiletés de contrôle de la rondelle les plus importantes au hockey.
- Protection de la rondelle La capacité à conserver la rondelle après l'avoir récupérée est un élément clé de la possession et de la création d'occasions de marquer.
- Créativité Les joueurs doivent pouvoir réfléchir et réagir sans se faire dire quoi faire, quand le faire et comment le faire.
- ❖ Ateliers Les ateliers offrent une excellente occasion de travailler sur des habiletés similaires dans le cadre d'exercices différents où beaucoup de jeunes peuvent s'exécuter à la fois, ce qui maximise le temps qu'ils passent à contrôler la rondelle.

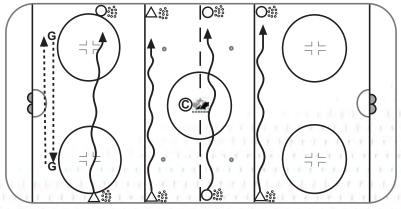


Habiletés – Échauffements

- Effectuez l'entraînement à une vitesse permettant aux joueurs d'apprendre. – Ne vous préoccupez pas de la vitesse, travaillez d'abord la répétition et la technique.
- L'entraînement doit se faire progressivement. Commencez par des exercices simples, puis progressez vers des exercices plus difficiles.
- Travaillez sur une même habileté au moyen de différents exercices. – N'ayez pas peur de lancer des défis aux joueurs.
- Les joueurs doivent apprendre à une vitesse où ils peuvent s'entraîner, penser et créer sans avoir peur de faire des erreurs Laissez-les faire des erreurs, perdre la rondelle, etc. Ils s'amélioreront à force de s'exécuter et d'essayer.









Habiletés – Habiletés en espace restreint

- Comme un match se déroule principalement à l'intérieur de la ligne bleue, en zone offensive ou défensive, les habiletés de contrôle de la rondelle en espace restreint sont essentielles au hockey.
- C'est la capacité à prendre des décisions rapides, à manier la rondelle ainsi qu'à faire et à recevoir des passes en espace restreint qui engendre de grands joueurs et de beaux jeux.







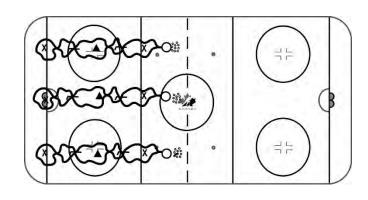


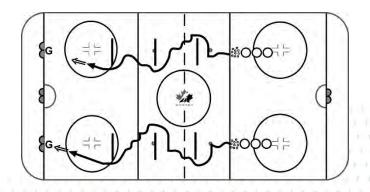
Habiletés – Corridors

Avantages liés à l'utilisation de corridors

- 1) Utilisation de la glace
- 2) Plusieurs joueurs s'exécutent simultanément
- 3) Répétition de nombreuses habiletés à partir du même parcours ou de la même configuration









Habiletés – Agilité

- Lorsque l'entraînement à la technique est terminé, celle-ci doit être exécutée dans un but précis. Utilisez des exercices qui font appel à la technique et appliquez-les à des situations qui exigent un but et une vitesse semblables à ceux d'un match.
- S'entraîner dans un but précis et le faire avec vitesse par la suite – VITESSE D'UN MATCH.
- Lorsque le maniement du bâton peut se faire dans un but précis et avec vitesse, il peut se faire sans y penser. Le tout se produit alors automatiquement et la ruse et la créativité peuvent entrer en jeu.

Lorsque les joueurs sont suffisamment bons, retirez les cônes ou les obstacles et ajoutez des entraîneurs ou d'autres joueurs pour appliquer une pression sur le porteur.



Habiletés – Protection de la rondelle

- La plupart des joueurs passent la majorité du match sans la rondelle sur leur lame, alors quand ils en prennent possession, ils doivent en tirer profit au maximum.
- C'est la capacité à retirer le plus de cette possession, que ce soit par le maniement de la rondelle ou les passes, qui engendre de grands joueurs et de beaux jeux.
- ❖ La protection de la rondelle est essentielle

 commencez par l'habileté et progressez

 vers des situations où le joueur est aux

 prises avec un STRESS semblable à celui

 généré lors des matchs!

- Protection de la rondelle sur le coup droit et sur le revers.
- Protection de la rondelle à une main et à deux mains.
- Protection de la rondelle avec la main du haut et la main du bas.



Habiletés – Créativité – Pensez-y bien

- Pensez-y bien signifie créativité et improvisation. Il n'y aura pas de créativité si nous disons toujours quoi faire aux joueurs.
- ❖ S'ils ne font que penser au résultat et qu'ils ont peur de faire des erreurs, ils ne réaliseront pas vraiment leur potentiel pour être créatifs. Ils doivent se laisser aller! − S'ils ne perdent pas la rondelle ou ne tombent pas, ils peuvent aller plus vite − il n'y a rien de mal à vouloir se dépasser.
- Créez ou préparez l'exercice et laissez les joueurs décider des tracés – Fixez les paramètres et laissez les joueurs libres – 1 joueur, 2 joueurs, 3 joueurs.







Les ateliers permettent :

- Une activité maximale.
- Le développement d'habiletés similaires à l'aide d'exercices différents.
- * Accroître le temps consacré à manier la rondelle.
- ❖ 4 ateliers sur la même habileté ou sur 4 habiletés différentes pour donner à l'entraîneur la flexibilité nécessaire pour travailler les éléments désirés.



STRUCTURE SAISONNIÈRE

SEPTEMBRE

Habiletés techniques – Introduction

Contrôle de la rondelle

- En position stationnaire
- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Habiletés à 1 c. 0

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

OCTOBRE

Habiletés techniques – Développement

Contrôle de la rondelle

- En position stationnaire
- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Habiletés à 1 c. 0

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

NOVEMBRE

Habiletés techniques – Développement

Contrôle de la rondelle

- En position stationnaire
- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Protection de la rondelle
- Habiletés à 1 c. 0
- Habiletés à 1 c. 1

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

DÉCEMBRE

Habiletés techniques - Perfectionnement

Contrôle de la rondelle

- En position stationnaire
- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Protection de la rondelle
- Habiletés à 1 c. 0
- Habiletés à 1 c. 1

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

JANVIER

Habiletés techniques – Développement et perfectionnement

Contrôle de la rondelle

- En position stationnaire
- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Protection de la rondelle
- Habiletés à 1 c. 0
- Habiletés à 1 c. 1

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle



STRUCTURE SAISONNIÈRE

FÉVRIER

Habiletés techniques – Développement et perfectionnement

Contrôle de la rondelle

- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Protection de la rondelle
- Habiletés à 1 c. 0
- Habiletés à 1 c. 1
- Habiletés à 2 c. 1

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

MARS/AVRIL

Habiletés techniques – Développement et perfectionnement

Contrôle de la rondelle

- En espace restreint
- En mouvement
- Amplitude du mouvement
- Agilité
- Créativité
- Protection de la rondelle
- Habiletés à 1 c. 0
- Habiletés à 1 c. 1
- Habiletés à 2 c. 1

Combinaison des habiletés de patinage et des habiletés avec la rondelle

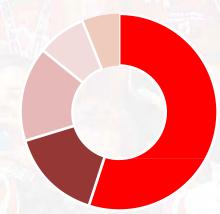
MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Saison morte

Activités multisports

Apprentissage d'habiletés techniques

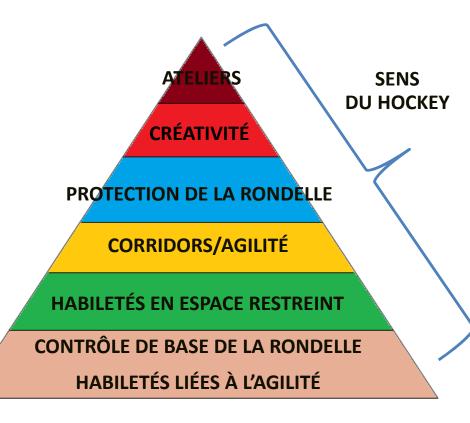
TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE



- 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 de contrôle de la rondelle



- 1. On recommande aux joueurs débutants 75 % d'habiletés techniques, 25 % de tactiques individuelles et 5 % de tactiques collectives pour le développement du contrôle de la rondelle.
- 2. On recommande aux joueurs en développement 60 % d'habiletés techniques et 40 % de tactiques individuelles pour le développement du contrôle de la rondelle.
- On recommande aux joueurs de la haute performance 35 % d'habiletés techniques, 35 % de tactiques individuelles et 30 % de tactiques collectives pour le développement du contrôle de la rondelle.



Habiletés de contrôle de la rondelle

Contrôle de la rondelle en position stationnaire

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – position de base Contrôle de la rondelle en position stationnaire – étroit Contrôle de la rondelle en position stationnaire – large

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – côté – devant – côté Contrôle de la rondelle en position stationnaire – une jambe – gauche ou droite

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – une main

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – mains ensemble

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – mains écartées

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – rotation

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – rappel de la rondelle Contrôle de la rondelle en position stationnaire – tracé en huit – deux

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – tracé en huit – une main

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – autour du corps Contrôle de la rondelle en position stationnaire – partenaire à genoux Contrôle de la rondelle en position stationnaire – bâton entre les

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – rondelle entre les iambes de l'arrière

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – changer de main Contrôle de la rondelle en position stationnaire – corps et bâton opposés

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – ramasser la rondelle – coup droit

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – ramasser la rondelle – revers

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – ramasser la rondelle – coup droit et revers

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – faire bondir la rondelle sur la lame

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – envoyer la rondelle dans les airs – rabattre la rondelle

Contrôle de la rondelle en position stationnaire – deux rondelles

Contrôle de la rondelle en mouvement

Contrôle de la rondelle en mouvement – étroit

Contrôle de la rondelle en mouvement – large

Contrôle de la rondelle en mouvement - combinaison étroite et large

Contrôle de la rondelle en mouvement – côté/devant/côté

Contrôle de la rondelle en mouvement – transporter dans un espace libre – coup droit

Contrôle de la rondelle en mouvement – transporter dans un espace libre – revers

Contrôle de la rondelle en mouvement – transporter dans un espace libre – combinaison

Contrôle de la rondelle en mouvement – zigzaguer avec la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – une jambe – gauche et droite

Contrôle de la rondelle en mouvement – une main

Contrôle de la rondelle en mouvement – croisements – transporter la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – croisements – dribler la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – croisements sur un cercle – transporter la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – croisements sur un cercle – dribler la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – mains ensemble

Contrôle de la rondelle en mouvement – mains écartées

Contrôle de la rondelle en mouvement – derrière le corps – d'un côté à l'autre

Contrôle de la rondelle en mouvement – rotation

Contrôle de la rondelle en mouvement – bâton entre les jambes

Contrôle de la rondelle en mouvement

Contrôle de la rondelle en mouvement – rondelle entre les jambes de l'arrière

Contrôle de la rondelle en mouvement – changer de main

Contrôle de la rondelle en mouvement – rappel de la rondelle – devant et côté

Contrôle de la rondelle en mouvement – corps et rondelle opposés

Contrôle de la rondelle en mouvement – corps et bâton opposés

Contrôle de la rondelle en mouvement – rondelle entre les pieds Contrôle de la rondelle en mouvement – coupes en C avec les talons –

Contrôle de la rondelle en mouvement – coupes en C avec les talons étroites

Contrôle de la rondelle en mouvement – coupes en C avec les talons – larges

Contrôle de la rondelle en mouvement – combinaison slalom étroit et large

Contrôle de la rondelle en mouvement – ramasser la rondelle – coup droit

Contrôle de la rondelle en mouvement – ramasser la rondelle – revers Contrôle de la rondelle en mouvement – rotation sur soi-même – gauche et droite

Contrôle de la rondelle en mouvement – talon contre talon – patins Contrôle de la rondelle en mouvement – coup droit seulement – avec cônes

Contrôle de la rondelle en mouvement – coup droit – une main

Contrôle de la rondelle en mouvement – revers – une main

Contrôle de la rondelle en mouvement – rondelle à l'intérieur du cône – sans bâton

Contrôle de la rondelle en mouvement – rondelle à l'intérieur du cône – avec bâton

Contrôle de la rondelle en mouvement – points de rondelles – patins chevauchants

Contrôle de la rondelle en mouvement – rappel de la rondelle – patins d'un côté

Contrôle de la rondelle en mouvement – bâtons

Contrôle de la rondelle en mouvement – tracé en huit – deux cônes

Contrôle de la rondelle en mouvement – tracé en huit – transition

Contrôle de la rondelle en mouvement – feinte – rappel de la rondelle

Contrôle de la rondelle en mouvement – feinte – soulever la rondelle Contrôle de la rondelle en mouvement – contrôle des carres – une

Jambe
Contrôle de la rondelle en mouvement – deux rondelles











« Si vous ne pouvez patiner en espace restreint, vous ne pourrez pas jouer à un niveau élite. »



- 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.

Protection de la rondelle

Développer le sens du hockey

Le hockey consiste souvent en des luttes à 1 contre 1

Déplacements latéraux

Plus d'occasions de

toucher à la rondelle





Contact corporel/Confiance au contact

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

Possession de la rondelle

Orienter/Aiguiller

Confiance



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 créer des situations où les joueurs 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 joueurs.





Stages en classe et sur glace offerts aux entraîneurs partout au Canada par les bureaux des membres provinciaux.











www.hockeycanadanetwork.com





JOUER VIDEO



S'ABONNER Pour commencer, il suffit de :

Télécharger l'appli dans l'App Store ou sur Google Play.









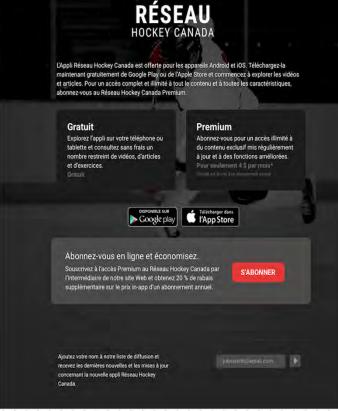


S'abonner dans l'appli ou en ligne pour profiter immédiatement de l'accès, de la distribution et d'économies.

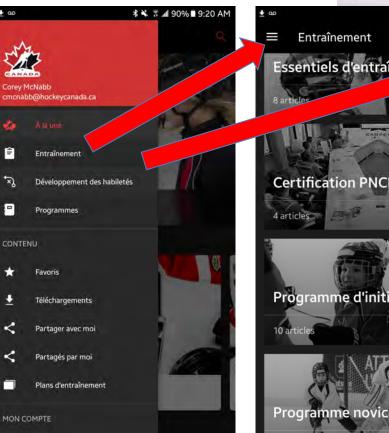
<u>www.hockeycanadanetw</u> ork.com

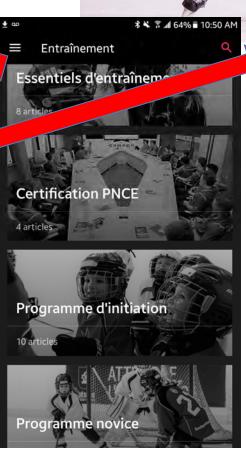
Acheter, en ligne, des codes d'accès au Réseau Hockey Canada pour votre équipe ou organisation locale de hockey mineur



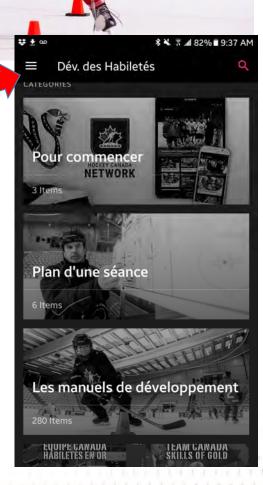








HOCKEYC



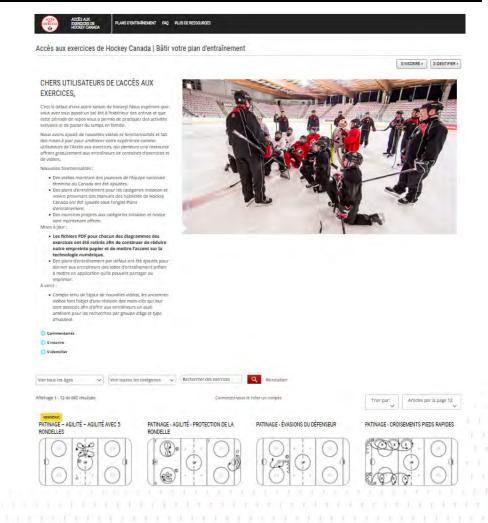




Qu'est-ce qu'Accès aux exercices de Hockey Canada?

Accès aux exercices de Hockey
Canada est une ressource
offerte gratuitement aux
joueurs et aux entraîneurs de
tous les niveaux qui contient
un nombre sans cesse
croissant de:

- Exercices
- Vidéos
- Plans d'entraînement





Créer un compte

Cliquez sur le bouton S'inscrire.



CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES.

C'est le début d'une autre salson de hockey! Nous espérons que vous avez tous passé un bel été à l'extérieur des arénas et que cette période de repos vous a permis de pratiquer des activités estivales et de passer du temps en famille.

Nous avons ajouzé de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme utilisateurs de l'Accès aux exercices, qui demeure une resource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités

- Des vidées montrant des joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada ont été ajoutées.
- Des plans d'entraînement pour les catégories initiation et novice provenant des manuels des habiletés de Hockey Canada ont été ajoutés sous l'onglet Plans d'entraînement.
- Des exercices propres aux catégories initiation et novice sont mainteriant offerts.

Mises à jour :

- Les fichiers PDF pour chacun des diagrammes des exercices ont été retirés afin de continuer de réduire notre empreinte papier et de mettre l'accent sur la technologie numérique.
- Des plans d'entraînement par défaut ont été ajoutés pour donner aux entraîneurs des idées d'entraînement prêtes à mettre en application qu'ils peuvent partager ou inscriper.

A ventra

 Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés qui leur



Entrez les renseignements et cliquez sur *S'inscrire*.

keyCanada.ca

