

Bâtir un entraînement efficace



Jean-Philippe Simard, coordonnateur HCN

Expérience acquise de 2 façons

- ▶ Sur le terrain avec mes équipes
- ▶ Dans les formations d'entraîneur



Avant de planifier la pratique...

- ▶ Tâches du staff: QUI FAIT QUOI ?
- ▶ Qui est responsable de bâtir l'entraînement ?
- ▶ Qui est responsable du matériel nécessaire ?
- ▶ Est-ce qu'on se rencontre en staff 5-10 minutes avant d'embarquer sur la glace ?
- ▶ Quels joueurs seront présents, quels seront absents ?
- ▶ Combien de temps de glace exact vous disposez ? En minutes.
- ▶ Parlez-vous aux joueurs avant d'embarquer ?
- ▶ Quels sont les messages à mentionner aux joueurs. (horaire spécial, activité spéciale, etc...)
- ▶ Les cells..., la politique des vestiaires de HC...

Je bâtis ma pratique !



- ▶ Prendre en considération les réponses des questions précédentes
- ▶ Avoir un mini-plan de saison, ça peut être mensuel. Quels éléments techniques individuelles, tactiques individuelles et tactiques collectives vous voudriez toucher en fonction du niveau que vous coachez. (voir DLTJ)
- ▶ Feuille de pratique avec points clés d'enseignement (les identifier) s'y référer durant la pratique.
- ▶ Si possible: afficher l'entraînement dans le vestiaire (repère visuel pour les joueurs)
- ▶ Pattern de pratique habituel
- ▶ **LÉGENDE INTERNATIONALE !**



Légende internationale



Légende internationale en hockey sur glace

○	: Équipe offensive
△	: Équipe défensive
△	: Marquer de près l'adversaire
△	: Marquer l'adversaire à distance
⊗	: Entraîneur
⊕	: Arbitre
●	: Rondelle
×	: Obstacle sur la glace ou cône
	: Position des patins
↗	: Position du bâton
→	: Patiner sans rondelle
↪	: Pivots
→	: Patiner et arrêter
→	: Démarrer et patiner
→	: Tir
→	: Feinte de tir
→	: Écran
→	: Feinte
→	: Patiner avec rondelle
→	: Patinage arrière
→	: Patinage arrière et se retourner
→	: Patinage arrière avec rondelle
→	: Patinage lent puis accéléré
→	: Patinage accéléré puis ralenti
→	: Conduire la rondelle, la laisser et continuer de patiner
→	: Passe
→	: Mise en échec corporelle
→	: Passe feinte



Le langage

4 grands rôles pendant un match

Offensive (possession de la rondelle)	Défensive (pas la possession de la rondelle)
Porteur (1)	Chasseur (1)
Non-Porteurs (4)	Surveillants (4)

Les tactiques collectives

Offensive	Défensive
Sortie de zone	Placement (D-Zone coverage)
Entrée de zone	Échec-Avant zone offensive
Regroupement en zone neutre	Échec-Avant zone neutre
Contrôle en zone offensive	Repli défensif

Éthique et habitudes de travail

Créer des non-négociables

- ▶ Communication (appeler les passes, communiquer ensemble sur la glace)
- ▶ Prise d'information: sans et avec la rondelle (offensive et défensive)
- ▶ Bâton sur la glace en tout temps
- ▶ Foncer au filet (présence au filet constante)
- ▶ Repli défensif à 100% (attention over-backcheck, rendre les joueurs responsables)
- ▶ Intensité / effort maximal à toutes les pratiques et présences
- ▶ ETC...

La planification HQ



M11

- 50 % technique
- 25 % tactique individuelle
- 25 % tactique collective

Pour un 60 minutes

- 30 minutes technique
- 15 minutes tact. Ind.
- 15 minutes tact. Coll.

Gardiens

- ▶ 70 % technique
- ▶ 30 % tactique



Avant la pratique...

- ▶ Donnez l'heure d'arrivée à vos joueurs
- ▶ Donnez l'exemple, soyez ponctuels
- ▶ Saluer tous les joueurs à votre arrivée et au départ
- ▶ Afficher l'entraînement dans le vestiaire
- ▶ Courte rencontre de staff avant la pratique (rôle des intervenants)
- ▶ Préparer le matériel
- ▶ Si possible expliquer le premier exercice dans le vestiaire aux joueurs, faites sortir les parents 5 à 10 minutes avant l'entraînement
- ▶ Votre matériel: tracksuit, casque, gants, bâton, sifflet (pour tous), crayons, tableau, feuille de pratique, etc...



Sur la glace... au début

- ▶ Les joueurs patinent autour de la glace pour s'échauffer, 1 entraîneur leur fait des passes, les joueurs redonnent la rondelle à l'entraîneur.
- ▶ On place et ancre les filets (si nécessaire)
- ▶ Les joueurs déposent leurs gourdes d'eau au banc ou gourdes d'équipe
- ▶ Les entraîneurs placent le matériel nécessaire au 1^{er} drill
- ▶ 2 coups de sifflet, les joueurs se placent rapidement dans les colonnes
- ▶ Assurez-vous de balancer les colonnes, temps d'engagement moteur



Temps d'engagement moteur

- ▶ Si 12 joueurs + 1 ou 2 gardiens
- ▶ L'idéal: 1/3, 1/4 à l'effort
- ▶ 1/2 fin de la pratique : conditionnement

Ce qu'il faut savoir:

- ▶ Concentration, effort et attention aux détails ne sont plus là si le joueur est trop fatigué ou à l'inverse lorsqu'il ne l'est pas assez... On doit trouver la balance dans tout ça.



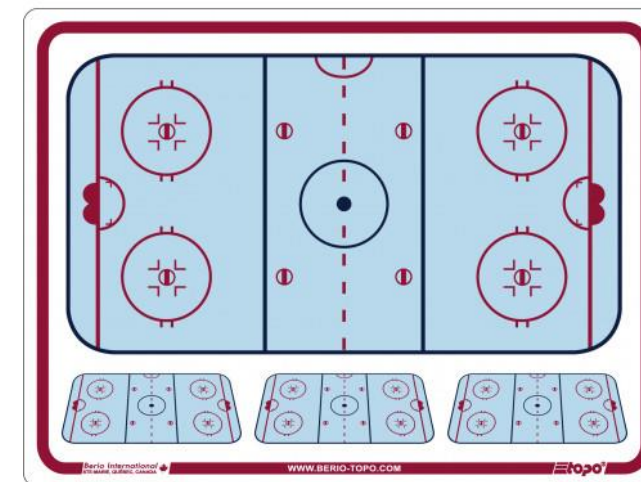
Pattern de pratique idéal

- 1- Échauffement technique
- 2- Exercice Technique
- 3- Tactique individuelle
- 4- Tactique collective
- 5- Fun drill / SAG



Stratégies pour rendre l'entraînement optimal

- ▶ Au tableau 4 mots: clair, concis, points clés
- ▶ Au tableau: BALAYAGE VISUEL DE VOS JOUEURS
- ▶ Au tableau: Le plus tannant... avec un adjoint
- ▶ Au tableau: varier votre ton de voix, garder l'attention des jeunes
- ▶ Au tableau: maximum 2-3 minutes... Le temps file, on active
- ▶ Au tableau: les joueurs 1 genou sur la glace, placer les jeunes de façon à ce qu'ils voient bien au tableau. Gaucher / droitier...
- ▶ Au tableau: utilisez un crayon qui FONCTIONNE... Varier les couleurs
- ▶ Au tableau: LÉGENDE INTERNATIONALE



Stratégies pour rendre l'entraînement optimal

- ▶ Tous les entraîneurs interviennent uniquement sur les points clés de l'exercice
- ▶ Ne pas se gêner pour ramener les joueurs en groupe pendant l'exercice pour faire des corrections / interventions (feedbacks) à tous !
- ▶ Revenir toujours aux points clés de l'exercice
- ▶ Respecter l'ordre: explication / démonstration / exécution / feedbacks / retour
- ▶ Approche en sandwich pour le feedback
- ▶ Ramener toujours au **plaisir de jouer**, plaisir de s'entraîner, d'être en groupe
- ▶ SÉCURITÉ EN TOUT TEMPS: PACU, joueur qui se blesse pendant la pratique
- ▶ Aucun joueur qui quitte la glace à moins de blessure ou maladie
- ▶ Les portes fermées en tout temps !



Transition entre les exercices

Que faites-vous ???

- ▶ Patin avant 1 tour, 2 tours
 - ▶ Patin arrière 1 tour
 - ▶ Passes en équipe de 3
- ▶ 1 vs 1 protection de la rondelle le long de la bande
 - ▶ Bande à Bande
 - ▶ ETC...

De beaux souvenirs... Qui restent longtemps...

