

CONCORDIA HOCKEY



Planification, enseignement et techniques d'évaluation en entraînement



COACH BOMBAY



Points clé lors de la planification d'un entraînement



Éléments logistiques

- Disponibilité de la glace
- Temps disponible
- L'heure de la séance
- Nombre de séances par semaine
- Assistance sur la glace



Qui sont les joueurs ?

- Nombres de joueurs
- Age des joueurs
- Habiletés et compétences des joueurs
- Écart d'habiletés entres les joueurs



Habiletés nécessaires

- Physiques
- Motrices
- Techniques
- Tactiques
- Mentales



Préparation de la pratique

- Points clés
- Méthode d'enseignement utilisée
- Mon positionnement sur la glace
- Quoi observer (assistants entraîneurs)
- Quand et comment intervenir en tant qu'entraîneur(de façon clair)



Qu'est-ce que je désire accomplir lors de la séance d'entraînement

- Améliorations des joueurs
- Atteindre le but de la séance
- Objectifs d'équipe (court, moyen, long terme)
- Objectifs du personnel enseignant
- Période de la saison
- Liens avec les compétitions et séances précédentes et/ou futures



Organisation de la séance

- Structure de la séance d'entraînement
- Choix des activités (utilisation d'internet ? Donner des noms)
- Séquence des activités
- Transition entre les activités (éliminer les pertes de temps)

*Activité: bâtir une pratique: 5 minutes



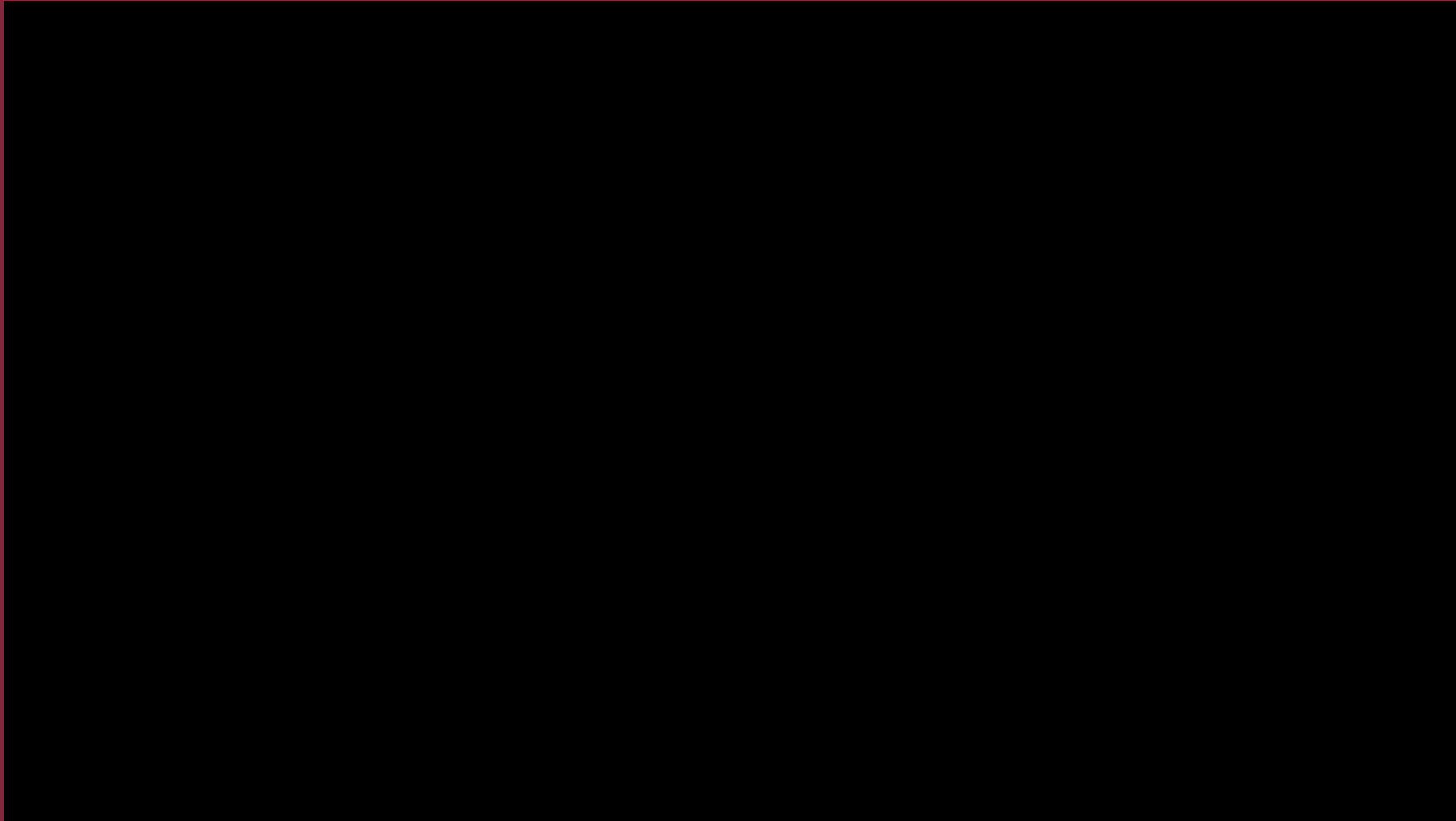
Développer son « style »

DETAILS + HABITUDES = VOTRE STANDARD (FONDATION)

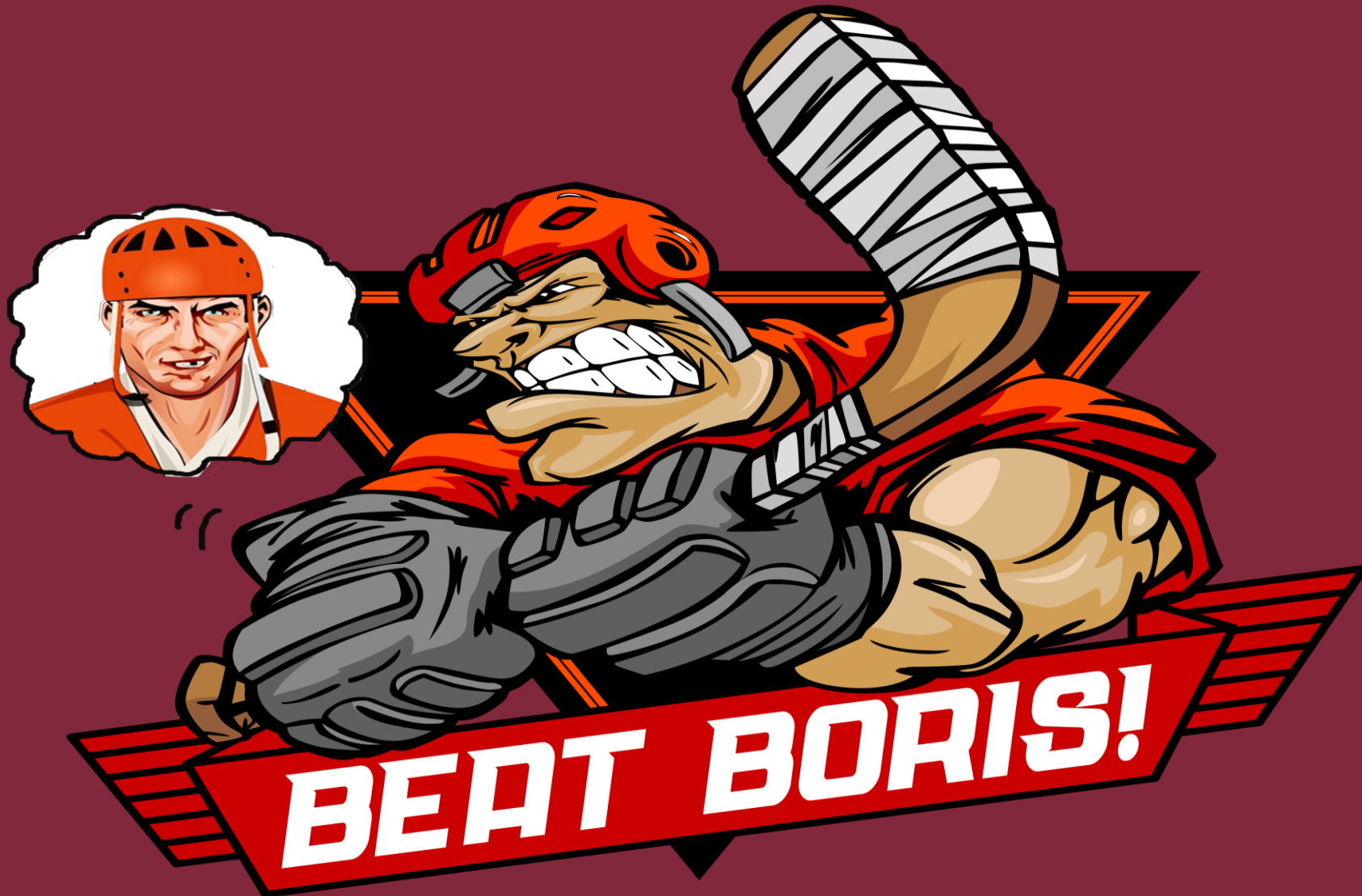
- Quelles sont VOS priorités ? (jeu en zone défensive/offensive, relance offensive, replie défensif, etc)
- Quels sont VOS « Non-Négociable » (Techniques/Tactiques individuelles, tactiques collectives, etc)
- Comment développer l'éthique de travail ? (Répétitions, rigueur, exercices appropriés, leadership)
- Applications des détails (Lancer en patinant, prise d'infos, pas de dribles, etc)



Habitudes acquises lors de entraînements



BEAT BORIS !!!



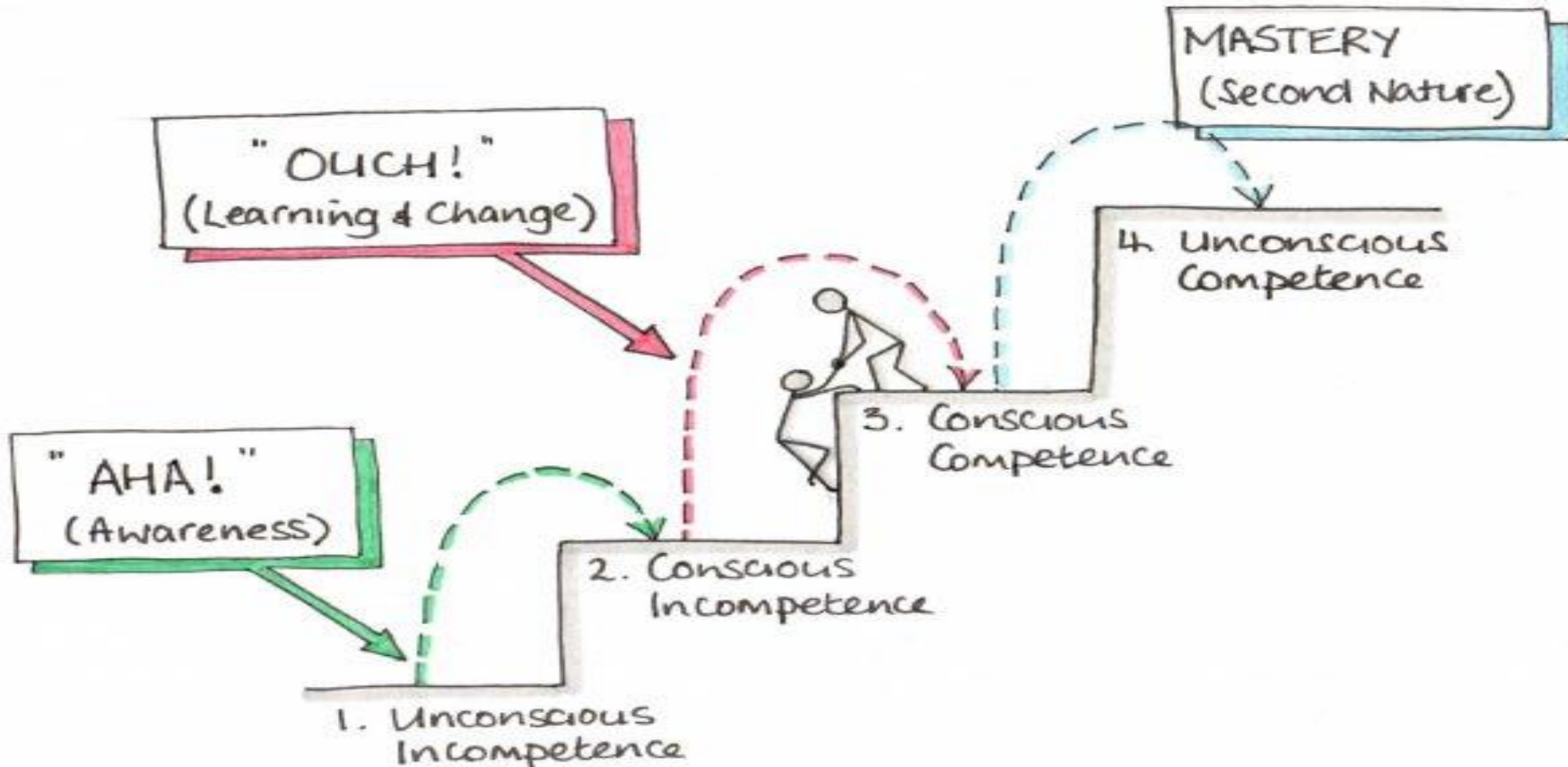
Évolution/Gestion de la séance

- Le rythme (rapide, lent, intermitant)
- Transitions entre les exercices (1 tour, 2 tour, « In between », « team building »)
- Temps au tableau (explications vs enseignement, questions aux joueurs)
- Pauses d'eau
- Utilisation du sifflet (combien de sifflets/crayons, pauses et reprises, arrêts et départ)
- PLAISIR (fun drill(s): quand, où, comment)
- Implication de l'assistant entraîneur(exercices, pratiques, interventions)
- Connaissances de nos exercices (assistants !!!! Dessiner avant)



Plan de développement personnel

Afin d'atteindre un but, nous avons besoin d'un plan. Un plan de développement personnel. Les deux facteurs importants pour un changement sont « Savoir qu'il faut améliorer tel ou tel chose » et « Prendre charge » et ce, à n'importe quelle situation dans notre vie personnelle.





Evolution/Progression des gestes techniques/tactiques

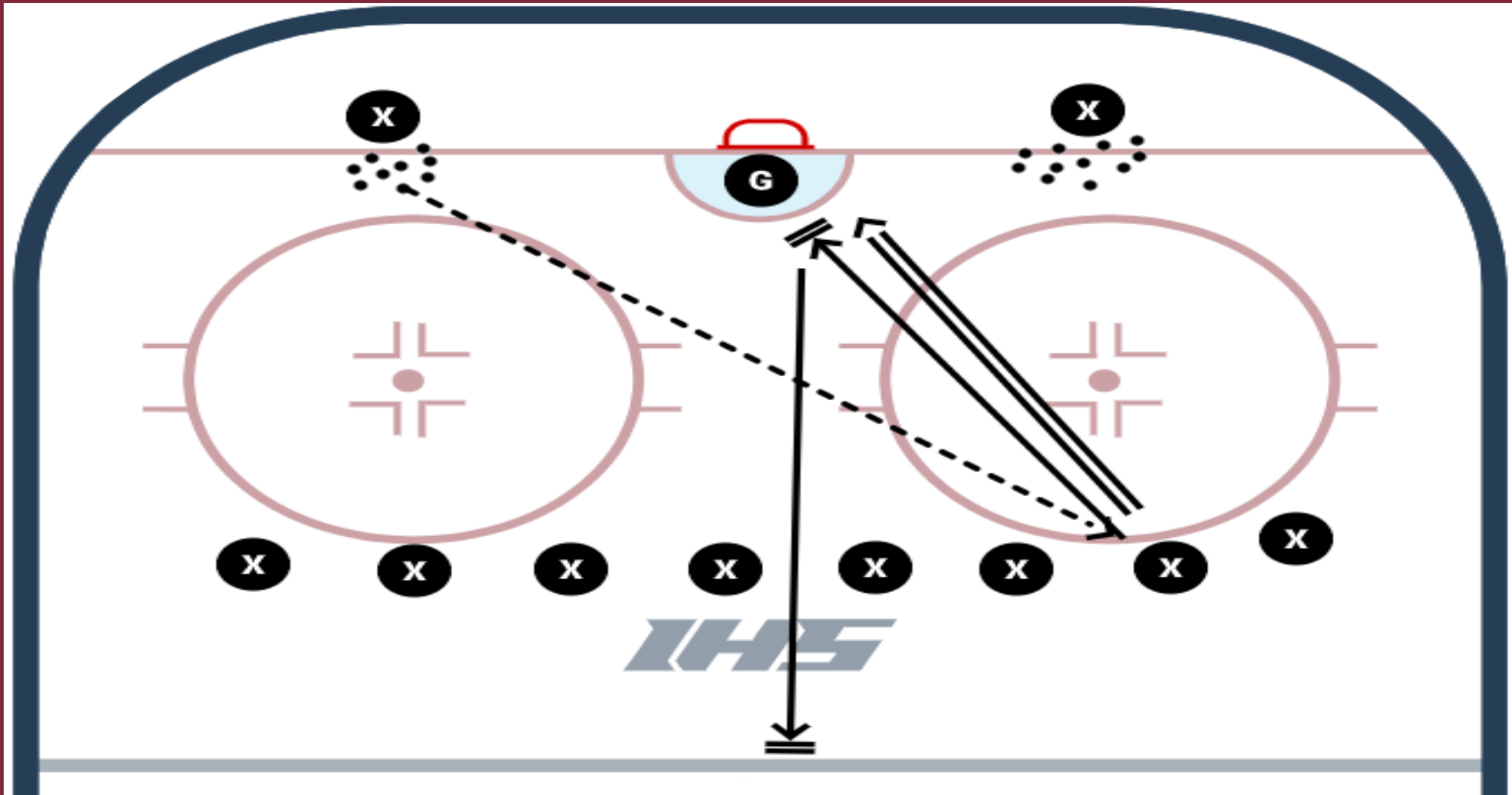


Progression en pratique:

- Sans mouvement
- Avec mouvement
- Recevoir sur le bon pied(changement de poids)



Sans mouvement



Avec mouvement



Recevoir sur le bon pied



En pratique:



En match :



Exemples pour le hockey

- QUOI ? maniement de rondelle, IQ, lancers sur réception, etc)
- COMMENT ? (plus d'exercices ciblés, regarder/lire)
- QUAND ? (maniements devant la tv avant l'école, lancer des rondelles avant ou après la pratique, regarder ses présences ou des match à la place des réseaux sociaux)



Quoi et comment s'améliorer comme entraîneur

- Contrôle émotionnel (respirations, expérience, préparation)
- Connections profondes (prendre le temps: salutations, discussions)
- Meilleurs enseignements (Être spécifique (no bubble heads), recherches constantes, curiosités)

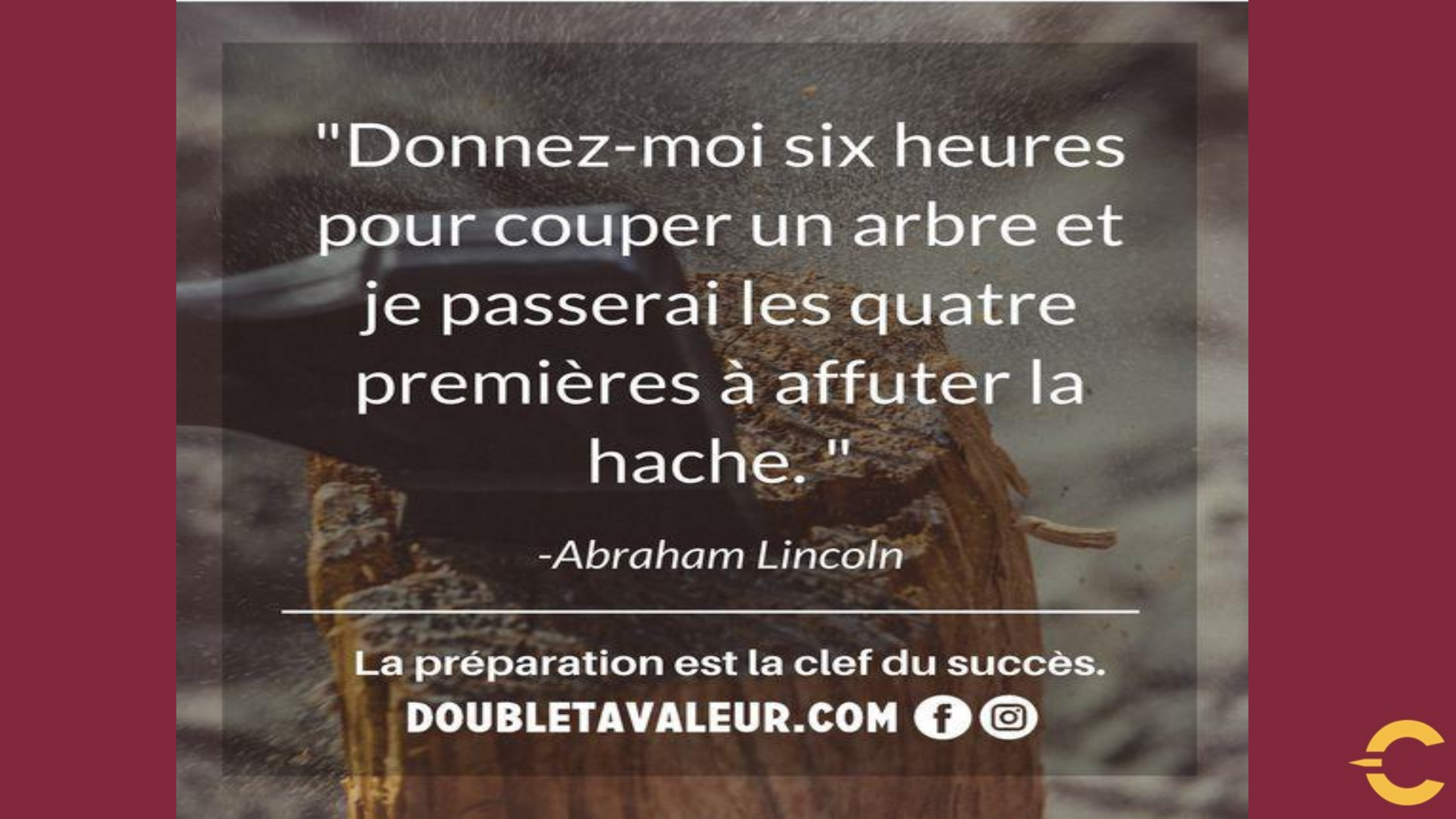


Evolution du système(Fondation)

- Déconstruction
- Une phase à la fois (explications claires et précises)
- Répétition
- Exécution
- EX: Zone offensive, Regroupement, Attaque au filet(rush)

*Utilisation des exercices pour le système (**Practice with a purpose !!**)



The background image shows a close-up of an axe head embedded in a tree stump. The axe is dark, and the wood is light brown and splintered. The scene is slightly misty or dusty. A semi-transparent dark rectangle is overlaid on the image, containing white text.

"Donnez-moi six heures
pour couper un arbre et
je passerai les quatre
premières à affûter la
hache. "

-Abraham Lincoln

La préparation est la clef du succès.

DOUBLETALEUR.COM  



QUESTIONS

