



PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT DE HOCKEY CANADA

PROGRAMMATION APPROPRIÉE À L'ÂGE



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

2020 - 21



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

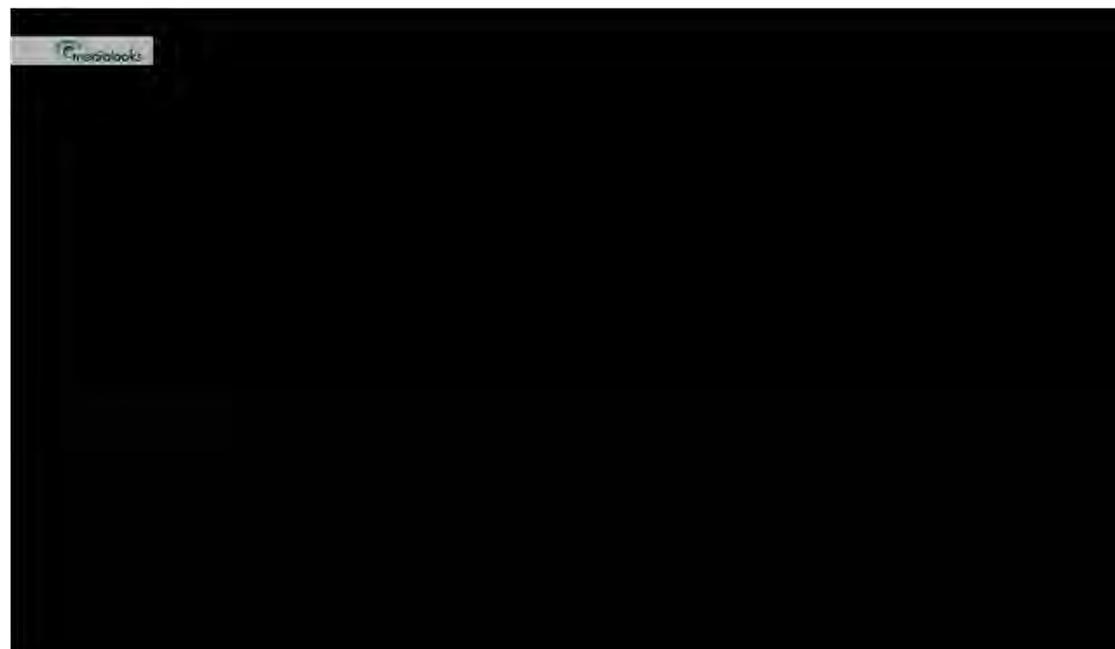
DIRIGER, DÉVELOPPER ET PROMOUVOIR DES
EXPÉRIENCES ENRICHISSANTES AU HOCKEY



Barry Trotz
Entraîneur de l'équipe nationale
canadienne

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

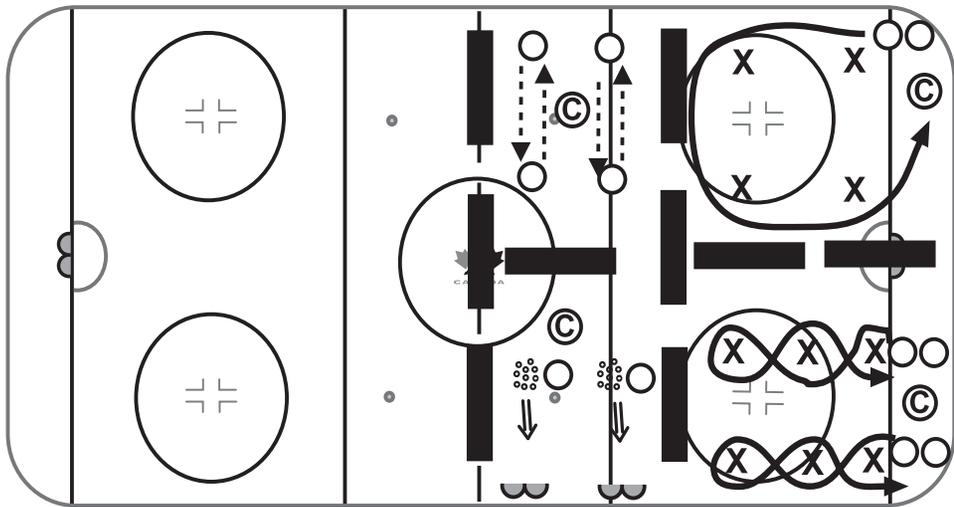


Vidéo avec la permission du US Tennis Association



UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME

- ❖ **Fondements du mouvement :**
 - ❖ Présentés dans des **ateliers** / espaces restreints
 - ❖ **Programmation** des habiletés appropriée à l'âge

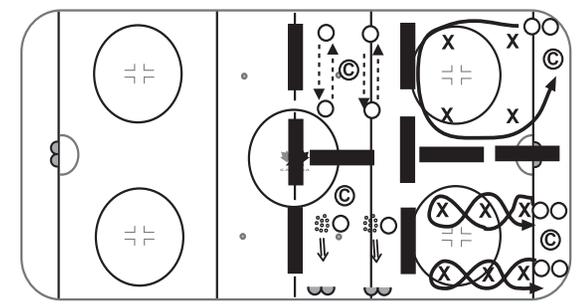
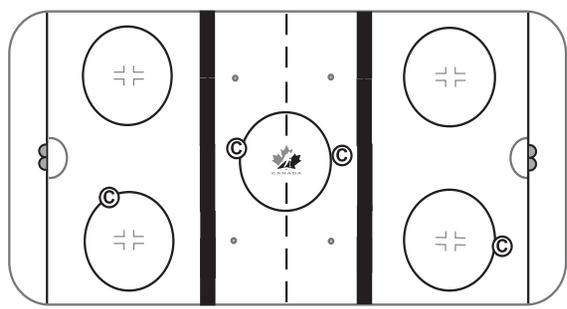




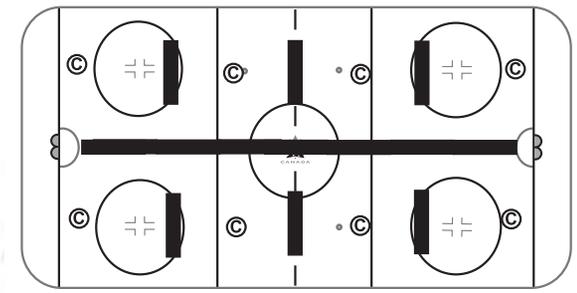
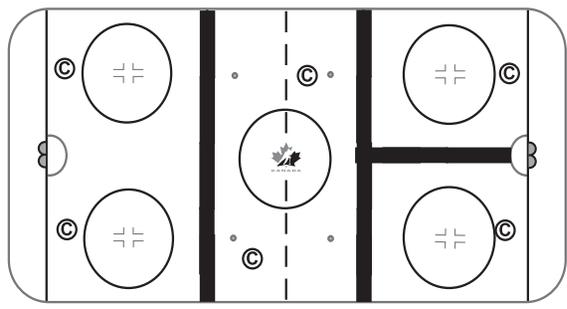
UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME

Ateliers visant les habiletés :

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



Aucune limite dans la façon d'utiliser la glace!

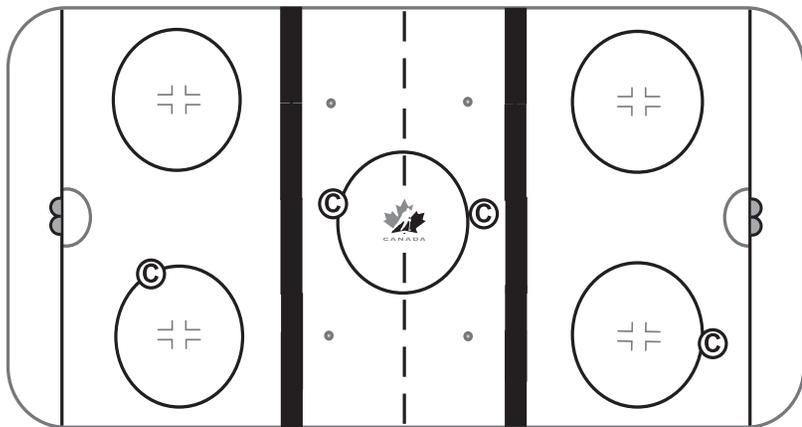


QU'EST-CE QUE LES MATCHS MODIFIÉS APPROPRIÉS À L'ÂGE?

❖ 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

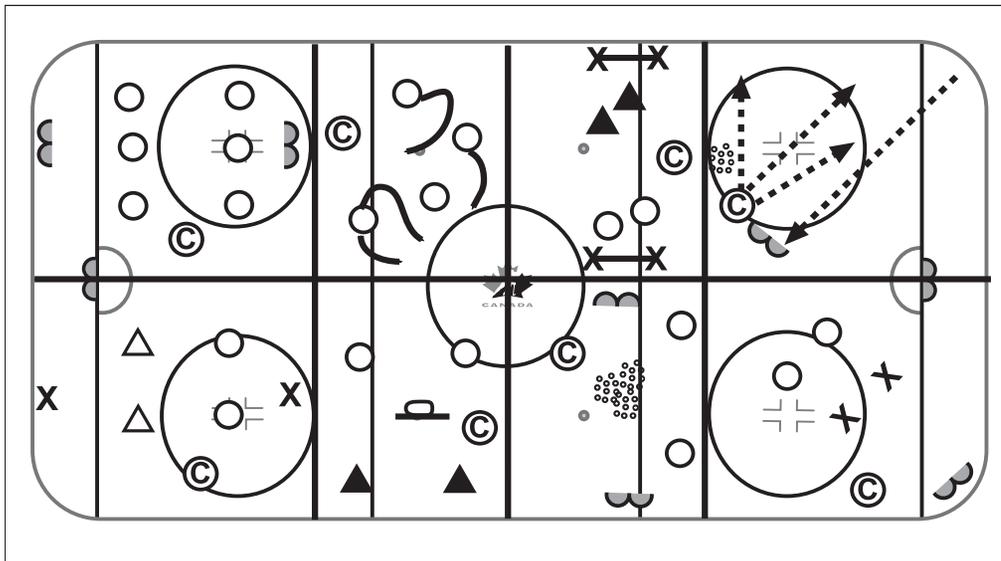
Hockey sur la largeur de la patinoire : 3 matchs / 2 matchs et un espace réservé aux habiletés / 2 matchs et une aire de repos





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 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

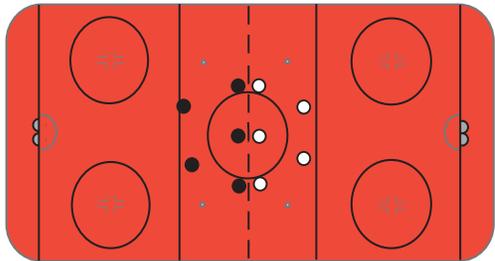
Confiance

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

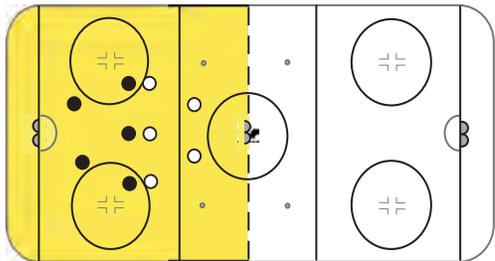




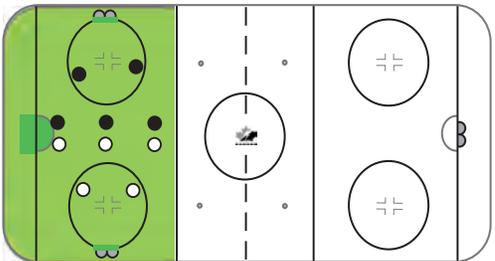
QUE NOUS RÉVÈLENT LES CHIFFRES?



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



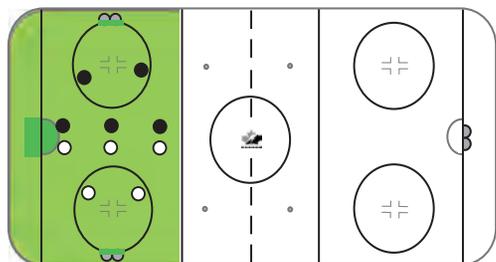
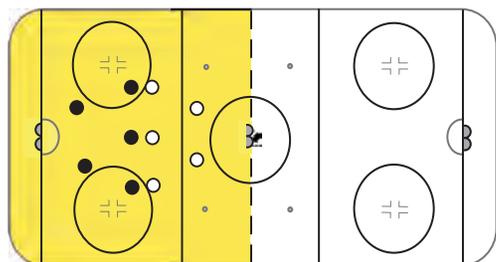
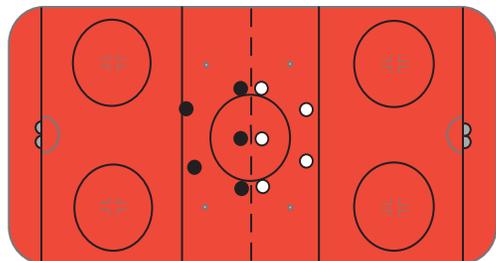
Demi-glace - 20 jeunes sur la glace – 10 au banc



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



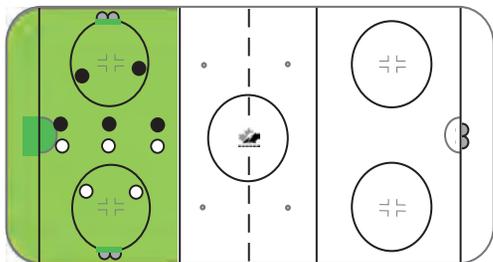
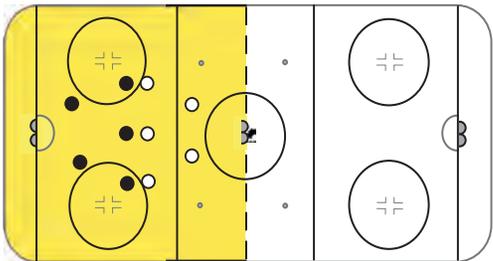
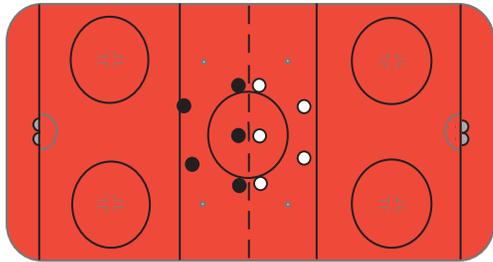
UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME



- 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

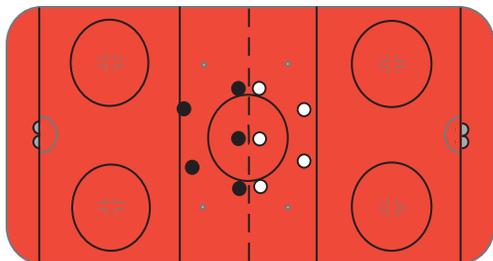


2 fois plus
Sur la Largeur de la patinoire

Pleine glace

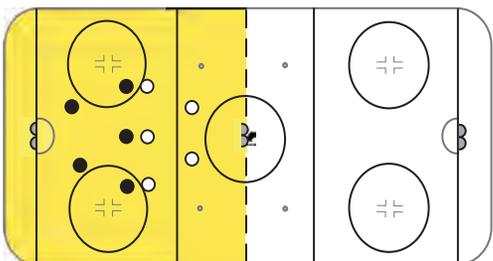
- Réceptions de passes – 5 fois plus
- Tentatives de passes – 2 fois plus
- Contact corporel et luttes pour la rondelle - 2 fois plus

UNE APPROCHE NOVATRICE PAR PROGRAMME



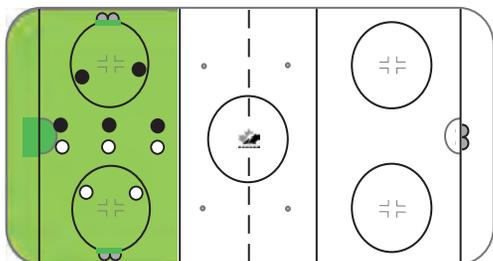
Accélération accrue de 10 %

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



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
matches
modifiés et
jouent de tels
matches**

Ressources



SELON LES CHIFFRES

800 EXTRAITS DE MATCHS
D'ÉQUIPE CANADA

3 200 ARTICLES

300
PLANS D'ENTRAÎNEMENT

1 500
EXERCICES

900 VIDÉOS



www.hockeycanadanetwork.com



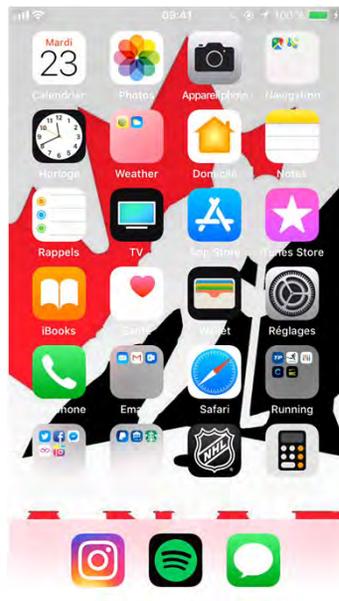
JOUER VIDEO



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*

DISPONIBLE SUR Google play | Télécharger dans l'App Store

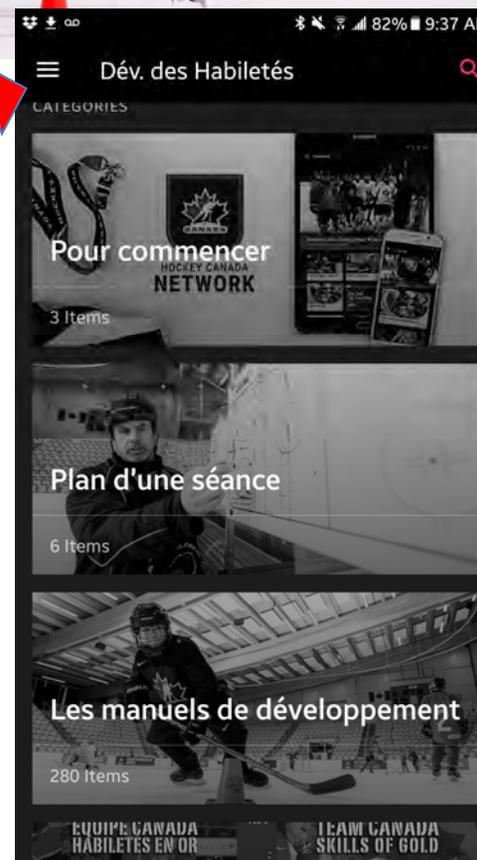
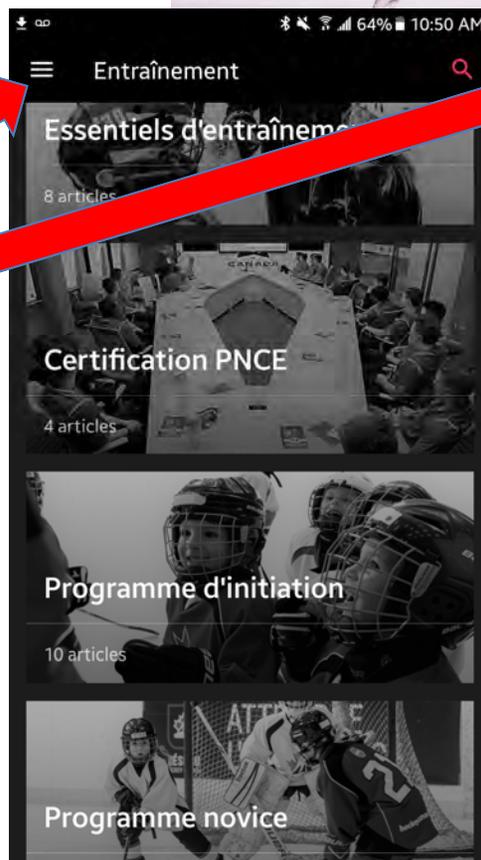
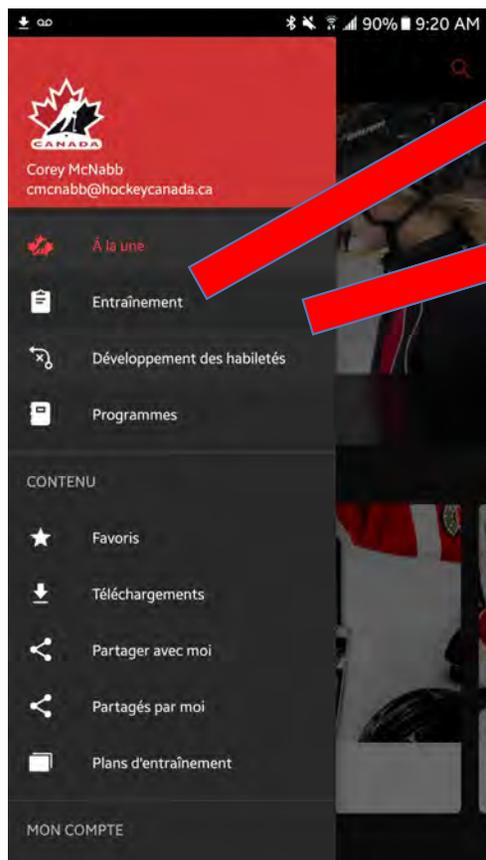
Abonnez-vous en ligne et économisez. Souscrivez à l'accès Premium au Réseau Hockey Canada par l'intermédiaire de notre site Web et obtenez 20 % de rabais supplémentaire sur le prix in-app d'un abonnement annuel.

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'INGRER | I' DENTIFIER

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 arènes 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 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 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'être 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 créez un compte

Trier par: | Articles par la page 12

NOUVEAU!
PATINAGE - AGILITÉ - AGILITÉ AVEC 5 RONDELLES

PATINAGE - AGILITÉ - PROTECTION DE LA RONDELLE

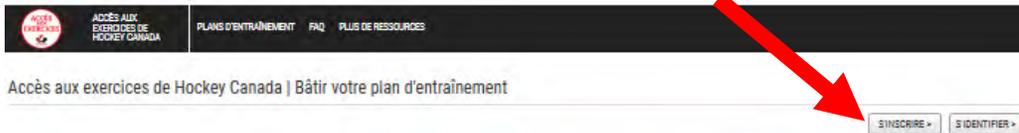
PATINAGE - ÉVASIONS DU DÉFENSEUR

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 ou leur



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

ACCÈS AUX EXERCICES DE HOCKEY CANADA

PLANS D'ENTRAÎNEMENT

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 ou leur

Commentaires

S'inscrire

S'identifier

SIGN UP FOR DRILL HUB

Prénom: []

Nom: []

Électronique: []

Prénom sans espaces: []

Titre de poste: []

Confirmez le mot de passe: []

Captcha: []

Code postal: []

Province: []

Country: Canada

Quel poste d'entraîneur préférez-vous? []

Après de nouvelles mises à jour, travaillez-vous parfois? []

Vous voulez recevoir des mises à jour de Hockey Canada?

S'inscrire

