

PARTIE 3

Rappel des principes fondamentaux
de croissance et de maturation



PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

Le modèle qui vous est présenté s'appuie sur un certain nombre de principes en croissance et maturation. Pour cette section, nous présentons l'essentiel des éléments développés par Hockey Canada, en partenariat avec les différentes fédérations provinciales.

Ce modèle pour le hockey a été conçu en fonction des principes suivants :

- Faire la bonne chose pour le joueur au bon moment de son développement.
- Adopter une approche centrée sur le joueur et ne pas aborder le développement de la même façon pour tous les joueurs.
- Plus la base de joueurs sera large, plus le hockey connaîtra de succès au Canada.
- Voir le développement du joueur comme un processus à long terme.
- Aligner les ressources pour le développement du joueur (manuels d'habiletés, DVD) avec le développement des entraîneurs et le matériel éducatif afin que les entraîneurs fassent la bonne chose au bon moment.
- Le besoin de mieux éduquer les parents sur le développement de leur enfant au hockey. C'est bien que les parents veulent que leur enfant atteigne le plus haut niveau possible, mais ils doivent savoir la meilleure façon pour que cela se concrétise.

Mission 10/10 000

La recherche a démontré qu'il faut au moins 10 ans et 10 000 heures d'entraînement délibéré pour qu'un athlète **talentueux** atteigne l'élite (Starkes et Ericsson, 2003). Ceci signifie qu'un joueur doit avoir développé les habiletés fondamentales et un savoir-faire physique avant que la règle des 10 ans ou 10 000 heures entre en jeu. Pour un joueur et un entraîneur, ceci représente un peu plus de 3 heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant 10 ans. Mais où les jeunes peuvent-ils développer les habiletés liées au jeu? La recherche semble prouver que le nombre de matchs disputés par les jeunes au Canada freine le développement des joueurs. Dans une étude menée en 1976 par George Kingston, présentement entraîneur dans la LNH, il a trouvé que, dans le système canadien, le joueur moyen passait 17,6 minutes sur la glace pendant un match type et qu'il n'était en possession de la rondelle que pendant 41 secondes. Kingston a conclu que pour obtenir une heure de qualité pour l'entraînement relatif aux habiletés de base comme le contrôle de la rondelle (c'est-à-dire manier le bâton, effectuer et capter des passes et tirer), un joueur devra prendre part à 180 matchs.

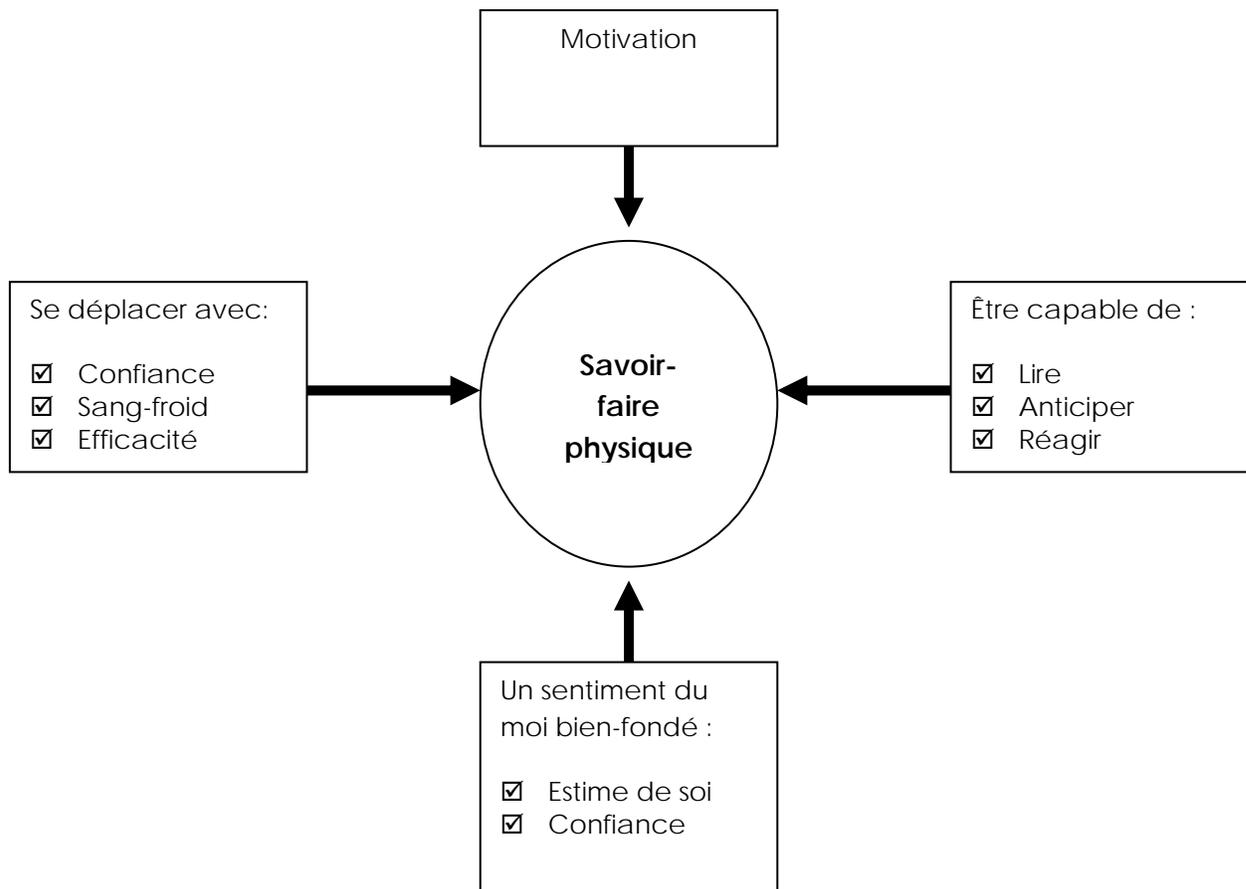
Voir tableau à l'Annexe 3.

Les fondements

Les fondements du mouvement et du sport devraient être présentés par l'entremise du divertissement et du jeu. Les fondements du sport doivent respecter et comprendre les fondements généraux pour le sport.

Fondements du mouvement + fondements du sport = **SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE**

Alors qu'est-ce que le savoir-faire physique? Le graphique suivant présente les grandes lignes de comment un joueur acquiert un savoir-faire physique.



De plus, les fondements du mouvement doivent être développés dans chacune des sphères suivantes. Des exemples sont donnés pour chaque sphère :

	LOCOMOTION	OBJET	CORPS
Terre	Courir	Lancer et attraper – balle	Agilité, équilibre, coordination
Eau	Nager	Lancer et attraper – balle	Agilité, équilibre, coordination
Air	Sauter	Lancer et attraper – frisbee	Agilité, équilibre, coordination
Glace	Patiner	Passer et capter – rondelle	Agilité, équilibre, coordination

Le savoir-faire physique doit être développé avant la poussée de croissance de l'adolescence.

Voici des images des fondements du mouvement :



agilité



équilibre



coordination



vitesse



sauter



grimper



marcher



patiner



bondir



nager



sautiller



équilibre



lancer



dribbler



botter



lancer



frapper



attraper

Prenons une lutte type pour la rondelle telle que dans la photo à droite :

Dans ce contexte, ni l'un ni l'autre des joueurs ne pourrait livrer cette simple lutte pour la rondelle s'ils n'avaient pas développé les fondements de l'agilité, de l'équilibre, de la coordination, du patinage et du dribble. Au bout du compte, si un joueur de hockey ne peut exécuter les fondements du mouvement, il sera incapable d'exécuter les fondements du hockey.



Le hockey est un sport à spécialisation tardive ***Il faut beaucoup d'années avant de devenir un grand joueur***

Les sports peuvent être divisés en deux grandes catégories : les sports à spécialisation hâtive et les sports à spécialisation tardive. Les sports à spécialisation hâtive comprennent les sports artistiques et acrobatiques, notamment la gymnastique, le plongeon et le patinage artistique. Ils diffèrent des sports à spécialisation tardive parce qu'ils nécessitent l'apprentissage d'habiletés très complexes avant l'atteinte de la maturité. Ces habiletés complexes sont plus difficiles à acquérir et à développer une fois le processus de maturation terminé.

La plupart des autres sports sont des sports à spécialisation tardive. Cependant, tous les sports devraient faire l'objet d'une analyse distincte basée sur des normes nationales et internationales avant d'être classés dans l'une ou l'autre des grandes catégories. Si les athlètes ont acquis un bagage de savoir-faire physique avant leur maturité, ils peuvent choisir un sport à spécialisation tardive entre l'âge de 12 et 15 ans et avoir ainsi les préalables nécessaires pour amorcer la poursuite de l'excellence de rayonnement national ou international.

Pour les sports à spécialisation tardive comme le hockey, la spécialisation avant l'âge de 10 ans entraîne :

- Une préparation exclusive et propre au poste occupé, à la discipline retenue.
- Une carence au niveau des fondements du mouvement, des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives.
- Des blessures dues à l'usure provoquée par un trop grand nombre de répétitions.
- Un épuisement prématuré.
- Un abandon précoce de l'entraînement et de la compétition.

Dans les sports à spécialisation tardive, il est essentiel que les enfants participent très tôt au stade **initiation aux habiletés motrices**.

Un coup d'œil aux meilleurs pointeurs de la LNH au cours des 25 dernières années confirme que le hockey est un sport à spécialisation tardive – et un athlète atteint habituellement son « sommet » vers la fin de la vingtaine.

Voir données à l'Annexe 4.

Bien que les données sur le hockey féminin ne soient pas compilées depuis aussi longtemps, des tendances similaires se dégagent lorsque l'on étudie l'équipe nationale féminine du Canada aux Jeux olympiques de 2006 à Turin.

Voir données à l'Annexe 5.

Le stade de développement

Croissance, maturation, âge chronologique – qu'est-ce que tout ça signifie?

Les termes croissance et maturation sont souvent employés de façon interchangeable. Toutefois, ils s'appliquent à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les changements observables, mesurables et progressifs tels les changements de dimensions du corps : taille, poids et pourcentage de tissus adipeux. La maturation désigne les changements structuraux ou fonctionnels liés au système qualitatif qui se produisent lorsque le corps progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os.

Le développement représente « l'interrelation entre la croissance et la maturation par rapport au temps. Le concept du développement s'applique également aux habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de l'enfant. »

L'âge chronologique est le nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. Des enfants ayant le même âge chronologique peuvent avoir plusieurs années de différence sur le plan de la maturité biologique.

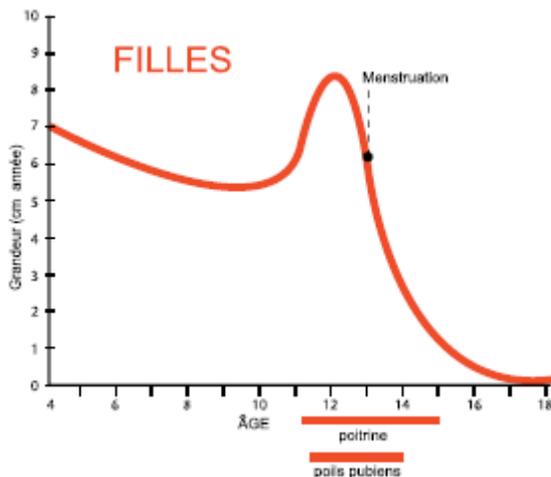
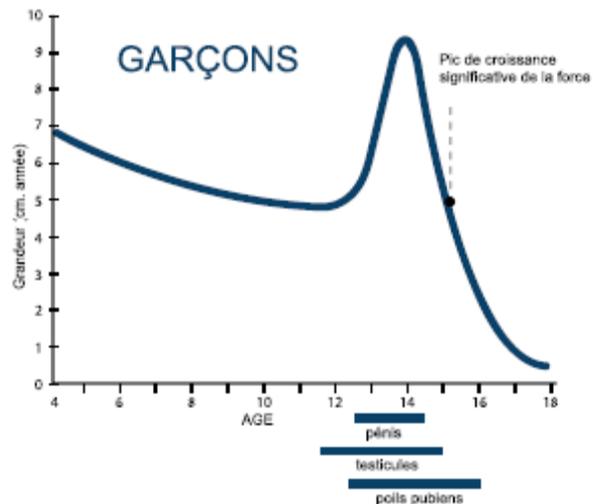
Le stade de développement se rapporte au degré de maturité physique, mentale, cognitive et émotionnelle. Le stade de développement physique est établi en fonction de la maturation squelettique, qui précède habituellement la maturité mentale, cognitive et émotionnelle.

Le DLTA nécessite l'identification du rythme de maturation de l'individu (hâtive, moyenne ou tardive) en vue de l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition pertinents qui tiennent compte des moments opportuns pour développer les composantes physiques. L'amorce soudaine de croissance rapide et le sommet atteint sont des indicateurs clés pour l'élaboration de programmes d'entraînement et de compétition dans le modèle DLTA. Certaines incapacités peuvent grandement modifier le développement des enfants et des adolescents.

Au hockey, la plupart des programmes d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

L'âge d'entraînement désigne l'âge auquel les athlètes commencent à s'engager dans un processus d'entraînement planifié, régulier et sérieux. Le rythme du développement de l'enfant a d'importantes répercussions sur l'entraînement des qualités athlétiques parce que, par rapport aux enfants qui atteignent la maturité tardivement ou à un âge moyen, l'enfant dont la maturation se fait à un jeune âge bénéficie d'un avantage considérable lors des **stades formation de base au hockey et entraînement systématique**. Toutefois, lorsque tous les athlètes ont terminé leur poussée de croissance, ce sont souvent ceux dont la maturation a été tardive qui ont le plus de chances de devenir des athlètes de haut niveau, à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité tout au long de cette période.

Chez les garçons, la poussée rapide soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Les garçons dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à quatre ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront finalement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.



Chez les filles, le pic de croissance rapide soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide soudaine. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

La capacité d'entraînement

Ce que nous devrions faire et quand

Le but d'une séance d'entraînement au hockey est l'amélioration. Cette dernière peut se manifester dans plusieurs domaines comme la vitesse de patinage d'un joueur en échappée, l'habileté requise pour effectuer un tir du poignet précis, ou la force d'un joueur qui tente de prendre le contrôle de la rondelle derrière le filet. La capacité d'entraînement établit le lien entre les exercices et les activités effectués pendant une séance d'entraînement et les améliorations dans le rendement dans des aspects comme les habiletés, l'endurance, la vitesse, la force et la souplesse requises pour connaître du succès lors des matchs.

La capacité d'entraînement varie entre les joueurs. Par exemple, un exercice lors d'un entraînement dont le but est d'améliorer la vitesse du patinage augmentera la vitesse de certains joueurs, mais pas tous. Ceux qui ne réagissent pas aussi bien pourront, après quelques autres exercices de vitesse, rattraper ou même dépasser en vitesse les joueurs qui apprennent ou s'améliorent plus vite. Il va sans dire que cela est un problème pour les entraîneurs qui doivent décider comment composer avec ces différences entre les joueurs. Les entraîneurs peuvent choisir de progresser à l'allure imposée par les « plus rapides », ce qui découragera les plus lents, ou de progresser à l'allure des plus lents, ce qui fera en sorte que les autres s'ennuieront pendant la séance d'entraînement.

Les différences dans la capacité d'entraînement sont dues à plusieurs facteurs. La génétique, le stade du développement (âge par rapport à la poussée de croissance), le régime alimentaire et le genre d'activité modifient tous la capacité d'entraînement d'un athlète.

La génétique joue un des rôles les plus importants. Tout comme la génétique détermine quels seront notre taille et le temps qu'il faudra pour l'atteindre, elle détermine aussi notre réaction à l'exercice. Certains des exemples les plus évidents sont visibles dans les salles de musculation. Certains font très peu d'efforts et leur masse musculaire augmente de beaucoup. D'autres doivent travailler plus longtemps et plus fort pour la même amélioration. Il est important de noter que le joueur qui réagit plus lentement pourra peut-être atteindre la même force que celui qui réagit plus rapidement, mais il lui faudra plus de temps. D'autres gènes dictent le niveau maximal (par exemple, le poids maximal d'un développé couché). Ce principe s'applique également au patinage, à l'endurance, à la vitesse et à la souplesse.

Le stade de développement joue aussi un rôle important dans les écarts de la capacité d'entraînement des différents joueurs. Un des éléments clés du DLTA est d'encourager les parents et les entraîneurs à utiliser le stade de développement pour maximiser la capacité d'entraînement des joueurs. Par exemple, il est préférable d'introduire et de perfectionner les habiletés avant la poussée de croissance. Tout retard voudra dire que le joueur devra travailler beaucoup plus fort plus tard lorsqu'il tentera d'évoluer à des niveaux plus avancés. La capacité d'entraînement est à son maximum pendant ce stade de développement du joueur. Les habiletés peuvent viser des éléments comme le maniement de la rondelle, les tirs, les passes, la mise en échec et surtout, le patinage. De plus, la vitesse, qui dans le cas présent signifie la vitesse à laquelle un joueur peut bouger ses bras ou ses jambes, peut aussi être considérée comme une habileté. La vitesse, disons la vitesse de patinage, augmentera lorsque le joueur grandira et que sa masse musculaire augmentera, ce qui se produit habituellement pendant et

après la poussée de croissance. Après la poussée rapide soudaine de croissance, le fait d'insister sur la force et l'endurance lors des entraînements donnera lieu à une amélioration plus grande que l'insistance sur ces aspects avant la poussée rapide soudaine de croissance. Toutefois, accorder une importance égale à ces aspects ne sera pas la stratégie idéale à long terme pour maximiser le potentiel de l'athlète.

Le régime alimentaire peut restreindre la capacité d'entraînement puisque le corps a besoin de l'énergie et des éléments nutritifs contenus dans la nourriture pour s'entraîner convenablement et ensuite se réparer et se renforcer. Il sera possible de maximiser le potentiel d'un joueur seulement si celui-ci a un régime alimentaire adéquat. Il a été prouvé qu'une trop grande quantité de nourriture ou d'éléments nutritifs n'accroît pas la capacité d'entraînement.

Enfin, ce n'est pas parce qu'un joueur possède une grande capacité d'entraînement dans un domaine qu'il aura nécessairement une grande capacité d'entraînement dans un autre domaine. Ce n'est pas parce qu'un joueur augmente facilement sa masse musculaire ou sa force qu'il apprendra tout aussi facilement des habiletés qui feront de lui un patineur plus rapide. Ce joueur devra peut-être consacrer plus de temps à ces domaines.

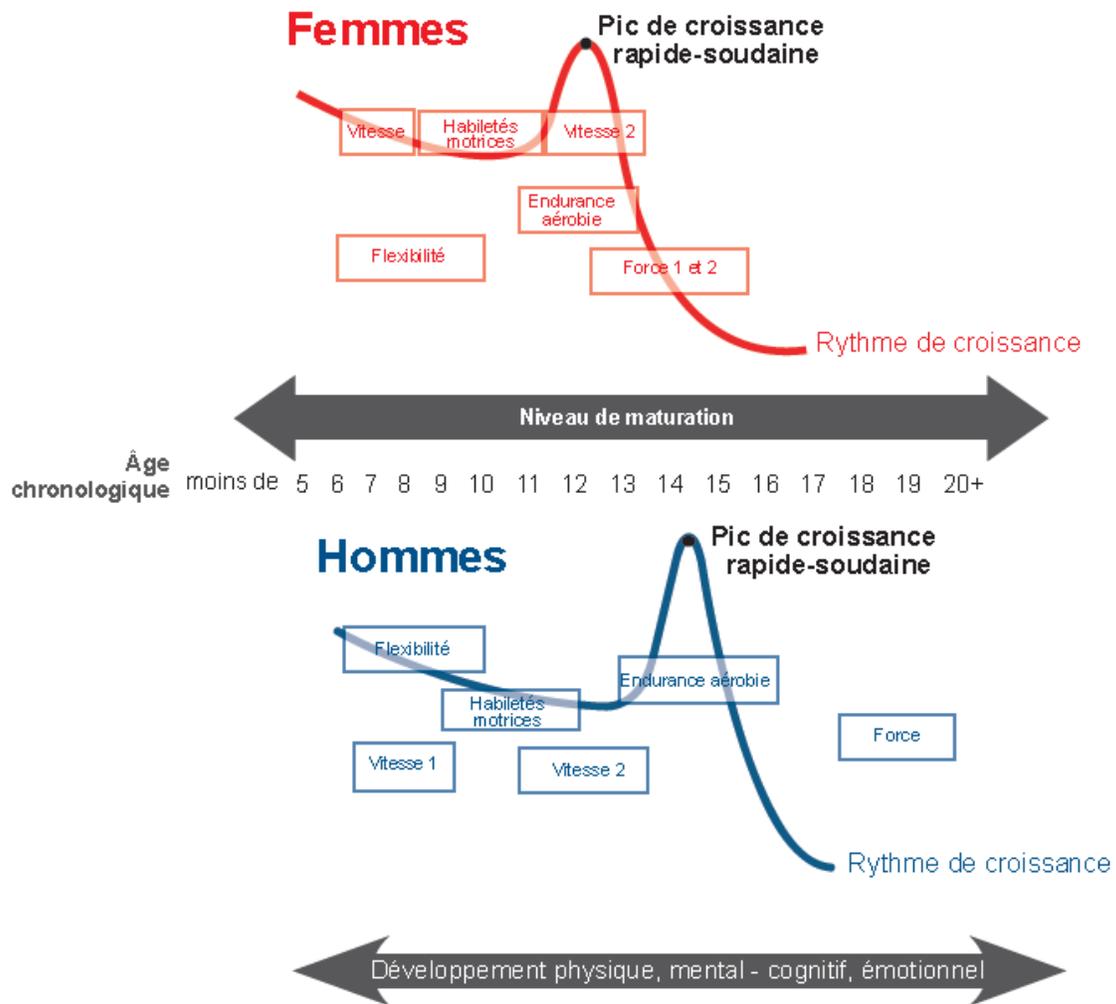
La capacité d'entraînement est un aspect important du DLTA que les parents et les entraîneurs doivent bien comprendre afin de maximiser le potentiel des jeunes joueurs de hockey. Une adaptation appropriée des séances d'entraînement de la part des entraîneurs permettra aux joueurs d'améliorer leur niveau d'habileté, leur force, leur endurance, leur vitesse et leur souplesse plus rapidement et conformément à leurs capacités individuelles. Le résultat à long terme sera des joueurs juniors et seniors plus complets et une expérience beaucoup plus agréable pour les plus jeunes.

Le graphique suivant illustre les moments opportuns pour une capacité d'entraînement maximale chez les hommes et les femmes.

Deux éléments – l'endurance et la force – varient selon le moment où s'amorce la poussée rapide soudaine de croissance.

Les trois autres éléments – la vitesse, les habiletés et la souplesse – sont fondés sur l'âge chronologique. En ce qui a trait aux enfants et aux jeunes ayant un handicap, les possibilités d'entraînement des différents éléments ne sont pas clairement établies.

L'application de ces renseignements dans le cas d'athlètes handicapés particuliers démontre que l'entraînement est aussi bien un art qu'une science.



Les composantes sont toujours entraînables quel que soit l'âge!

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés et la flexibilité (souplesse). (Dick, 1985)



Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet de croissance rapide soudaine. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance a commencé à diminuer.

Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le sommet de croissance rapide soudaine ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide soudaine.



Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.

Habiletés

Les possibilités optimales de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives peuvent être mises à profit de 9 à 12 ans pour les garçons, et de 8 à 11 ans pour les filles.



Flexibilité

La période optimale d'entraînement de la souplesse se situe de 6 à 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée à la souplesse durant la période de croissance rapide soudaine.

En fonction des principes fondamentaux de croissance et de maturation, voici un tableau sommaire des stades de développement mis en place par Hockey Québec et des grandes emphases de développement :

Stades	Divisions	Emphases
Initiation aux habiletés motrices	Pré-Novice 4-5-6 ans Novice 7-8 ans	Acquisition de formes gestuelles. Agilité, coordination, équilibre. Introduire des exercices de flexibilité. Avoir du plaisir. Activité sportive modifiée. En Novice, débiter l'entraînement de la vitesse de patinage (0-5 sec.). Introduire les éléments de base pertinents aux gestes techniques: position de base, poussées, carrés, cibles, compléter les gestes, etc. Nombre de sports à suggérer sur une base annuelle: plus de 3.
Formation de base en hockey	Atome 9-10 ans	Stade idéal pour l'apprentissage des habiletés de base. Utiliser des situations de match pour cet apprentissage. Développer la vitesse de patinage (0-5 secondes), vitesse de réaction, linéaire et dans toutes les directions. Agilité, coordination, équilibre, mobilité. Développer la flexibilité. Développer les connaissances tactiques de base: porteur, non-porteur, chasseur et surveillant. Début de l'approche mentale en introduisant les notions de confiance, motivation et concentration. Nombre de sports à suggérer sur une base annuelle: plus de 3.
Formation de base en hockey	Pee-wee 11-12 ans	Développer les gestes techniques et s'assurer de la qualité d'exécution en patinage et en contrôle de rondelle - utiliser des situations de match pour cet apprentissage. Acquérir de nouveaux gestes techniques. Poursuivre le développement de la vitesse sur des distances et situations spécifiques au match. Développer l'endurance aérobie à l'amorce de la poussée de croissance soudaine et rapide. Introduire la condition physique utilisant le poids du corps afin d'améliorer les habiletés techniques. Développer les tactiques collectives de base, individuelles et collectives. Introduire les qualités psychologiques, spécialement la gestion des émotions, la concentration et la fixation d'objectifs. À partir de ce stade, mesurer régulièrement les joueurs. Introduire les notions de nutrition et d'hydratation. Nombre de sports à suggérer sur une base annuelle: plus de 2.
Entraînement systématique	Bantam 13-14 ans	Accentuer le développement de la vitesse en fonction des situations de jeu et pour des intervalles de 15 à 20 secondes: vitesse où le joueur sort de sa zone de confort. Consolider la tactique individuelle – prise de décision en fonction de son rôle sur la glace et de sa position. Développer une base solide de préparation physique générale: endurance, force, puissance musculaire. Entraînement estival systématique de 12 semaines. Développer la capacité aérobie à l'amorce de la poussée de croissance soudaine et rapide. Développer les habitudes d'entraînement complémentaires: activation, nutrition, hydratation, retour au calme. Sur le plan psychologique, aider le joueur à maintenir un bon niveau

		de confiance dans ses actions en l'aidant par des outils particuliers: visualisation, objectifs, journal de bord, profil, langage positif. Nombre de sport. à suggérer sur une base annuelle: plus de 2.
Entraînement systématique	Midget 15-17 ans	Accentuer le développement de la vitesse en fonction des situations de jeu et pour des intervalles de 15 à 20 secondes: vitesse où le joueur sort de sa zone de confort. Développer une base solide de préparation physique générale et spécifique: endurance, force, puissance musculaire. Entraînement estival systématique de 12 semaines. Poursuivre le développement de la capacité aérobie et de la puissance aérobie maximale. 12 à 18 mois après le sommet de croissance rapide et soudaine est un moment privilégié pour développer la force. Approfondir les connaissances pratiques de la tactique collective: en attaque, en défense, en transition. Perfectionner la prise de décision en fonction de la vitesse de jeu. Optimiser les habitudes d'entraînement complémentaires: activation, nutrition, hydratation, retour au calme. Au plan psychologique, outiller le joueur pour qu'il joue avec confiance et constance. L'aider à comprendre ce qu'il fait pour être plus efficace dans la gestion de ses émotions et celles requises au plus haut niveau de compétition.
Poursuite de l'excellence	Junior 16- 20 ans	Stade développement optimal des habiletés spécifiques au hockey et des qualités physiques. Développer la force musculaire et la puissance musculaire. Développer hors-saison les filières énergétiques et les qualités musculaires servant de fondement au hockey. Développer en période de préparation les qualités physiques spécifiques. Maintenir en période de compétition les qualités physiques spécifiques et développer les faiblesses observées chez les joueurs. S'assurer d'une alimentation saine et équilibrée, en fonction des exigences de l'entraînement et de la compétition. Technique: individualisation, maîtrise, variabilité, constance. Tactique individuelle: rapidité de lecture et variation de réponses à la situation du moment. Tactique collective: vitesse, coopération, synchronisme; former un système de solutions associatives, implanter un plan de match. Sur le plan psychologique, développer de la constance au niveau des performances.
Hockey professionnel	Sénior 18 ans et +	Exécuter avec succès les techniques de base. Utiliser au moment opportun des variantes des gestes pour résoudre un problème tactique. Lire rapidement une situation tactique momentanée et réagir de façon appropriée (prise de décision). Apporter des solutions variées (réponse motrice) à des situations analogues Appliquer les consignes individuelles face à un adversaire en situation de confrontation. Appliquer méticuleusement le système de jeu de l'équipe. Se souvenir de problèmes pratiques résolus de manière efficace dans des situations analogues. Être conscient des habitudes de l'adversaire dans certaines situations données afin de faciliter et accélérer la réponse motrice adéquate. Implanter scrupuleusement le plan de match de l'équipe. Démontrer coopération, synchronisme avec les partenaires à vitesse optimale d'exécution.

Précisions concernant le développement des joueuses en hockey féminin

Technique

- Avant le niveau Pee-wee, consacrer beaucoup d'énergie au niveau de l'apprentissage technique, soit avant la poussée soudaine et rapide de croissance. Il s'agit de la meilleure période pour apprendre les gestes techniques.
- La mise en échec corporelle n'existe pas au hockey féminin. C'est la règle du contact physique qui s'applique.
- **Les occasions d'entraînement sont très souvent inférieures au hockey féminin. Cela fait en sorte que les objectifs spécifiques s'échelonnent sur une plus longue période qu'en hockey masculin. Il faut en tenir compte au niveau des progressions qui sont suggérées à la partie suivante. Ainsi, les objectifs proposés au niveau Pee-wee en hockey masculin peuvent s'étendre jusqu'au niveau Bantam en hockey féminin. Les objectifs Bantam peuvent être aussi fort utiles pour le niveau Midget en hockey féminin. Quant aux objectifs Midget, ils s'appliquent tout aussi bien pour le niveau collégial féminin. Ceci est d'autant plus vrai que les filles ont tendance à débiter la pratique du hockey plus tard que les garçons.**
- Comme le hockey est un sport sans mise en échec corporelle, la passe devient un outil indispensable pour prendre avantage sur la défensive. Leur maîtrise est essentielle pour la progression des joueuses.
- Il est important de mettre l'emphase sur l'apprentissage des tirs lors de la formation de base car cela va avoir un impact sur la force de leur tir dans les étapes suivantes. Pour cheminer vers l'excellence, la vitesse de tir est un atout important.

Tactique individuelle / tactique collective

- En fonction du volume d'entraînement, les joueuses sont en mesure d'atteindre les objectifs spécifiques pour chacune de ces composantes.
- Encore une fois, le fait qu'il n'y ait pas de mise en échec corporelle valorise l'enseignement de l'approche au porteur et de la mise en échec avec bâton. Les stades de formation de base et de l'entraînement systématique sont essentiels à ce niveau.

Physique

- En se basant sur le graphique précédent dans cette partie, l'on peut constater que les composantes physiques doivent être stimulées un peu plus rapidement que chez les garçons :
 - ◊ Vitesse : entre 6 et 8 ans; entre 11 et 13 ans.
 - ◊ Endurance : entre 10 et 13 ans.
 - ◊ Force : entre 12 et 16 ans.
 - ◊ Habiletés : entre 8 et 11 ans.
 - ◊ Souplesse : entre 6 et 10 ans.
- En raison de la puberté plus rapide chez les filles, il faut porter une attention particulière sur l'apport énergétique (alimentation) des jeunes filles. Il faut éviter l'apparition de troubles alimentaires importants, surtout ceux associés à une image corporelle non réaliste et appropriée. Ceux-ci, combinés aux périodes de menstruation, peuvent avoir des impacts majeurs sur le développement des joueuses. Sur une longue période, de mauvaises pratiques alimentaires peuvent favoriser l'apparition de problèmes osseux. Il est donc primordial de bien enseigner les bonnes pratiques alimentaires avant, pendant et après l'effort.
- À titre préventif, il faut mettre l'emphasis sur le développement des muscles stabilisateurs et l'équilibre via une bonne préparation physique. Ils permettront de limiter les blessures au niveau des genoux, plus fréquentes chez les filles.
- Afin d'améliorer la puissance des tirs, il est important de développer la force musculaire et la puissance musculaire au niveau des muscles du haut du corps au stade de l'entraînement systématique.
- Compte tenu des caractéristiques musculaires chez les filles, il est important de maintenir l'entraînement musculaire au cours de la saison. L'absence d'entraînement musculaire a des impacts immédiats sur la puissance au niveau du patinage et des tirs.

Psychologique

- Les objectifs spécifiques peuvent être atteints par les joueuses tout au long de leur cheminement.
- Il est important de comprendre que peu importe le choix des activités d'entraînement, le sentiment d'appartenance au groupe est primordial.
- Leur satisfaction et leur épanouissement dépendent de leur perception de leur place dans le groupe. Cette dynamique doit toujours être considérée.