



PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE HOCKEY CANADA

Tirer et marquer



2020-21



Introduction



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



Table des matières



2 INTRODUCTION	17 JEUX DU BAS VERS LE HAUT
4 CHEMINEMENT POUR TIRER	18 TIRS VOILÉS
6 PROVENANCE DES BUTS	19 DÉVIATIONS
8 TIRS DE BASE	20 AU-DELÀ DE LA LIGNE DES BUTS
9 DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR TIRER ET MARQUER	21 REBONDS
13 TIRS FRANCS	22 ÉCHAPPÉES
14 ENTRÉES DE ZONE	23 STRUCTURE SAISONNIÈRE
15 ATTAQUES AU FILET	26 SOMMAIRE
16 JEUX D'EST EN OUEST	31 RESSOURCES

VISION : CHEFS DE FILE MONDIAUX DU SPORT





QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR TIRER?

Déterminer les habiletés nécessaires pour tirer et marquer.

- ❖ 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 intégrer les habiletés nécessaires pour tirer et marquer aux entraînements.



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 pour les ruses, pour tirer de n'importe où sur la glace et pour tirer en utilisant le pied intérieur et le pied extérieur comme pied d'appel**.



QUEL EST LE CHEMINEMENT POUR TIRER?

Recommandations

Accent important sur les habiletés de base pour tirer : exercices propres aux avants et aux défenseurs

- ❖ Habiletés de base pour tirer : habiletés et tactiques individuelles pour tirer
- ❖ Tirer en mouvement
- ❖ Tirer après avoir capté une passe
- ❖ Tirs du point d'appui

OBJECTIFS DU CHEMINEMENT POUR TIRER

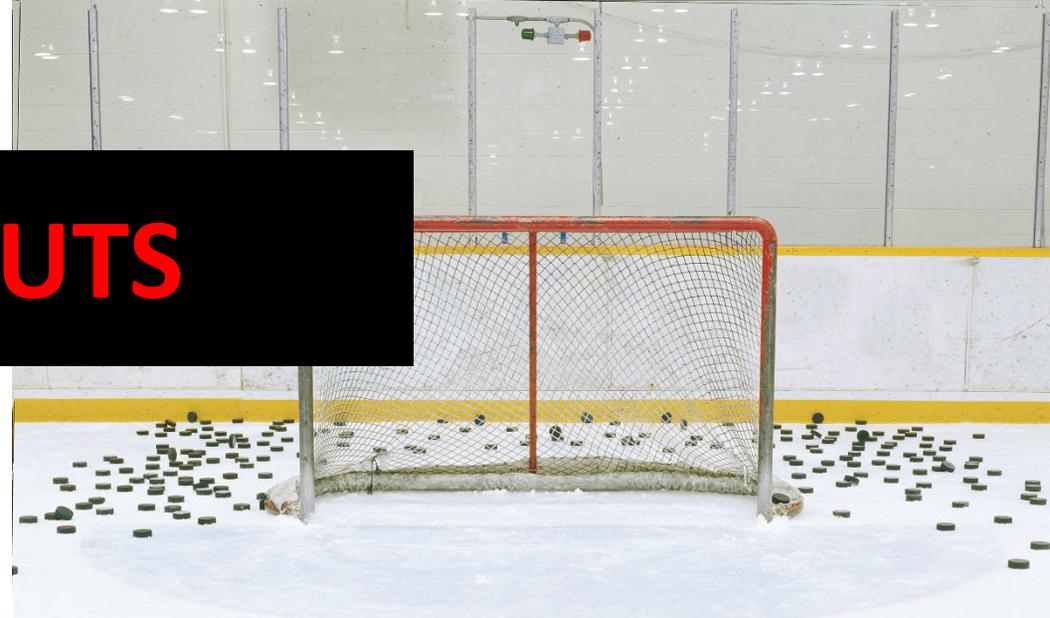
- ❖ Chaque séance d'entraînement devrait comprendre des exercices de tir.
- ❖ Enseigner d'abord les tirs, ajouter le mouvement et, lorsque cela est possible, ajouter des joueurs avec lesquels ils peuvent interagir.
- ❖ Utiliser autant que possible des exercices qui simulent des situations de match.
- ❖ Tout exercice qui se termine par un tir au but est un exercice pour apprendre à marquer.

Les joueurs doivent maîtriser tous les tirs.

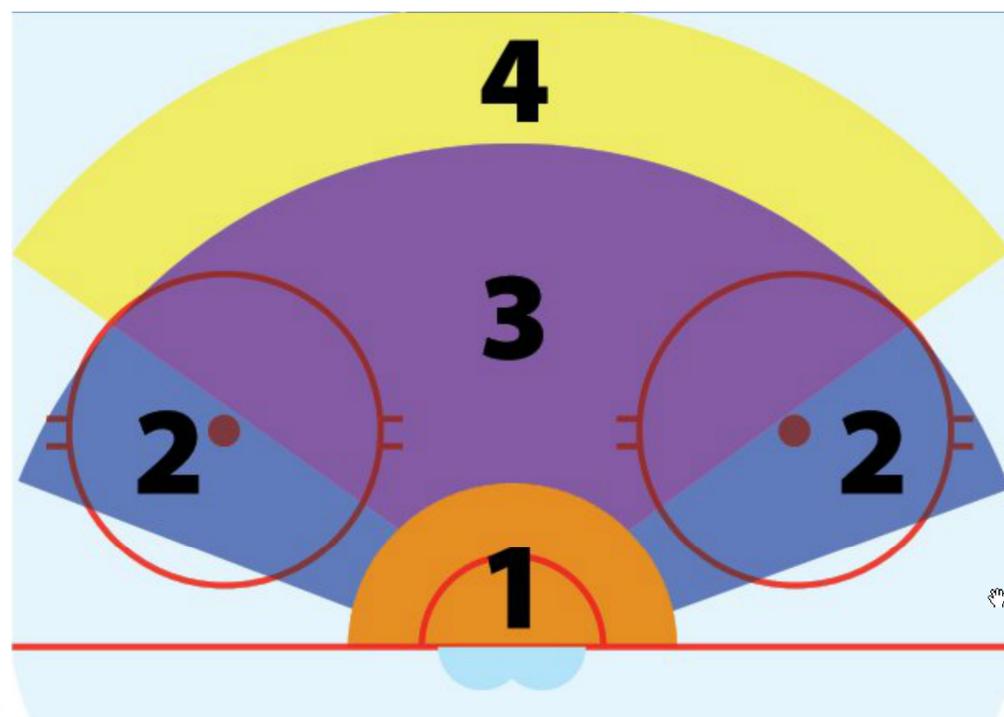
- ❖ Il existe des habiletés liées aux tirs qui profitent à tous les joueurs.
- ❖ Lorsque les joueurs vieillissent, le jeu devient plus axé sur les positions et l'accent peut alors être mis sur l'entraînement de ces habiletés.



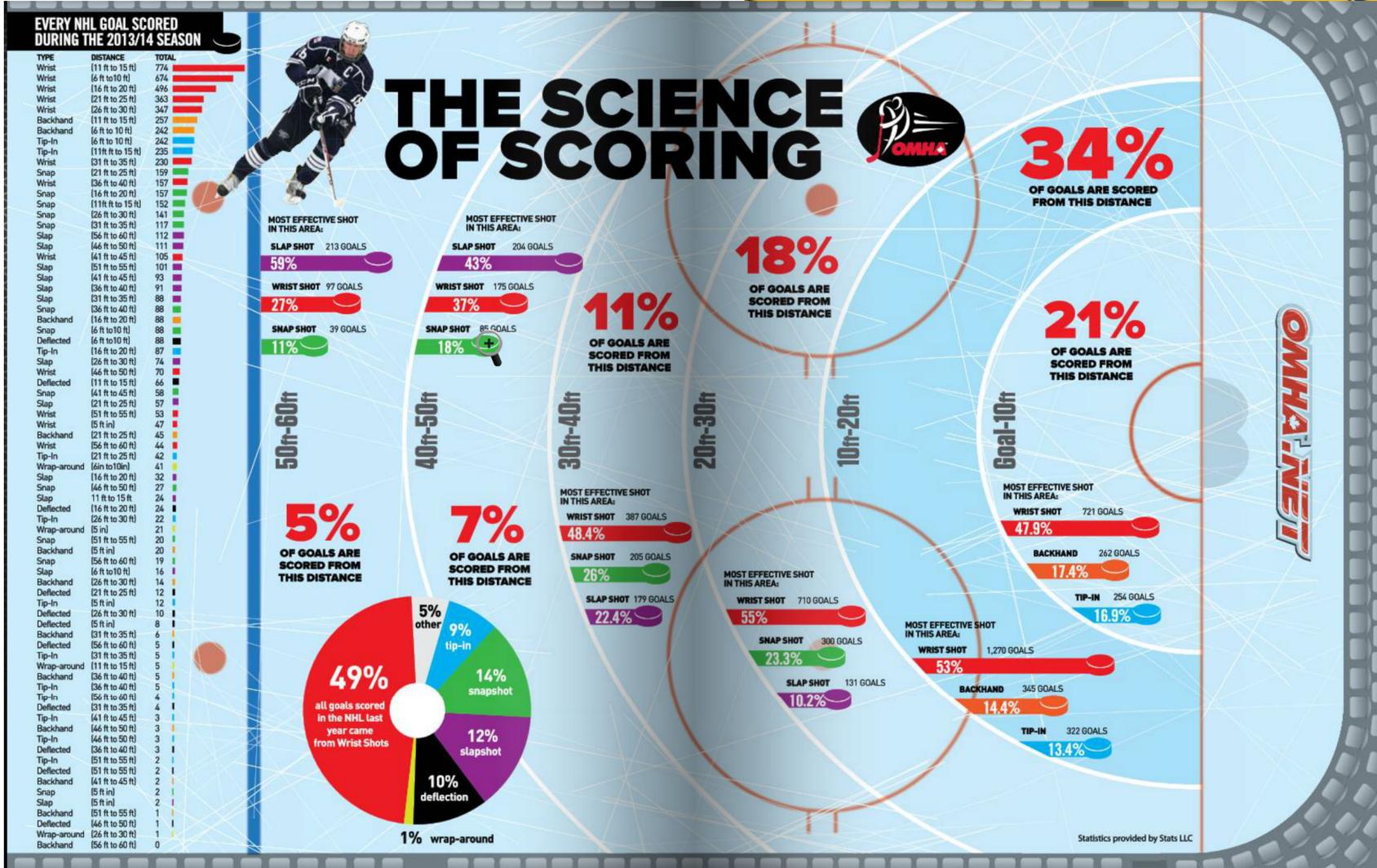
PROVENANCE DES BUTS



1. Près du filet
2. Couloirs près des points
3. Zone privilégiée
4. Pointes



PROVENANCE DES BUTS



TIRS DE BASE

Il existe sept tirs de base pour marquer des buts



Concepts liés aux tirs

- Tirs du poignet
 - Tirs du revers
 - Tirs soulevés
 - Tirs frappés courts
 - Tirs frappés
 - Déviations
 - Feintes
- Tirs stationnaires
 - Tirs en mouvement
 - Tirs sur réception
 - Décocher rapidement
 - Changer l'angle de tir/feintes
 - Tir après une réception de passe
 - Du coup droit au revers
 - Du revers au coup droit
 - Viser d'autres bâtons



Développer les habiletés pour tirer et marquer

Travaillez les techniques de base des tirs que les joueurs utilisent à chaque match et concevez des exercices pour enseigner et renforcer ces techniques par la répétition. Reproduisez les tirs que les joueurs 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 aux situations pour tirer et marquer.

- ❖ Tirs stationnaires
- ❖ Tirs en mouvement
- ❖ Tirs sur réception
- ❖ Décocher rapidement
- ❖ Changer l'angle de tir/feintes
- ❖ Tir après une réception de passe
- ❖ Du coup droit au revers/Du revers au coup droit
- ❖ Viser d'autres bâtons



DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR TIRER ET MARQUER



Dix situations pour marquer

- ❖ Les situations pour marquer sont réparties en 10 catégories pour aider les tireurs à reconnaître la situation et à choisir le meilleur moyen de l'attaquer.
- ❖ Les tireurs doivent être capables de lire les options du gardien de but et la position de leurs coéquipiers et des joueurs à la défensive tout en évaluant la situation.

Les 10 situations pour marquer sont :

- ❖ Tirs francs
- ❖ Entrées de zone
- ❖ Attaques au filet
- ❖ Échappées
- ❖ Rebonds
- ❖ Jeux de bas en haut
- ❖ Jeux d'est en ouest
- ❖ Au-delà de la ligne des buts
- ❖ Déviations
- ❖ Tirs voilés



DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR TIRER ET MARQUER

- **Tirs francs** : Un tir non obstrué où le gardien de but voit la rondelle dès qu'elle est décochée et jusqu'au filet. La lecture du tireur lui indique que le meilleur jeu est de tirer; il ne doit pas se rendre au filet ou passer la rondelle.
- **Entrées de zone** : Toutes les situations où la rondelle est transportée au-delà de la ligne bleue dans la zone qui se terminent par une tentative au but.
- **Attaques au filet** : Un jeu dans la zone où le joueur peut transporter la rondelle jusqu'au filet ou jusqu'à un meilleur endroit d'où marquer.
- **Échappées** : Le joueur est devant tous les joueurs à la défensive et la seule ligne de défense est le gardien de but.
- **Rebonds** : Deuxième occasion de marquer à la suite d'un premier tir ou d'une première tentative au filet.



DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR TIRER ET MARQUER

- **Jeux du bas vers le haut/du haut vers le bas** : La rondelle est passée vers le haut (du bas vers le haut) ou vers le bas (du haut vers le bas) de la zone, généralement du même côté de la glace.
- **Jeux d'est en ouest** : La rondelle traverse la largeur de la glace soit à la suite d'une passe ou lorsqu'un joueur la transporte, forçant le gardien de but à se déplacer latéralement.
- **Au-delà de la ligne des buts** : Une occasion de marquer qui prend naissance le long de ou au-delà de la ligne des buts du côté du poteau rapproché ou du poteau éloigné (infiltrations et enroulés).
- **Déviations** : Un tir où la rondelle change de direction après avoir heurté un bâton ou un joueur avant d'atteindre le filet.
- **Tirs voilés** : Une situation où un ou plusieurs joueurs d'une équipe ou l'autre nuisent à la vue du gardien de but pendant que la rondelle se dirige vers le filet.

TIRS FRANCS

Un tir non obstrué où le gardien de but voit la rondelle dès qu'elle est décochée et jusqu'au filet. Le tireur ne peut s'avancer au filet et le gardien de but a le temps de se placer.

Points clés :

- Décocher rapidement
- Changer l'angle de la rondelle
- Technique
- Sélection du tir
- Précision
- Force



ENTRÉES DE ZONE

Toutes les situations où la rondelle est transportée au-delà de la ligne bleue dans la zone qui se terminent par une tentative au but.

Points clés :

- Sélection du tir
- Tirer pour créer des occasions
- Changer l'angle
- Créer de l'espace
- Changement de vitesse
- Force



ATTAQUES AU FILET

Un jeu dans la zone où le joueur peut transporter la rondelle jusqu'au filet ou jusqu'à un meilleur endroit d'où marquer.



Points clés :

- Vitesse et contrôle des carres
- Ruse
- Technique
- Protection de la rondelle
- Équilibre et puissance
- Courage



JEUX D'EST EN OUEST

La rondelle traverse la largeur de la glace soit à la suite d'une passe ou lorsqu'un joueur la transporte, forçant le gardien de but à se déplacer latéralement.

Points clés :

- Précision des passes
- Trouver des ouvertures ou des endroits à faible risque
- Position du bâton
- S'adapter en fonction de la passe
- Décocher rapidement
- Ruse



JEUX DU BAS VERS LE HAUT ET DU HAUT VERS LE BAS

La rondelle est passée vers le haut (du bas vers le haut) ou vers le bas (du haut vers le bas) de la zone, généralement du même côté de la glace.

Points clés :

- Décocher rapidement
- Protection de la rondelle
- Manipuler les défenseurs
 - Trouver ou créer de l'espace
- S'adapter en fonction de la passe
- Force



TIRS VOILÉS

Une situation où un ou plusieurs joueurs d'une équipe ou l'autre nuisent à la vue du gardien de but pendant que la rondelle se dirige vers le filet.

Points clés :

- Courage et volonté
- Équilibre
- Prise de conscience de son positionnement
- Changer l'angle de la rondelle
- Synchronisme et profondeur
- Tête levée et ruse



DÉVIATIONS

Un tir où la rondelle change de direction après avoir heurté un bâton ou un joueur avant d'atteindre le filet.



Points clés :

- Aptitudes athlétiques
- Coordination oculo-manuelle
- Synchronisme
- Viser d'autres bâtons
- Courage et volonté
- Anticipation



AU-DELÀ DE LA LIGNE DES BUTS

BUTS

Une occasion de marquer qui prend naissance le long de ou au-delà de la ligne des buts du côté du poteau rapproché ou du poteau éloigné (infiltrations et enroulés).

Points clés :

- Protection de la rondelle
- Changements de direction
- Accélération
- Ruse
- Amplitude du mouvement
- Mains rapides



REBONDS

Deuxième occasion de marquer à la suite d'un premier tir ou d'une première tentative au filet.

Points clés :

- Repérage de la rondelle
- Position du corps
- Coordination oculo-manuelle
- Préparation et anticipation
- Compétitionner
- Bon mouvement des pieds



ÉCHAPPÉES

Le joueur est devant tous les joueurs à la défensive et la seule ligne de défense est le gardien de but.

Points clés :

- Décocher rapidement
- Changements de vitesse
- Ruses et feintes
- Faire bouger le gardien d'est en ouest
- Patience
- Changer les angles
- Mains rapides
- Contrôle des carres





STRUCTURE SAISONNIÈRE

SEPTEMBRE

- Habiletés techniques - Introduction

Tirer

- Stationnaire
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Échappées

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir

OCTOBRE

- Habiletés techniques - Développement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Échappées

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir

NOVEMBRE

- Habiletés techniques - Développement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Tirs frappés courts
- Échappées

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérage des lignes de tir

DÉCEMBRE

Habiletés techniques — Perfectionnement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Tirs frappés courts
- Tirs frappés
- Tirs sur réception
- Échappées

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest
- Jeux du haut vers le bas/Du bas vers le haut

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir

JANVIER

Habiletés techniques — Développement/Perfectionnement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Tirs frappés courts/Tirs frappés
- Tirs sur réception
- Échappées
- Décocher rapidement
- Changer les angles

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest
- Jeux du haut vers le bas/Du bas vers le haut
- Rebonds/Déviations
- Infiltrations au filet/Enroulés

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir



STRUCTURE SAISONNIÈRE

FÉVRIER

Habiletés techniques —
Développement/Perfectionnement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Tirs frappés courts/Tirs frappés
- Tirs sur réception
- Échappées
- Décocher rapidement
- Changer les angles

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest
- Jeux du haut vers le bas/Du bas vers le haut
- Rebonds/Déviations
- Infiltrations au filet/Enroulés

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir

MARS/AVRIL

Habiletés techniques —
Développement/Perfectionnement

Tirer

- Stationnaire et en mouvement
- Tir du poignet
- Tirs du revers
- Tirs frappés courts/Tirs frappés
- Tirs sur réception
- Échappées
- Décocher rapidement
- Changer les angles

Marquer

- Entrées de zone
- Attaques au filet
- Tir après une réception de passe
- Jeux d'est en ouest
- Jeux du haut vers le bas/Du bas vers le haut
- Rebonds/Déviations
- Infiltrations au filet/Enroulés

Notions pédagogiques clés

- Tête levée
- Tirer la rondelle au filet
- Repérer les lignes de tir

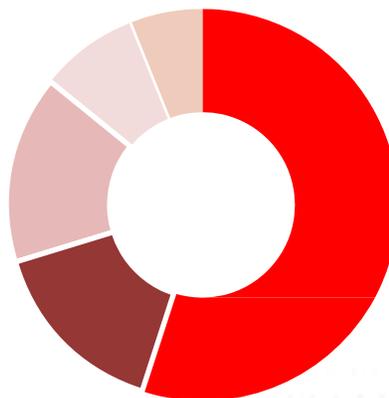
MAI/JUIN/JUILLET/AOÛT

Saison morte

Activités multisports

Apprentissage d'habiletés techniques

TABLEAU DE RÉPARTITION DE LA STRUCTURE SAISONNIÈRE



15 % — Introduction aux habiletés techniques

35 % — Développement des habiletés techniques

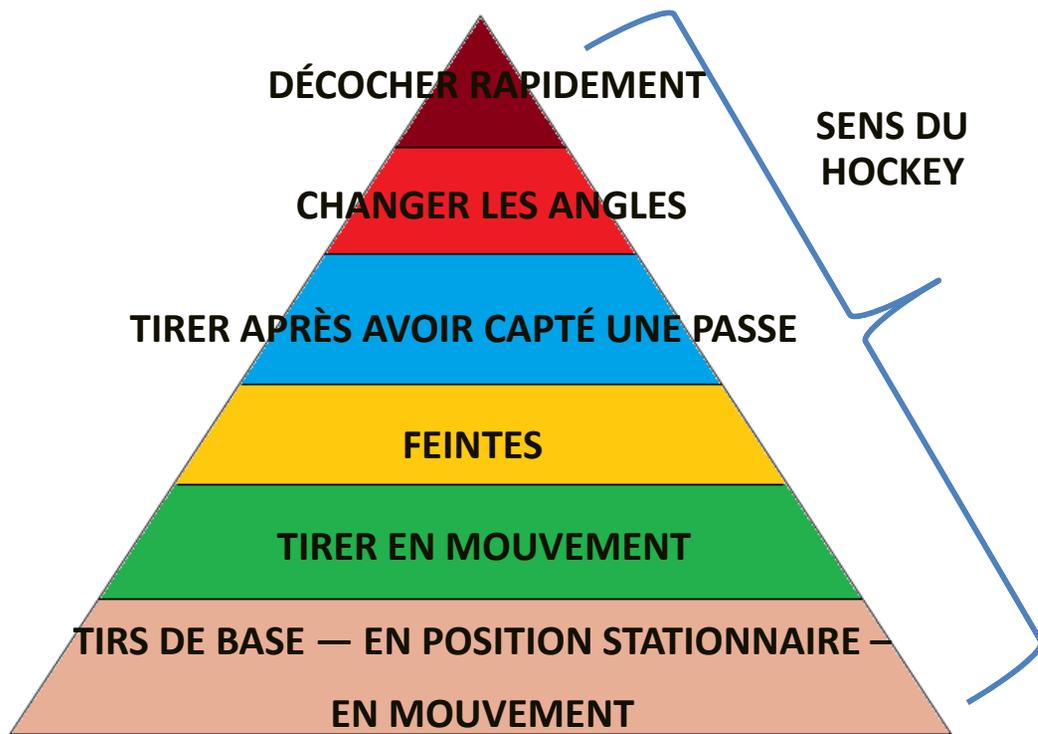
20 % — Perfectionnement des habiletés techniques

10 % — Introduction aux tactiques individuelles

20 % — Développement des tactiques individuelles



DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS POUR TIRER ET MARQUER



1. Pour les joueurs débutants, on recommande que le développement repose sur 75 % d'habiletés techniques, 20 % de tactiques individuelles et 5 % de tactiques collectives.
2. Pour les joueurs en développement, on recommande que le développement repose sur 50 % d'habiletés techniques, 20 % de tactiques individuelles et 30 % de tactiques collectives.
3. Pour les joueurs de la haute performance, on recommande que le développement repose sur 35 % d'habiletés techniques, 25 % de tactiques individuelles et 40 % de tactiques collectives.



Habilités 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'avoir maîtrisé 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 à leur façon de jouer tant pendant les entraînements que lors des matchs.

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 tirées lors de matchs, mais il ne faut pas négliger le développement global nécessaire pour enseigner les habiletés de base à nos jeunes joueurs.

Exercices pour tirer et marquer



Tirer en position stationnaire	Tirer en mouvement	Feintes	Entrées de zone/Attaques au filet	Jeux d'est en ouest - Du bas vers le haut
<p>Tir balayé – coup droit Tir balayé – revers Tir du poignet – coup droit – bas Tir du poignet – coup droit – haut Tir du poignet – revers – bas Tir du poignet – revers – haut Tir soulevé – coup droit Tir soulevé – revers</p> <p>Tir frappé court – bas Tir frappé court – haut Tir frappé court - décocher rapidement Tir frappé court – sur réception</p> <p>Tir frappé – bas Tir frappé – haut Tir frappé – sur réception</p>	<p>Tir du poignet – en mouvement Tir du revers – en mouvement Tir frappé court – en mouvement Tir frappé – en mouvement Tirs sur réception Ramener vers soi Éloigner de soi</p> <p>Tirer après avoir capté une passe</p> <p>Réception amortie du coup droit Réception amortie du revers Tirs sur réception Un genou sur la glace</p>	<p>Tir feinté du coup droit – tirer du revers Tir feinté du revers – tirer du coup droit Entre les jambières – coup droit Entre les jambières – revers Décocher rapidement Changement de vitesse Mains rapides</p>	<p>Sélection du tir Tirer pour créer des occasions Changer l'angle Créer de l'espace Changement de vitesse</p>	<p>Trouver des ouvertures ou des endroits à faible risque Position du bâton S'adapter en fonction de la passe Décocher rapidement Ruse</p>
Tirs voilés	Déviations	Au-delà de la ligne des buts	Rebonds	Échappées
<p>Courage et volonté Équilibre Prise de conscience de son positionnement Changer l'angle de la rondelle Synchronisme et profondeur Tête levée et ruse</p>	<p>Aptitudes athlétiques Coordination oculo-manuelle Synchronisme Viser d'autres bâtons Courage et volonté Anticipation</p>	<p>Infiltrations Enroulés Protection de la rondelle Changements de direction Accélération Ruse Amplitude du mouvement Mains rapides</p>	<p>Repérage de la rondelle Position du corps Coordination oculo-manuelle Préparation et anticipation Compétitionner Bon mouvement des pieds</p>	<p>Décocher rapidement Changements de vitesse Ruses et feintes Faire bouger le gardien d'est en ouest Patience Changer les angles Mains rapides Contrôle des carres</p>

Jeux en espace restreint



Barry Trotz
Entraîneur de l'équipe
nationale canadienne

Que sont les jeux en espace restreint?



- ❖ 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 des situations de matchs possibles permettant aux joueurs d'acquérir de l'expérience et d'apprendre.

Habiletés et JER

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

Conditions simulant un match

Arrêts et départs

Développent le sens
du hockey

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

Déplacements
latéraux

Virages brusques

Confiance



Contact corporel/
Confiance au contact

Placent les joueurs
dans une situation où
ils doivent « lire et
réagir », prendre une
décision

Patinage de transition

Orienter/Aiguiller

Ressources



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

 HOCKEY CANADA DEVELOPMENT PROGRAMS



2018 - 19

 HOCKEY CANADA DEVELOPMENT PROGRAMS



2018 - 19



Ressources



www.hockeycanadanetwork.com

 **RÉSEAU**
HOCKEY CANADA

SELON LES CHIFFRES

 **800** EXTRAITS DE MATCHS
D'ÉQUIPE CANADA

 **3 200** ARTICLES

 **300**
PLANS D'ENTRAÎNEMENT

 **1 500**
EXERCICES

900  **VIDÉOS**

 **HOCKEY CANADA**
NETWORK

RÉSEAU
HOCKEY CANADA

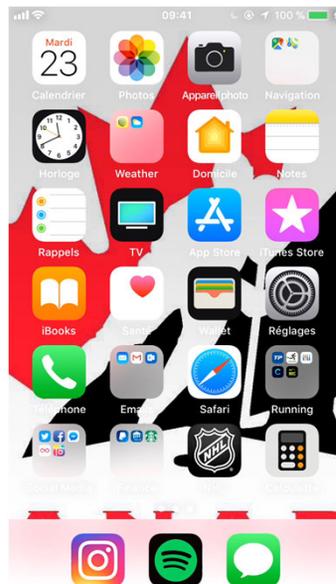
JOUER VIDEO



Ressources

S'ABONNER *Pour commencer, il suffit de :*

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



JOUER VIDEOS



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

www.hockeycanadanetwork.com

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

RÉSEAU HOCKEY CANADA

L'Appli Réseau Hockey Canada est offerte pour les appareils Android et iOS. Téléchargez-la maintenant gratuitement de Google Play ou de l'App Store et commencez à explorer les vidéos et articles. Pour un accès complet et illimité à tout le contenu et à toutes les caractéristiques, abonnez-vous au Réseau Hockey Canada Premium.

Gratuit	Premium
Explorez l'appli sur votre téléphone ou tablette et consultez sans frais un nombre restreint de vidéos, d'articles et d'exercices.	Abonnez-vous pour un accès illimité à du contenu exclusif mis régulièrement à jour et à des fonctions améliorées.
Gratuit	Pour seulement 4 \$ par mois* <small>*Fondé sur le prix d'un abonnement annuel</small>

DISPONIBLE SUR Google play | Télécharger dans l'App Store

Abonnez-vous en ligne et économisez.

Souscrivez à l'accès Premium au Réseau Hockey Canada par l'intermédiaire de notre site Web et obtenez 20 % de rabais supplémentaire sur le prix in-app d'un abonnement annuel.

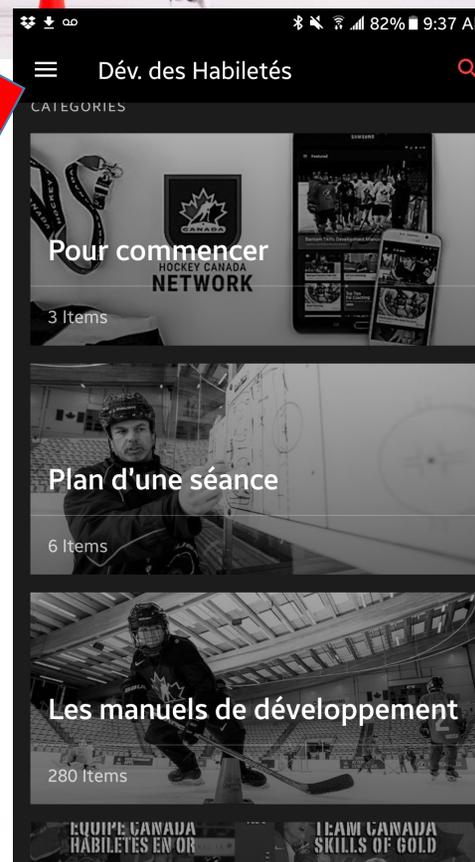
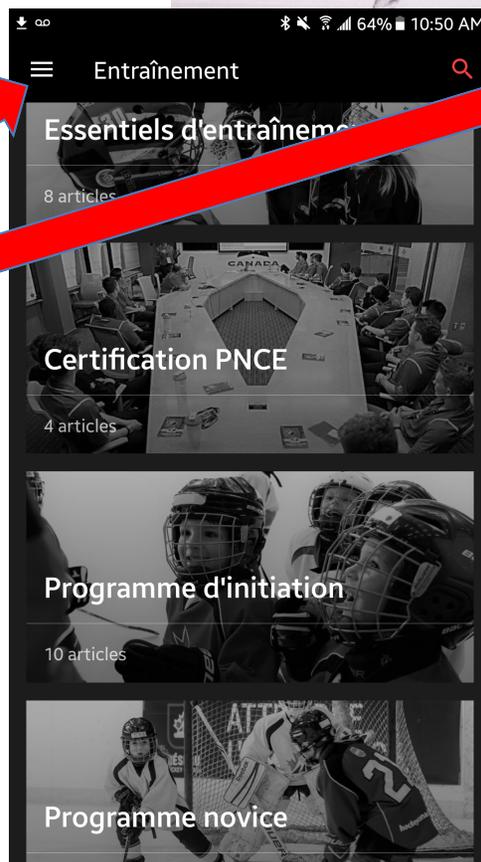
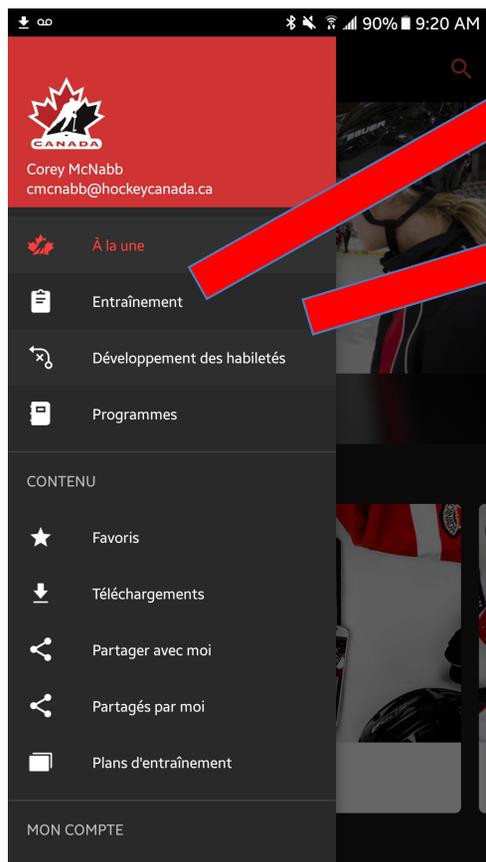
S'ABONNER

Ajoutez votre nom à notre liste de diffusion et recevez les dernières nouvelles et les mises à jour concernant la nouvelle appli Réseau Hockey Canada.

johnsmith@email.com



Ressources



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



ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA

PLANS D'ENTRAÎNEMENT FAQ PLUS DE RESSOURCES

Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtir votre plan d'entraînement

S'inscrire S'identifier

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

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

Nous avons ajouté de nouvelles vidéos et fonctionnalités et fait des mises à jour pour améliorer votre expérience comme:

- Des vidéos 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 maintenant 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 imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés qui leur sont associés afin d'offrir aux entraîneurs un outil amélioré pour les recherches par groupe d'âge et type d'habileté.

Commentaires S'inscrire S'identifier

Voir tous les âges Voir toutes les catégories Rechercher des exercices Réinitialiser

Affichage 1 - 12 de 660 résultats Connectez-vous et créer un compte

Trier par: Articles par la page 12

NOUVEAU
PATINAGE - AGILITÉ - AGILITÉ AVEC 5 RONDELLES

PATINAGE - AGILITÉ - PROTECTION DE LA RONDELLE

PATINAGE - ÉVASIONS DU DÉFENSEUR

PATINAGE - CROISEMENTS PIEDS RAPIDES

Créer un compte



Cliquez sur le bouton *S'inscrire*.



Accès aux exercices de Hockey Canada | Bâtir votre plan d'entraînement

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

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

Nous avons ajouté 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 ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos 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 maintenant 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 imprimer.

À venir :

- 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*.

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

CHERS UTILISATEURS DE L'ACCÈS AUX EXERCICES,

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

Nous avons ajouté 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 ressource offrant gratuitement aux entraîneurs de centaines d'exercices et de vidéos.

Nouvelles fonctionnalités :

- Des vidéos 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 maintenant 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 imprimer.

À venir :

- Compte tenu de l'ajout de nouvelles vidéos, les anciennes vidéos font l'objet d'une révision des mots-clés qui leur sont associés afin d'offrir aux entraîneurs un outil amélioré pour les recherches par groupe d'âge et type d'habiletés.

Commentaires

S'inscrire

S'identifier

