

CAHIER DE CHARGE

M11 à M18 simple lettre



Saison 2022-2023

Par Jean-Philippe Simard

Coordonnateur

Hockey Côte-Nord

Exigences / compétences pour les entraîneurs

1. Respect / sport pour tous les entraîneurs, pratiques et parties
2. HU ½ pour tous
3. PSSH : santé et sécurité au moins 1 entraîneur
4. Formation récréation : minimum ent-chef + 1 adjoint

Respect / Sport + HU 1/2 : en ligne

<http://www.hockey.qc.ca/fr/formations.html>

Formation compétition : 6 novembre à Port-Cartier

<https://register.hockeycanada.ca/clinic-details/1ed456b3-a209-6976-9dcb-0613315fc88e>

Formation récréation : 23 novembre (ZOOM)

<https://inscription.hockeycanada.ca/clinic-details/1ed3a83c-b3ab-65ec-a17b-023f0ebd5734>

Horaire de la saison (format)

- Saison de 20 parties
- Matches comptant en double lors des tournois pour les associations aux extrémités
- Showcase pour les divisions M11 et M13

Tournois



HOCKEY CÔTE-NORD



TOURNOIS

Saison 2022-2023

Jouzy M15-M18 (Port-Cartier)	Du 23 au 27 novembre 2022
Hockey mineur (Baie-Comeau)	Du 7 au 11 décembre 2022 (M11 M13) Du 14 au 18 décembre 2022 (M9 M15 M18)
M13 (Les Escoumins)	Du 11 au 15 janvier 2023
Fer-O (Sept-Îles)	Du 25 au 29 janvier 2023
M11 (Havre-Saint-Pierre)	Du 8 au 12 février 2023
M9 (Forestville)	Du 2 au 5 mars 2023
Championnats régionaux (Baie-Comeau)	Du 17 au 19 mars 2023 (M11 M13) Du 31 mars au 2 avril (M15 M18)
Coupe Dodge - Féminin (Laurentides-Lanaudière)	Du 6 au 9 avril 2023
Coupe Dodge - Masculin (Lac Saint-Louis)	Du 12 au 16 avril 2023



**Bonne saison
à tous!**

AVANT DE COMMENCER LA SAISON...

- L'entraîneur-chef attribue des rôles à tous les entraîneurs-adjoints, incluant entraîneur des gardiens ainsi qu'au gérant.
- Rencontre de parents : expliquez clairement votre vision comme entraîneur. Soyez bref, explicite et surtout soyez cohérent et conséquent avec ce que vous annoncez aux parents (gestion du banc)
- Optionnel : donnez des objectifs individuels à chacun de vos jeunes au niveau technique individuelle, tactique individuelle ainsi qu'au niveau de son attitude.

Exemple : Joe Sakic

Objectif technique : améliorer son agilité en patinage

Objectif tactique individuelle : améliorer son marquage devant le filet

Objectif attitude : donner l'exemple en tout temps dans le vestiaire et sur la glace

- Optionnel : bâtir un plan mensuel (novembre / décembre / janvier / février / mars)

Tactiques individuelles

4 grands rôles

<u>Offensive</u>	<u>Défensive</u>
Porteur (1)	Chasseur (1)
Non-Porteur (4)	Surveillants (4)

Élément à travailler porteur : Protection de la rondelle

Élément à travailler non-porteur : Démarquage

Élément à travailler chasseur : Approche au porteur

Élément à travailler surveillant : Marquage

Plan mensuel (novembre)

Exemple :

Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
17h à 18h *Habitudes travail *Passes 1	17h à 18h *Habitudes travail *Passes *Approche porteur 3	Matches vs Vikings Rencontre d'équipe (habitudes) 5	Pratique d'équipe 6
17h à 18h 8	17h à 18h 10	 12	 13
17h à 18h 15	17h à 18h 17	 19	 20
17h à 18h 22	17h à 18h 24	 26	 27

Novembre priorité :

- Développer les habitudes de travail
- Développer les départs avants (tech)
- Développer les lancers (tech)
- Consolider les passes (tech)
- Introduire approche au porteur zone défensive (tact)
- Introduire le démarquage en zone offensive (tact)
- Introduire le placement en zone défensive (coll)

Approche pédagogique

Introduire : présenter, basse vitesse, décortiquer

Développer : revenir tranquillement, augmenter la vitesse graduellement, répéter

Consolider : vitesse de match, beaucoup de répétitions

Planification des entraînements (fiche DLTJ)

M11 (pratique de 60 min)

Composante	% de l'entraînement	Temps en minutes
Technique individuelle	50 %	30 minutes
Tactique individuelle	25%	15 minutes
Tactique collective	25%	15 minutes

M13 (pratique de 60 min)

Composante	% de l'entraînement	Temps en minutes
Technique individuelle	40 %	24 minutes
Tactique individuelle	30 %	18 minutes
Tactique collective	30 %	18 minutes

M15 (pratique de 60 min)

Composante	% de l'entraînement	Temps en minutes
Technique individuelle	35 %	21 minutes
Tactique individuelle	30 %	18 minutes
Tactique collective	35 %	21 minutes

M18 (pratique de 60 min)

Composante	% de l'entraînement	Temps en minutes
Technique individuelle	30 %	18 minutes
Tactique individuelle	30 %	18 minutes
Tactique collective	40 %	24 minutes

Ressources pour bâtir les entraînements et la saison

Guide de l'entraîneur Hockey Québec

https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Guide_Complet_COMPLET_WEB.pdf?t=1575561594

La rencontre de parents (Hockey Québec)

https://www.publicationsports.com/ressources/files/509/Rencontre_de_parents_2021-22.pdf?t=1634328604

37 gestes techniques : Hockey Québec avec vidéos explicatifs

<http://mahg.hockey.qc.ca/fr/skills/>

Tactiques individuelles offensives : Hockey Québec

https://www.hockey.qc.ca/fr/page/entraîneurs/tactiques_individuelles_-_offensives.html

Tactiques individuelles défensives : Hockey Québec

https://www.hockey.qc.ca/fr/page/entraîneurs/tactiques_individuelles_-_defensives.html

Hockey Canada drill HUB (avec support vidéo)

<https://www.hockeycanada.ca/en-ca/hockey-programs/drill-hub>

Coach Nielsen (exercices par thématiques)

<https://coachnielsen.wordpress.com/>

Tâches lors des parties

1. Avant
2. Pendant
3. Après

Avant

- Donner l'heure d'arrivée et les consignes d'usage sur les groupes Facebook (couvre-feu, vêtements à porter, etc.)
- Discuter avec les adjoints sur les objectifs collectifs pour la partie
- Préparer l'horaire d'avant-match et l'afficher dans le vestiaire (activation, plan de match, rencontres individuelles, etc.)
- Saluer tous les joueurs à leur arrivée
- Décorer le vestiaire (tapis, affiche, pancarte, tableau, etc.)
- Revoir le plan de match avec les adjoints
- Rencontrer des joueurs individuellement ou par trio / duo, revenir sur les objectifs individuels et collectifs, encourager / motiver les joueurs
- Donner des objectifs d'équipe pour la partie (lancers, passes, punitions, etc.)
- S'assurer d'avoir tout le matériel requis pour la partie (chandails, bas, gaines, rondelles, gourdes, tableau, vis pour casque, etc.)
- Vérifier les bris d'équipement pour les joueurs
- Avoir un plan clair s'il y a un blessé durant la partie

Pendant

- Chaque entraîneur a ses tâches
- Éviter les doublons d'information avec les joueurs
- Intervenir sur le plan de match
- Gérer l'émotion sur le banc, garder les joueurs en contrôle
- Rester calme et en contrôle (coach et adjoints)
- **Uniquement l'entraîneur-chef qui parle aux arbitres**
- Démontrer de l'éthique sportive envers l'adversaire et les officiels
- Tolérance 0 avec les joueurs qui manquent d'éthique ou de discipline
- Valoriser / encourager / féliciter l'effort
- Intervenir également sur les habitudes de travail
- Favoriser le jeu d'équipe au détriment des pièces de jeu individuelles
- Entre les périodes, revenez sur le plan de match et les objectifs
- Attention à votre langage durant la partie : éviter les blasphèmes

Après

- Revenez de façon brève sur les objectifs et le plan de match
- Ne traînez pas en longueur, soyez bref et précis victoire ou défaite
- Regardez avec le staff pour nommer des joueurs méritants
- Expliquez au groupe les choix. Pourquoi Xavier mérite-t-il ce prix ?
- Donnez les détails du prochain rendez-vous ou consignes d'usage (resto / hôtel / autobus)
- Rencontres individuelles au besoin
- Ramassez le matériel au complet en équipe
- La chambre **PROPRE** en tout temps
- Les entraîneurs sont les derniers à quitter
- Saluez tout le monde en quittant l'aréna (joueurs et parents)
- Tous les entraîneurs de ramasser le matériel

La gestion du banc

- Les joueurs doivent avoir un temps de jeu ÉQUITABLE
- Tous les joueurs doivent apprendre à jouer à la défense et à l'attaque
- Tous les joueurs doivent apprendre à jouer comme ailier et comme centre
- Évitez de spécialiser un joueur à une position fixe (uniquement en tournoi)
- Droitier à gauche, gaucher à droite
- S'il vous manque plus qu'un joueur, faites appel à un joueur affilié
- Soyez cohérent et conséquent avec ce que vous annoncez aux parents

Un joueur pourrait avoir un temps de jeu réduit si une de ces situations s'applique :

- Le joueur manque de respect envers un coéquipier
- Le joueur manque de respect envers un entraîneur
- Le joueur manque de respect envers un adversaire
- Le joueur manque de respect envers un officiel
- Ou pour une politique d'équipe intérieure (règlements d'équipe)

Et non en fonction de son NIVEAU DE TALENT.

Ne pas oublier que le hockey est un jeu, tous les joueurs doivent s'amuser lorsqu'ils viennent à l'aréna. Si l'environnement offert est structuré, contrôlé et propice au plaisir, les joueurs donneront le maximum d'effort.



HOCKEY.QC.CA



DLTJ Atome (9-10 ans)

Formation de base en hockey

La mission de l'entraîneur

- Développer les habiletés motrices du sport en général.
 - ➔ Début de la période idéale qui permet un apprentissage accéléré de la coordination. Poursuivre le développement des habiletés motrices (agilité, coordination, équilibre, vitesse).
- Mettre en pratique les éléments appris lors des entraînements en matchs.
 - ➔ Commencer à utiliser les gestes techniques appris pendant les situations de jeu.
- Poursuivre le développement de la flexibilité. Introduire le conditionnement physique utilisant le poids du corps ou des ballons lestés.
 - ➔ Profiter des périodes d'activation avant les séances pour leur donner le goût de s'entraîner.

Mots clés

- PLAISIR
- Habiletés motrices
- Âge d'or des gestes techniques
- Flexibilité
- Développement général
- Confiance en soi

Conseils pour les entraîneurs

Augmentez petit-à-petit l'intensité lors des entraînements pour vous rapprocher des situations de match.

Commencez à rendre la tâche plus exigeante.

- Ex : fournir un plus grand effort, exercices plus complexes et plus rapides, etc.
- Ex : utiliser des exercices (jeux) dans de petits espaces sur la glace.

Faites pratiquer aux jeunes ce qu'ils ont appris pendant les entraînements lors de situations de jeu.

Continuez à viser le développement général des jeunes. S'ils se spécialisent trop tôt, cela pourrait nuire à leur développement futur.

- Ex : Continuez de faire jouer les jeunes à plusieurs positions (attaque, défense).

Soyez positif devant les réalisations de vos joueurs.

Donnez un temps de glace équitable aux joueurs. Il faut privilégier leur développement et non la victoire.

Conseils pour les jeunes

Contrôlez vos émotions lors des parties.

- Ex : Je vais au banc des punitions sans me fâcher.

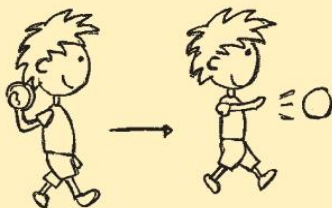
Fixez-vous des objectifs qui mettent l'accent sur le geste plutôt que sur les résultats attendus.

- Ex : Je veux améliorer mon coup de patin afin d'être plus rapide sur la glace.

Pratiquez plusieurs sports afin de développer d'autres habiletés, surtout l'été.

Exercices hors glace

LANCER AVEC ÉLAN



Le jeune doit être en mesure de lancer une balle/un ballon avec un élan. Il doit avoir le bon pied en avant.

**On peut ajouter un aspect de précision en lui demandant de lancer le ballon sur des cibles.*

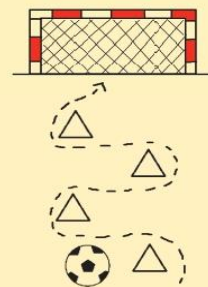
JEU DE COOPÉRATION



Formez des équipes de 6. Placez les jeunes aléatoirement sur un banc suédois inversé. Le but du jeu consiste à ce que les jeunes se placent en ordre alphabétique sur le banc (d'après la première lettre de leur prénom) SANS toucher par terre. Si un jeune touche par terre, il se replace dans l'ordre initial et ils recommencent.



SLALOM SOCCER



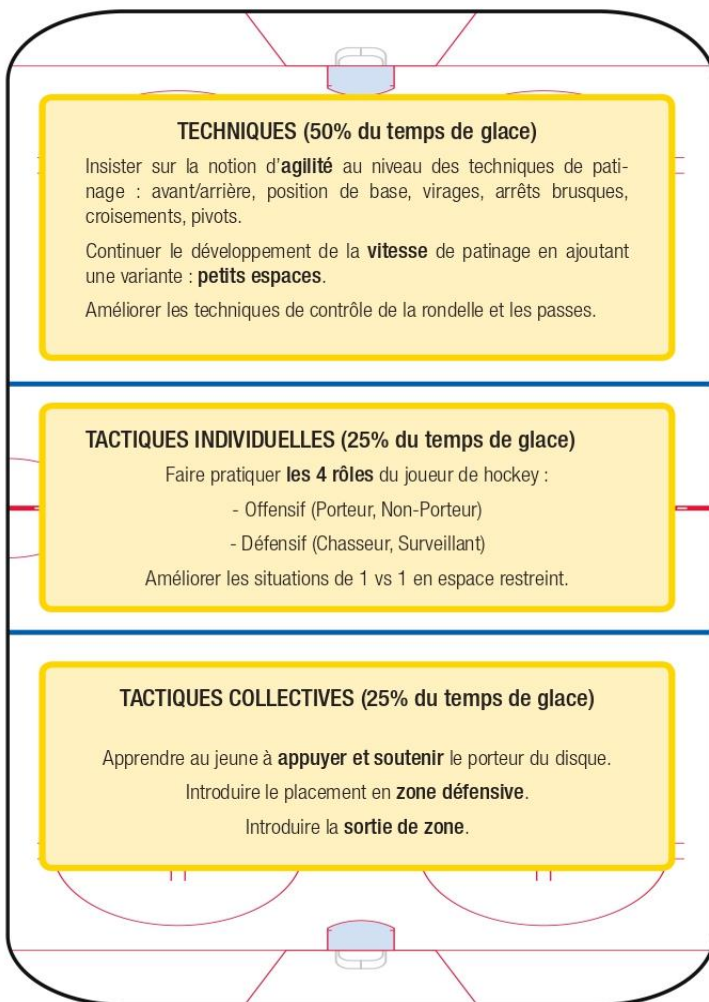
Avec un ballon de soccer, le jeune contourne les cônes. À la fin du parcours, il doit frapper le ballon dans le but.

**Peut être fait avec un bâton de hockey et une balle.*



HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)



Physique

Poursuivre le développement de l'**agilité**, la **coordination**, la **motricité** et l'**équilibre**.

Faire pratiquer la **vitesse de patinage** sur une période de 5 secondes (explosion).

Développer la **vitesse de réaction** au niveau du patinage.

Psychologique

Faire évoluer le jeune dans un contexte de **saine compétition**.

Montrer au jeune à avoir du **plaisir** et de la **fierté à se surpasser** à travers différentes situations.

Développer la **confiance en soi** du joueur en s'assurant qu'il réussisse à exécuter les consignes 7 fois sur 10.

Créer des moments qui procurent des **petits succès** et une progression chez les joueurs.

Gardiens de but

- Améliorer les techniques de patinage : virages, arrêts, déplacements avant-arrière, latéraux, etc.
- Améliorer la position de base.
- Améliorer la technique de déplacement en position debout.
- Améliorer la technique de couverture des angles.





HOCKEY.QC.CA



DLTJ Pee-wee (11-12 ans)

Formation de base en hockey

La mission de l'entraîneur

- Développement des HABILITÉS MOTRICES (ACEV = Agilité/Coordination/Équilibre/Vitesse):
 - Avant l'amorce de la croissance rapide et soudaine.
- Consolider les habiletés techniques de base du hockey et ses variantes.
- Développer les tactiques de l'équipe.
- Introduire le développement des habiletés mentales.
- Mettre l'accent sur la notion « d'équipe » : interactions de groupe et activités pour former une équipe.
- Poursuivre l'entraînement physique.
- Introduire : routine avant-match, hydratation, nutrition.

Mots clés

- PLAISIR
- ACEV
- Âge d'or des gestes techniques
- Tactiques de groupe
- Équipe
- Vitesse
- Bases de l'entraînement

Conseils pour les entraîneurs

- Mettre l'emphasis sur la précision et la constance dans leurs mouvements.
- Adaptez les stratégies en fonction de l'âge des joueurs et de l'équipe.
- Assurez-vous d'avoir un nombre de répétitions élevées et suffisamment d'occasion de pratiques.
 - Ex : Pratiquer les réceptions de passes lorsqu'ils sont immobiles.
- Placez les nouveaux apprentissages en début d'entraînement afin la pleine concentration du jeune.
- Limitez l'information transmise aux joueurs (pas plus de 4-5 éléments).
- Relever le niveau de vos entraînements pour qu'il se rapproche de celui des matches.
- Faites pratiquer aux jeunes ce qu'ils ont appris pendant les entraînements lors de situations de jeu.
- Utilisez des démonstrations afin que le jeune puisse avoir une image claire du geste qu'il doit reproduire. Soyez précis dans votre démonstration car c'est l'image que le jeune va retenir.
- Donnez des commentaires pertinents et spécifiques aux jeunes lors des exercices.
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs. Il faut privilégier leur développement et non la victoire.

Conseils pour les jeunes

- Pratiquez plusieurs sports.
- Fixez-vous des objectifs qui mettent l'accent sur le geste plutôt que sur les résultats attendus.
 - Ex : Je veux améliorer mon coup de patin afin d'être plus rapide sur la glace. Etre plus rapide est le résultat recherché, je travaille donc sur ce qui va m'aider à y arriver, mon coup de patin.
- Exprimez vos émotions ce que vous ressentez (heureux, nerveux, motivé, etc.).
- Parlez à vos coéquipiers tant sur la glace qu'hors glace.
- Apprenez à faire face à l'adversité.

Exercices hors glace

CHAISE AU MUR



PUSH-UP

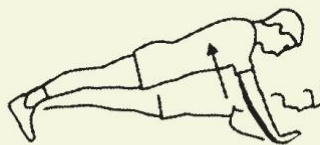


PLANCHE ABDOMINALE





HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (40% du temps de glace)

- Mettre l'accent sur les techniques de patinage avant et arrière.
- Continuer la pratique du **contrôle de la rondelle** en mouvement.
- Pratiquer les **différents types de passes** : sur réception, poignet, balayée (sur place et en action).

TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)

- Continuer à **pratiquer les feintes** la protection de la rondelle
- Exposer le jeune à l'**aspect physique** du hockey : contact physique, mises en échec avec le bâton, etc.
- Apprendre au jeune à **se démarquer** de son adversaire.

TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, systèmes de jeu et stratégies) (30% du temps de glace)

- Montrer au jeune à **appuyer et soutenir** le porteur du disque dans les trois zones.
- Apprendre le « **passe et va** » et le « **passe et suit** » dans les trois zones.
- Mettre de la pression sur le porteur avec l'aide des coéquipiers dans les trois zones.
- Apprendre les déplacements et les placements en zone défensive.

Gardiens de but

- Continuer à améliorer les **techniques de patinage** : virages, arrêts, déplacements avant-arrière, pivots, etc.
- Perfectionner la **position de base**.
- Améliorer la technique de **déplacement** en position **debout**.
- Perfectionner la technique de **couverture des angles**.
- Améliorer le contrôle des retours et les techniques d'arrêt sur tirs bas, mi-hauts et hauts.
- Apprendre au jeune gardien à bien réagir lorsque les **jeux** se déroulent **derrière la ligne des buts**.



Physique

- Continuer à développer l'**agilité, la coordination, l'équilibre et la motricité**.
- Améliorer la **vitesse de patinage** sur un court laps de temps (5 sec.).

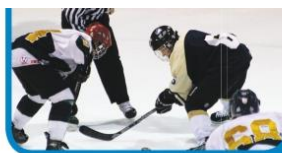
Psychologique

- Développer l'**esprit de compétition**.
- Montrer au jeune à avoir du **plaisir à se surpasser**.
- Développer la **confiance en soi** du joueur en s'assurant qu'il réussisse à exécuter les consignes 7 fois sur 10.
- Apprendre à **contrôler ses émotions**.
- Développer la **passion** du hockey chez le jeune.
- Aidez le jeune à développer des **habiletés mentales** avec :
 - La détermination des objectifs
 - La visualisation
 - La concentration
- Aidez le jeune à **arrêter ses pensées négatives** en :
 1. Les identifiant
 2. Utilisant des mots clés pour les arrêter
 3. Les remplaçant par des pensées positives
- Apprendre à gérer son niveau d'anxiété/stress avec les techniques de respiration et relaxation.
- Conscientiser le jeune du lien entre les pensées, ses émotions et son habileté à exécuter les gestes techniques et tactiques.





HOCKEY.QC.CA



DLTJ Bantam (13-14 ans)

Entraînement systématique

La mission de l'entraîneur

- Période du pic de croissance rapide : surveiller son apparition.
- Perfectionner les habiletés techniques de base du jeu et ses variantes.
- Développer les prises de décisions et les actions pour toutes les situations de jeu à 1 vs 1.
- Développer l'endurance aérobie. Poursuivre le développement de la force et de la vitesse (jusqu'à 20 sec. d'effort optimal).
- Introduire et développer les notions de base de la psychologie : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif.
- Montrer d'autres aspects de l'entraînement et les faire appliquer : échauffement, retour au calme, hydratation, nutrition, etc.

Mots clés

- RESPONSABILITÉS
- 1 vs 1
- Pic de croissance rapide
- Bâtir une équipe
- Préparation psychologique de base
- Préparation physique

Conseils pour les entraîneurs

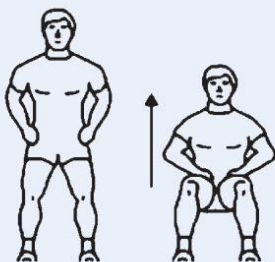
- Accentuer la précision et la constance dans l'exécution de leurs gestes.
- Adaptez les stratégies en fonction de l'âge, du vécu des joueurs et des caractéristiques de l'équipe.
- Faites en sorte que les entraînements ressemblent aux situations de match en augmentant l'intensité et le niveau de difficulté.
- Donnez-leur des défis réalisables. Utilisez des critères de réussite de performance quantitatifs pour amener l'athlète à se dépasser, à développer sa combativité et la confiance en ses possibilités.
- Intégrez dans les entraînements un grand nombre de situations de jeu à 1 vs 1, surtout en espace restreint.
- Intégrez de plus en plus la prise de décision chez les jeunes.
- Insistez sur une bonne éthique de travail : passer et tirer en mouvement, finir au filet, coup d'œil par-dessus épaules, feinte avant de récupérer la rondelle, etc.
- Surveillez l'arrivée du pic de croissance rapide en faisant un suivi à toutes les 6 semaines.
- Réviser les informations disponibles au niveau de la psychologie et de la nutrition (formation, site web Hockey Québec).
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs.

Conseils pour les jeunes

- Apprenez à connaître vos limites.
- Déterminez des plans d'action pour vous améliorer.
- Contrôlez vos émotions.
- Éliminez les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives.
- Apprenez à recevoir des critiques constructives.
- Utilisez vos points forts pour aider votre équipe.
- Apprenez à faire confiance à vos coéquipiers.
- Apprenez à faire face à l'adversité.

Exercices hors glace

SQUAT



CHIN-UP AVEC POUSSÉE DES JAMBES



SUPERMAN



Bras droit et jambe gauche

*Tenir la position 20 sec et alterner.



HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (35% du temps de glace)

Ajouter la notion d'**accélération** au niveau des techniques de patinage : départ, puissance, « overspeed », croisements avec/sans rondelle.

Développer les techniques de **tirs en mouvement** avec précision en espace restreint/avec vitesse/avec opposition.

Développer la **vitesse de patinage** sur des intervalles plus longs (>20 secondes).

TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)

- Pratiquer la **mise en échec corporelle** : approche, pression, écart, position du corps, bâton vivant, mise en échec, récupérer la rondelle.
- Apprendre au jeune à **marquer le non-porteur** : rôle du surveillant.
- Perfectionner le **démarquage individuel** et la **disponibilité pour recevoir une passe**.

TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, système de jeu et stratégies) (35% du temps de glace)

- Développer les prises de décisions en **entrées de zone** : 2 vs 1, 2 vs 3, 3 vs 2.
- Apprendre aux jeunes à faire **progresser l'attaque en zone centrale** (retour au centre.)
- Développer les **placements** et les **déplacements** en **zone défensive** : jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.
- Enseigner les **placements** et les **déplacements** en **zone offensive**.



Physique

- À la fin de ce stade, développer la **vitesse** en augmentant la durée de l'effort (**15-20 secondes**).
- Initier le jeune à la **préparation physique** pour optimiser les habiletés techniques de base en utilisant :
 - le poids du corps
 - les ballons médicaux
 - les ballons stabilisateurs

Psychologique

- Apprendre aux joueurs à se **fixer des objectifs** à court/moyen/long termes pour les **responsabiliser** par rapport à leur développement.
- Continuer à travailler l'**esprit de compétition** en entraînement et en match.
- Continuer à travailler le **contrôle des émotions, la résilience avec l'adversité et rebondir**.
- Travailler l'aspect de **confiance en soi** et de croire en soi.

Gardiens de but

Poursuivre le travail des **techniques d'arrêts** sur des **tirs** bas, mi-hauts et hauts.
Continuer à pratiquer le **contrôle de rebonds** afin que le jeune devienne efficace.
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.
Perfectionner la technique de couverture des angles.
Perfectionner les déplacements, en position de base et en position papillon.
Consolider les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.





HOCKEY.QC.CA



DLTJ Midget (15-17 ans)

Entraînement systématique

La mission de l'entraîneur

- Développer la force (période optimale pour le faire). Moment opportun pour développer la puissance aérobique maximale.
Pour la force : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide.
- Développer / consolider l'aspect tactique (individuel et collectif).
- Accentuer la vitesse d'exécution d'enchaînement d'actions.
- Travailler des éléments de base de la psychologie : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif.
- Introduire un plan pré-compétition et un plan de compétition.
- Réaliser des activités de groupe afin de solidifier l'équipe et les interactions de groupe.

Mots clés

- RESPONSABILITÉS
- VITESSE D'EXÉCUTION
- Profil de joueur
- Tactiques
- Psychologie de base
- Bâtir une équipe
- Entraînement hors glace

Conseils pour les entraîneurs

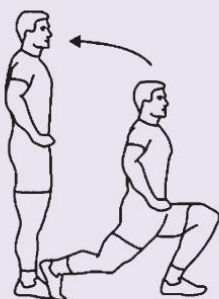
- Faites en sorte que l'intensité des entraînements soit toujours optimale.
- Mettez l'emphasis sur la vitesse d'exécution du joueur et sur le taux de réussite des actions.
- Soyez vigilant au niveau de la fatigue des joueurs et de leur besoin de récupération.
- Faites pratiquer la prise de décision avec des jeux rapides.
- Mettez un accent sur les notions de coopération et de synchronisme.
- Sachez reconnaître l'état émotionnel de vos joueurs.
- Surveillez le moment propice pour développer la force afin que cela soit optimal.
- Surveillez l'arrivée du pic de croissance rapide en faisant un suivi à toutes les 6 semaines.
- Amenez les joueurs à optimiser leurs habitudes d'entraînement : échauffement, retour au calme, hydratation, alimentation, sommeil, etc.
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs.

Conseils pour les jeunes

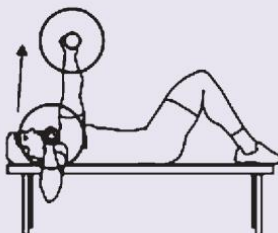
- Améliorez votre vitesse d'exécution sur l'aspect technique de votre jeu (agilité, vitesse, maniement de la rondelle, etc.).
- Apprenez à être responsable et autonome.
- Suivez le plan de match établi même si les conditions de jeu sont difficiles.
- Apprenez à détecter les faiblesses de vos adversaires afin d'en profiter.
- Éliminez les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives.
- Créez-vous une routine pour mieux contrôler vos émotions et votre anxiété - utilisez un journal de bord au besoin.
- Faites face à l'adversité.
- Utilisez vos forces afin de contribuer au succès de l'équipe.

Exercices hors glace

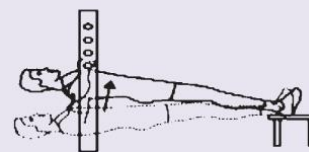
FENTES AVANT



BENCH PRESS



TIRAGE DOS





HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (30% du temps de glace)

- Maintenir les techniques de passe: sur réception, vitesse d'exécution, du revers.
- Développer la vitesse de patinage sur des intervalles plus longs (plus de 10 secondes).
- Développer les techniques de tirs en mouvement + précision.

TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)

- Développer le rôle du porteur à 1 vs 1: lire et réagir, espace, exploiter l'adversaire.
- Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps.
- Insistez sur les situations de jeu à 1 vs 1 en espace restreint.

TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, système de jeu et stratégies) (40% du temps de glace)

- Consolider les tactiques en fonction des positions de jeu (centre, ailiers, arrières) et des responsabilités qui en découlent dans les 3 zones.
- Consolider les différentes phases de jeu dans les trois zones.
- Se familiariser avec les différentes situations spéciales – avantages et désavantages numériques.



Physique

- Développer les qualités physiques générales et spécifiques.
- Développer les filières énergétiques et les qualités musculaires sur une base annuelle (même en saison régulière).
- Poursuivre le développement de la puissance aérobie maximale (PAM).

Psychologique

- Continuer à développer les habiletés mentales et émotionnelles dans sa préparation d'avant-match et pendant les matchs.
- Permettre au joueur de se créer une mission et une vision pour son avenir et lui faire réaliser l'engagement et la planification que cela prend pour réussir.
- Insister sur l'esprit de compétiteur essentiel pour évoluer vers de plus hauts sommets.

Gardiens de but

Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.
Maintenir la réaction face aux jeux derrière la ligne de but (tourniquet (wrap around), passes, walk out, etc.).
Maintenir la prise d'informations sur le porteur et le non porteur.
Consolider les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.

