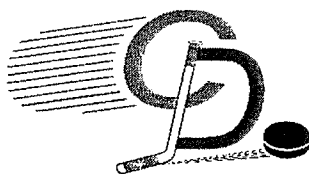




Organiser une pratique structuré et active

LEXIQUE « VOCABULAIRE »



COACH DO

VOCABULAIRE ET DÉFINITION DES COACHS

1-GÉNÉRAL

-BANC : A cet endroit tous les joueurs devront être positif, extrêmement réceptif et respecter toutes les décisions des entraîneurs. Advenant un questionnement ou un désaccord, par un ou plusieurs joueurs d'une décision prise, la ou les raisons de ces décisions seront discutées après la partie. Les joueurs devront être intense et concentré, s'amuser en recevant des consignes pour leurs biens et celui de l'équipe.

-COMMUNICATION : Par LANGAGE, EXPRESSION ou SIGNE; les entraîneurs, un ou des équipiers transmettrons de l'information, des intentions, des encouragements à d'autres équipiers, dans le but d'accélérer, et d'améliorer le jeu d'équipe. Parler de ses problèmes et ses succès, avec son entourage (entraîneurs).

-ÉQUIPE : Regroupement des meilleurs joueurs, reconnus comme des "ACE", par l'équipe d'entraîneurs, qui seront unis comme des frères, tout en étant aussi solidaires que des maillons d'une chaîne, dans la victoire, comme dans la défaite.

-ESPRIT D'ÉQUIPE : Action de chaque ENTRAINEURS ET JOUEURS de laisser son "JE" (ATTITUDE INDIVIDUELLE) à l'extérieur de l'aréna. Lorsque celle-ci sera réunis, le "JE" se transformera en "NOUS".

-PRATIQUE : Temps, ou occasion d'apprendre, de s'améliorer, tout en étant très intense, sortir de sa zone de confort, pour s'améliorer plus rapidement.

-PRÉSENCE SUR LA GLACE : Être extrêmement intense, concentré, pendant une période de 45 secondes, entre le moment où vous enjambez la rampe et le retour au banc. Dans certains cas précis, nous tolérerons 50 secondes.

-RÉCEPTIF : Être à l'écoute, attentif aux directives, pour une meilleure progression individuelle et surtout un meilleur jeu d'équipe.

-RESPECT : Faire confiance à ses entraîneurs et ses coéquipiers. Ne jamais porter de jugement sur eux, ou de parler contre eux, si un problème existe ou persiste, parlez-en aux personnes concernées.

-SYSTÈME : Directive spécifique, à chaque joueur, en fonction de sa position et de son positionnement, qui consistera à créer un travail d'équipe efficace, pour reprendre ou garder le contrôle de la rondelle.

2-HOCKEY

-AGRESSIF (PINCHER) : Action effectuée, par un défenseur positionné à la ligne bleue offensive, qui tentera de prendre possession de la rondelle le long de la rampe, sur le côté faible du jeu entre la ligne bleue et le " H marks ", en zone offensive, lorsque le porteur, n'aura pas le parfait contrôle de la rondelle ou pour créer une pression additionnelle, en effectuant une mise en échec ou simplement bloquant la rondelle le long de la rampe.

-AIGUILLAGE (DROP-PASS) : Le porteur laissera la rondelle derrière lui pour que son coéquipier en prenne possession.

-APPROCHE AU PORTEUR (ANGLE) : Manière de se présenter, pour enlever la rondelle à un adversaire. La vitesse, l'angle, le côté, sera variable, en fonction du résultat voulu.

-CASSEUR (CENTER OU BREAKER) : Le joueur qui prendra la mise au jeu.

-CONTOURNÉ LE FILET (WHEEL) : L'action pour un joueur, de patiner avec la rondelle et de se débarrasser d'un adversaire (chasseur), en passant derrière le filet et de couper au deuxième poteau vers le centre.

-COORDINATION (TIMMING) : Action d'arriver au bon moment. Coordination, entre le porteur, et le non porteur, soit pour donner une mise en échec, ou se positionner pour recevoir une passe.

-CÔTÉ DÉFENSIF (D-SIDE) : Le ou les joueurs, chasseur, en bataille pour la rondelle doivent s'assurer d'être toujours positionnés entre leur filet et le porteur adverse, tout en ayant toujours le bâton sur la glace. Surtout pour ne pas donner un surnombre offensif vers leur gardien.

-COTÉ FAIBLE (WEAK SIDE): Endroit ou ½ zone (offensive, défensive, neutre) sur la glace, opposé au côté fort, en largeur, ou il n'y a pas de rondelle.

-COTÉ FORT (PUCK SIDE, STRONG SIDE): Endroit ou ½ zone (offensive, défensive, neutre) sur la glace en largeur, ou se trouve la rondelle.

-D 1 CHASSEUR (CHASER) : Le défenseur le plus près de la rondelle ou qui en aura possession.

-D 2 SURVEILLANT (WATCHER) : Le défenseur le plus éloigné de la rondelle. Normalement positionné au deuxième poteaux, devant son filet.

-DÉGAGEMENT LE LONG DE LA BANDE (HARDRIM "LE PUCK") : Action de dégager la rondelle le long de la bande (partie inférieure, pour éviter tout rebond), avec une grande force du côté fort au côté faible du jeu. Dans le but de dégager le territoire.

(PIM)

-DÉMARQUAGE (FREE) : Action de se positionner dans un espace libre, en s'éloigner d'un adversaire, pour donner une option de passe à son équipier, porteur de la rondelle.

-DÉSAVANTAGE NUMÉRIQUE (P-K) : Nous jouons avec un ou plusieurs joueurs en moins. (5 contre 6, 4 contre 6, 3 contre 6, 4 contre 5, 3 contre 5, 3 contre 4)

-DOMPER LA PUCK (HARD DUMP): Action d'envoyer la rondelle dans le fond de la zone adverse, pour effectuer un changement tout en essayant de traverser la ligne rouge afin d'éviter une mise au jeu dans notre zone, dans le but d'effectuer un changement de joueur.

-DOUBLEZ LE PORTEUR (TWO MAN PRESSURE): Action de mettre de la pression sur le porteur à deux joueurs. Normalement en supériorité numérique.

-DRIBBLER (SHAKÉ) : Action de bouger la rondelle de gauche à droite.

-ÉCRAN (SCREEN) : Action du joueur, non porteur de se positionner sur trois points d'appuis devant le gardien adverse.

-ENCLAVE (RED ZONE) : Zone délimitée par les deux poteaux ainsi que les deux points de mise au jeu, le haut du cercle de mise au jeu, autant en zone offensive que défensive.

-ENTRE LES POINTS DE MISE AU JEU (INSIDE DOT-LINE) : Zone (centrale) se trouvant à l'intérieur des points de mise au jeu.

-ENTRÉE DE ZONE (BREAK IN) : En possession de la rondelle, entrée dans la zone adverse.

-ESPACE (GAP) : Espace, distance entre toi et le porteur ou le non porteur (joueur à marquer).

-ESPACE LIBRE (FREE SPACE) : Espace, endroit sur la glace où le joueur sera démarqué et en mesure de recevoir une passe pour effectuer un lancer.

-EXPRESSION : En utilisant un mot comme "Give", votre équipier s'aura qu'il fera une passe en direction de son équipier, même s'il ne le voit pas.

-EXTÉRIEUR DES POINTS DE MISE AU JEU (OUTSIDE DOT): Endroit ou zone, couloir, situé entre la ligne imaginaire des points de mise au jeu et la bande.

-F 1 CHASSEUR OU PORTEUR (CHASER OU HOLDER) : Le joueur d'avant le plus près de la rondelle ou en possession.

-F 2 CHASSEUR RAPPROCHÉ OU DÉPANNEUR (CHASER CLOSE OU SUPPORT) : Le deuxième joueur d'avant le plus près de la rondelle.

-F 3 CHASSEUR ÉLOIGNÉ OU 3 IÈME HOMME (THIRD MAN) : Le joueur d'avant qui voit deux de ses coéquipiers en avant de lui, sur la longueur de la patinoire.

-F 4 PREMIER DÉFENSEUR À APPUYER L'ATTAQUE (FOURTH MAN) : Le défenseur le plus proche de la rondelle qui appuiera l'attaque jusqu'en zone offensive.

-GÉRER L'ESPACE (GAP CONTROL) : Estimer, prise d'information pour gérer la distance entre toi et le porteur ou le non porteur (joueur à marquer).

-GO GO GO : Expression utilisée par un gardien de but ou joueur qui voit son équipier face à la bande et en possession de la rondelle, subir une pression immédiate afin de l'encourager à accélérer sa vitesse.

-GODILLE : Action de patiner, vers l'avant, tout en gardant la lame des patins toujours en contact avec la surface de la glace.

-HAUT DES CERCLES, LIGNE DE RINGUETTE (TOP CIRCLE) : Endroit, au haut des cercles de mise au jeu en zone offensive et défensive, près de la ligne bleu.

-GÉRER L'ESPACE (GAP CONTROL) : Estimer, prise d'information pour gérer la distance entre toi et le porteur ou le non porteur (joueur à marquer).

-INTÉRIEUR DES POINTS DE MISE AU JEU (INSIDE DOT) : L'espace ou couloir au centre de la glace, en longueur, délimité par les points de mise au jeu (dots).

-JEU RENVERSÉ (REVERSE) : Action par le porteur de retourner la rondelle du même côté (faible) d'où il arrivait sur la largeur de la glace.

-LA BANDE (CHIP-BOARD) : Passe par la bande à un équipier ou pour soi même.

-LIGNE DE PASSE (PASSING LANE) : Couloir libre entre la rondelle du porteur et la palette du hockey de son équipier.

-LIGNE DE TIR (SHOOTING LANE) : Couloir directe qui permettra au porteur de lancer directement au filet.

-LIGNE DES POINTS DE MISE AU JEU (DOT LINE) : Ligne (2) imaginaire reliant les quatre points de mise au jeu sur la longueur de la surface de jeu.

-LONG DE LA BANDE (OUTSIDE DOT) : Deux lignes imaginaires reliant les quatre points de mise au jeu sur la longueur de la surface de jeu.

-MARQUAGE :

A) Marquage serré : Action de surveiller un adversaire de TRÈS PRÈS en s'assurant de neutraliser son bâton et SURTOUT en demeurant toujours positionné entre votre gardien (filet) et l'adversaire à marquer, indépendamment de votre position sur la glace, tout en ayant la rondelle dans votre champs de vision.

B) Marquage éloigné : Action de surveiller un adversaire de deux (2) à quatre (4) longueurs de bâton, et SURTOUT en demeurant toujours positionné entre votre gardien (filet) et l'adversaire à marquer, indépendamment de votre position sur la glace, tout en ayant la rondelle dans votre champs de vision.

-MARQUAGE EN ZONE DÉFENSIVE (D-ZONE COVERAGE) : Rappel du positionnement en zone défensive.

-MISE EN ÉCHEC (HIT) : Action de mettre un adversaire en échec, en utilisant son corps ou bâton (palette à palette) et en gardant le hockey sur la glace, de manière légale. Lorsque cette expression vient de vos coéquipiers sur la glace, vous êtes sur le point de recevoir une mise en échec.

A) HIT AND PIN : Action d'immobiliser l'adversaire avec une mise en échec, en positionnant un genou, entre les deux jambes de l'adversaire, le long de la rampe, tout en gardant le bâton sur la glace. Normalement dans les coins.

B) HIT AND RELEASE : Action de mettre le bâton (gants) de l'adversaire en échec, en positionnant son corps entre le porteur et la rondelle pour aussitôt prendre le contrôle de la rondelle.

-MODE DÉFENSIF (DEFENSE) : Votre équipe, sur la glace, n'est pas en possession de la rondelle.

-MODE OFFENSIF (OFFENSE) : Votre équipe, sur la glace, est en possession de la rondelle.

-OREILLES (H-MARKS) : Endroits dans chacune des zones offensive et défensive au bout de chaque cercle de mise au jeu, sur la largeur de la glace. Il en existe quatre (4) dans la zone offensive et défensive ; deux (2) sur le bord de la bande, et deux (2) dans l'enclave.

-PALETTE À PALETTE (BLADE TO BLADE) : En situation défensive (1 contre 1), positionner la palette de son bâton, à plat sur la glace, directement dans la ligne de passe ou de lancer de la palette de l'adversaire.

-PARTIE (GAME) : Moment, occasion pour démontrer notre savoir, avec grande intensité.

-PASSE FACILE (UP ou QUICK MAN UP) : Remettre, par une passe rapide et précise, la rondelle au joueur libre (non marqué) en mouvement en avant de toi.

-PASSE LE LONG DE LA BANDE (RIM "LA PUCK") : Action de passer la rondelle à un équipier le long de la bande (partie inférieure, pour éviter tout rebond), avec une force raisonnable du côté fort au côté faible du jeu.

-PERMUTATION (SWITCH) : L'action d'échanger sa position actuelle avec la position d'un coéquipier.

-PLACEMENT AU GARDIEN (GOALIE DUMP): Action d'envoyer la rondelle sur le gardien adverse pour obtenir une mise au jeu en zone offensive.

-PLACEMENT DE RONDELLE (SOFT DUMP): Action d'envoyer la rondelle dans un espace libre, derrière le joueur adverse, pour que notre coéquipier récupère en vitesse.

-POINT DE MISE AU JEU (DOT) : Endroit où la mise au jeu a lieu sur la glace. Il en a 9 sur une glace.

-PORTE ARRIÈRE (BACK DOOR) : Le joueur se positionnera dans l'angle mord du gardien pour ne pas être vu de l'adversaire.

-POWER PLAY (P-P) : Nous jouons avec un ou plusieurs joueurs en plus. (6 contre 5, 6 contre 4, 6 contre 3, 5 contre 4, 5 contre 3, 4 contre 3)

-PRESSION (PRESS) : Pression sur le porteur.

-PRESSION (FORECHECKING) : Action, par un ou plusieurs joueurs (orienteur, celui qui ferme la porte et le maraudeur), d'aller enlever la rondelle, à l'adversaire.

-PRESSION SUR LE POINT DE MISE AU JEU (PRESS THE DOT) : Action, par un ou plusieurs joueurs, d'aider le joueur de centre dans le but de récupérer la rondelle, à la mise au jeu.

-PRESSION EN BAT (PRESS DOWN) : Pression sur le porteur dans le bas de la zone.

-PRESSION EN HAUT (PRESS UP) : Pression sur le porteur dans le haut de la zone.

-PRISE D'INFO (ANTICIPATE, HEADUP, SHOULDER CHECK) : Action du joueur de prévoir et/ou d'anticiper le prochain déplacement et/ou jeu, autant de ses équipiers que de l'adversaire, en gardant la tête haute et la bougeant (180).

-REPLIT DÉFENSIF (TRACKBACK, BACKCHECKING, BACK PRESSURE) :

Après avoir perdu le contrôle de la rondelle, action de patiner en allure de train EXTRÊMEMENT RAPIDEMENT pour revenir dans votre zone (défensive), à l'intérieur des points de mise au jeu en bougeant la tête, tout en se positionnant du côté défensif entre le porteur de la rondelle et votre gardien.

-REPLIT OFFENSIF (REGROUP) : Tout en étant en possession de la rondelle, le porteur ne voit aucune option de passe ou de possibilité d'entrer en zone adverse. Il décidera de revenir sur ses pas pour et peut être faire une passe arrière, pour que tous ces coéquipiers se repositionnent en espace libre tout en restant en vitesse, pour entrer en zone adverse.

-RETOUR ARRIÈRE (BACK) : Expression qui sera utilisé lorsque vous aurez reçu une passe et que votre équipier, qui vous l'aura donné, jugera que vous allez vous faire mettre en échec ou pressé par un adversaire. L'expression sera aussi utilisée pour faire une passe vers l'arrière (sur la longueur de la glace). Aussi utilisé par un coéquipier (joueur ou gardien) pour vous aviser qu'un joueur adverse est derrière vous sans surveillance.

-RONDELLE LIBRE (LOOSE PUCK) : Aucun joueur n'est en possession de la rondelle. Le joueur le plus près devra tout faire (explosez) pour se l'approprier.

-RYTHME (TEMPO) : Avoir une vitesse élevée, en mouvement, un bon tempo, en tout temps. Surtout pendant les pratiques, pour pouvoir l'appliquer dans les parties.

-SORTIE DE ZONE (BREAKOUT) : Sortie de zone.

-SORTIE DE ZONE RAPIDE (FASTBREAK) : Sortie de zone rapide avec une longue passe en zone neutre contre un mauvais changement de ligne.

-TRANQUILLEMENT (EASY) : Expression utilisé par un gardien de but ou joueur qui dit à son équipier, porteur de la rondelle, qu'il peut prendre son temps.

-TRANSFERT (OVER) : Passe latérale, de l'autre côté (sur la largeur de la glace), transférer la rondelle d'un défenseur à l'autre, du côté fort du jeu vers le côté faible.

-UN CONTRE UN (MAN TO MAN) : Marquage rapproché du porteur ou du non porteur, tout en demeurant sur le côté défensif. S'est à dire entre le joueur et son filet.

-**VITESSE RAPIDE (OVER SPEED)** : L'action pour un joueur, de patiner vers l'avant et l'arrière, en croisant pour aller le plus rapidement possible

-**ZONE DÉFENSIVE (D-ZONE)** : Zone où se trouve votre gardien et délimité par la première ligne bleu.

-**ZONE DE CONTRÔLE (CONTROL ZONE)** : Espace a l'extérieur des points de mise au jeu (dot), qui se trouve dans la zone offensive, lorsque nous sommes en surnombre ou avantage numérique.

-**ZONE ROUGE (RED ZONE)** : Espace se situant entre les deux points de mise au jeu entre le haut des cercles et les hmarks, en zone offensive, dans l'enclave.

-**ZONE MORTE (DEAD ZONE)** : Espace a l'extérieur des points de mise au jeu et la bande, en zone défensive, lorsque nous sommes en infériorité numérique.

-**ZONE NEUTRE (NEUTRAL ZONE)** : Espace entre les deux lignes bleu, séparé en deux parties égale, par la ligne rouge.

Les définitions des mots mentionnés, peuvent être différentes de celle du dictionnaire.