

PLAN DE FORMATION ET DÉVELOPPEMENT DES EQUIPES



BAPHC

Coach

PLAN DE DÉVELOPPEMENT

Formation des entraîneurs

Leurs fonctions :

Les entraîneurs sont amenés de part leur fonction à jouer plusieurs rôles. Ils doivent être tout autant animateur, conseiller, psychologue, soigneur qu'enseignant. L'objectif essentiel étant d'inculquer le plaisir, la motivation, la discipline et le respect.

La pyramide du succès :

Elle reprend les différents objectifs de l'entraînement et doit être la ligne directrice des entraîneurs.

Plaisir L'esprit d'équipe
Etre un gagnant - Volonté de vaincre
Confiance en soi - Caractère - Contrôle des nerfs
Coordination - Mobilité - Physique - Tonicité - Motivation
Travail technique - tactique - individuel ou collectif - Collaboration
Travail - Discipline - Respect

Les objectifs de notre club est de proposer aux joueurs une activité ludique, enrichissante que l'on a souvent qualifiée «d'école de la vie» axe sur l'aspect collectif et l'engagement physique du hockey.

Les clubs doivent se doter d'une structure d'encadrement et d'entraîneurs compétents et qualifiés.

Le but, la qualité :

Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport mais à l'inculquer conformément à certains critères de qualité qui sont : la préparation, la planification et l'évaluation transmis par des entraîneurs motivés, encadrés et soutenus par le responsable technique du club.

Instruments de travail:

La formation de chaque entraîneur consistera :

- à apprendre et être capable de démontrer tous les gestes techniques fondamentaux indispensables pour joueur au hockey.
- intégrer les différents points importants : la technique individuelle et collective, tactique individuelle (action qui utilise une ou plusieurs combinaisons), tactique collective (répétition d'actions de + de deux joueurs), système de jeu offensif et défensif, stratégie (sélection d'un système de jeu par rapport à l'adversaire) solutions offensives et défensives.

PLAN DE DÉVELOPPEMENT

Structure Mineur

Les objectifs du club :

La formation

- Entraîneurs
- Coachs
- Responsables d'équipes

L'orientation générale

L'organisation des équipes

Planning de la saison

- Entraînements
- Matches
- Tournois

Programme d'entraînement par équipe : physique + glace

Niveau des équipes

- Fiche d'évaluation
- Test technique

Le but

- apprendre

Stratégie - la formation - système de jeu commun pour toutes les équipes des catégories U9 à Senior.

Point important :

L'école de patinage, l'école de hockey, U7, U9, U11, U13 et U15 sont l'avenir de notre club.

Les enfants peuvent intégrer une équipe entre 4 et 7 ans.

Plan d'entraînement pour chaque équipe.

Objectifs d'entraînement :

- technique
- tactique individuelle
- tactique collective
- comportement de jeu (introduire / consolider / développer / maintenir)

Cahier des charges pour tous les entraîneurs qui ont la responsabilité d'être les porte-parole du club, ils véhiculent l'information entre les parents, responsables et joueurs.

Ils sont également responsables des entraînements glace et hors glace ; ils sont responsables du matériel pédagogique mis à disposition par le club ; du rangement dudit matériel (cages, palets, cônes, ...) ; de la propreté des vestiaires et des bus.

Les entraîneurs doivent être équipés 15 minutes avant les entraînements.

Si ces règles ne sont pas respectées, le club se verra dans l'obligation de sanctionner financièrement les entraîneurs.

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Ecole de patinage

Observation et base de travail :

Motivation - aspect psychologique (courage et confiance en soi) - aspect physique (vitesse - endurance) - aspect moteur (équilibre - agilité) - aspect technique (patinage (bases) - aspect social (esprit de groupe - discipline respect).

Orientation générale : ▪ de 4 à 6 ans.

L'organisation : ▪ Sous-groupes.

Les niveaux : ▪ Compétences (être capable de...)

Les techniques de base:

Apprendre

- Introduire la notion de plaisir : découvrir, réussir.
- Apprendre à se déplacer sur une nouvelle surface.
- Apprendre la notion de jeu : travail en groupe, valoriser l'esprit d'équipe.
- Introduire et habituer les jeunes à des règles.
- Apprendre à développer une attitude positive de l'effort face à l'activité physique.
- Apprendre à respecter ses coéquipiers et les consignes du coach.

Techniques

- Introduire les éléments de base : équilibre, agilité, coordination.
- Introduire les éléments de patinage : marcher, pousser, glisser, tomber, travail des carres, freinage.
- Introduire les changements de directions : virages, croisements, pivots.
- Introduire position de base (position de la canne, patinage avec canne, contrôle, transport et conduite
- Introduire parcours en mouvements

PLAN D'ENTRAÎNEMENT U7

Observation et base de travail :

Motivation - aspect psychologique (courage et confiance en soi) - aspect physique (vitesse - endurance) - aspect moteur (équilibre - agilité) - aspect technique patinage (bases) - aspect social (esprit de groupe - discipline respect)

Orientation générale : ▪ de 7 à 9 ans

L'organisation : ▪ Sous-groupes.

Les niveaux : ▪ Compétences (être capable de ...)

Les techniques de base :

Apprendre

- Pratiquer plusieurs sports afin de développer d'autres habiletés.
- Apprendre aux jeunes à jouer dans toutes les positions pour privilégier attaque/défense.
- Introduire la coopération et la complicité avec les coéquipiers.

Techniques

- Consolider les habiletés motrices.
- Consolider les mouvements de base avec de la vitesse.
- Introduire le travail de la canne, mains et poignets.
- Introduire le contrôle du puck, statique et en mouvements.
- Introduire les passes, les réceptions statiques et en mouvements.
- Introduire les notions de démarquages individuels, solution au porteur. Et le marquage individuel sur le porteur (avec jeu).
- Introduire le jeu avec plusieurs joueurs; 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3.
- Introduire les 4 rôles du joueur : offensive (porteur, non-porteur), défensif (chasseur et surveillant)

**PROGRAMME DE FORMATION
U9**

b		ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique		<p>Coordination Réaction Diff. équil.+ rythme Force, endurance + vitesse Mobilité</p>	<p>Coord. du mouvement (tête, main, jambe) Favoriser a. t. le visuel, l'auditif et le tactile Favoriser de manière globale et variée Dével. comme effets sec. de l'entr. de coord. a.t. force tronc, FV jambes - orienté qualité Fav. comme "éducation de son propre corps"</p>
Technique		<p>Patinage Pat. avant et arrière + pas croisés Tourner, freiner + chang. dir. coups droit Conduite du puck Passer Tirs au but / travail avec jeux</p>	<p>Consolider les éléments du patinage av. ar. Consolider le contrôle du puck en mouvement Introduire maniement + drible. Introduire et consolider techniques de passes, revers statiques et mouvement Introduire et consolider techniques de tirs balayés</p>
Comportement de jeu		<p>Introduire contacts (serrage + approche au bâton) habileté à recevoir et à se protéger. Introduire protections de puck. Introduire et consolider les marquages individuels, l'approche au porteur. Introduire le placement de chaque joueur dans différentes situations offensif/défensif (triangle + L) Introduire et consolider les situations : 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3. Introduire principe 1/2/3 sur le but + jeu derrière le but. Introduire et consolider le jeu dans les espaces réduits. Introduire et consolider marquage - démarquage. Introduire et consolider le jeu d'équipe (passes).</p>	
Emotions		<p>Plaisir et joie Jouer Caractère</p>	<p>Procurer j+p par des événements à succès Eveiller l'envie de l'entr. Accepter et dével. les diff. caractères</p>
Social		<p>Courage et confiance en soi Esprit de groupe - discipline - respect Intégrer Ensemble Parents</p>	<p>Dans les règles, en groupes, ... Premiers pas en commun Informations, offres + attentes</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT U11

	ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique	<p>Mouv. de coordination gén. Diff., équil., réa., + rythme Force du tronc Force, endurance + vitesse Mobilité</p>	<p>Point essentiel de la struc. - multiformes-orienté Elargir les modèles de mouvement Elargir les bases solides Amélioration toujours comme effet secondaire 1^{ères} mesures de maintien de la mobilité</p>
Technique	<p>Patinage av. + arr. croisement, virage, départ et s'arrêter et changer de direct. Conduite du puck Feintes (virages)</p> <p>Donner / Réception des passes Tirer</p>	<p>Consolider les éléments patinage avec puck Consolider les techniques de contrôle du puck en mouvement + feintes et dribbles. Consolider les techniques de passes/réception en mouvement + bandes. Consolider et développer protection du puck espace réduit Consolider les tirs + rebonds et déviation</p>
Comportement de jeu	<p>Introduire mise en échec + orientation Consolider marquage individuel approche du joueur + immobilisation Consolider des marquages individuels solution au porteur Développer travail espace réduit + rôle offensif/défensif 1 vs1; 2 vs 2; 3 vs 3; 2 vs 1 Introduire et consolider situation sortie de zone position, relation des joueurs, appui, soutien Introduire et consolider travail défensif (position 3 zones) Consolider utilisation des espaces Consolider les phases de jeu offensif et défensif et le rôle de chaque joueur dans les 3 zones.</p>	
Emotions	<p>Attitude Confiance</p>	<p>Joie et plaisir Conserver et approfondir Vouloir jouer, attitude envers le jeu En soi, en l'entraîneur et en ses coéquipiers</p>
Social	<p>Règles Esprit d'équipe Mesures d'hygiène Parents</p>	<p>Apprendre à accepter On est Plus fort en équipe Apprendre et appliquer Deviennent des partenaires, soutien</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

U13

	ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique	<p>Mobilité de coordination gén. Diff., équil., réa., ryt. + ori. Force du tronc Force, endurance + vitesse Techniques correctes Mobilité</p>	<p>Point essentiel de la struc. - multiformes-orienté Elargir les modèles de mouvement Elargir les bases solides Amélioration toujours comme effet secondaire De l'entraînement des capacités de coord. "A + S" de l'entraînement ciblé de la mobilité</p>
Technique	<p>Développer les éléments techniques individuels avec puck en puissance Développer les techniques de contrôle du puck, conduite, maniement, dribble, feintes Développer les techniques passes et réception + vitesse d'exécution Développer les techniques des tirs en mouvement + vitesse d'exécution</p>	
Comportement de jeu	<p>Développer protection en situation de mise en échec (sortir du coin) Développer jeu défensif 1 vs 1, approche au porteur (espace réduit) Développer marquage individuel sur le non-porteur Développer les situations en zones offensives, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2 Développer les sorties de zone avec relation et collaboration des 5 joueurs Consolider et développer le jeu défensif dans les 3 zones Introduire sorties de zones contrôlées Consolider les phases de jeux défensives avec rôle de chaque joueur 1/2/2 ou 2/1 /2 Introduire transition position + solution + surnombre Consolider le positionnement et les responsabilité lors des mises au jeu dans les 3 zones gagnées ou perdues</p>	
Tactique	<p>Jeu déf. en ZD - ZN Position déf. / off. + déf. Sortie de zone Appui - soutien - surnombre Travail avec jeux</p>	<p>Consolider et développer 1/2/2; 2/1/2 En mouvement ou contrôlé</p>
Emotions	<p>Joie et plaisir Attitude Confiance Facteurs qui dérangent</p>	<p>Aux bonnes performances / présences Attitude envers le jeu / au moment sp. En soi, en l'entraîneur et en ses coéquipiers Apprendre à s'en accommoder</p>
Social	<p>Règles Esprit d'équipe, coéquipier Alimentation Parents</p>	<p>Cogestion, s'y tenir Plus fort en équipe / appr. des coéquipiers Amener à de bonnes habitude Discuter les nouveaux rôles</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT U15

	ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique	<p>Force du tronc For.-vit. jambes (+haut du corps) Entre. force max. (j+hdc) Endurance Endurance de jeu Mobilité</p>	<p>Continuer à dével. et optimiser Augmenter orienté-général / qualité En maîtriser les techniques Augmenter spécifiquement les bases Acyclique - est amélioré (intermitt.) "A+V" d'entr. spécifique de la mobilité</p>
Technique	<p>Patinage + cond. du puck Passer (doccer + réceptionner) Pat. avant et arrière + pas croisés Tirer & dévier rebond et slap</p> <p>Jeu avec le corps Mise en échec</p>	<p>Appl. tous les él. s. pression; individual. te-top Simples: "C" / top "A+S" - bande, flip, lift Introduire et laisser développer Pouvoir réagir aux mouv. du gardien (C) continuer à dévier A la bande (donner + recevoir) - "A+S" + "A + V" Orientation Joueur 1-1 + récupération du puck</p>
Comportement de jeu	<p>Situation de jeu général 1 contre 1 2-1 à 3-2 Comportement de finition Comportement défensif Rythme de jeu</p>	<p>Lire + anticiper, chercher la bonne glace Réceptionner + jouer passes simples Perfect. les possibilités off. et déf. - "C" Tirs + rebond - "C", 1,2,3 "A+V" Contrôle canne et édversaire, quand checker Augmenter et diminuer - "A + S"</p>
Tactique	<p>Jeu déf. en ZD FC, BC, sor. d. z, puck au fond Sit. spéciales (PP, BP, 6-5...) Jeu offensif - attaque circulaire Jeu offensif</p>	<p>Connaître toutes les positions - "A + V" Appliquer simple et conéquent - "A + V" Offrir la possibilité à tous - "A - S" Solution surnombre Sortie de zone + zone offensive - récupération Système défensif 1-2-2 ou 2-1-2 3ème joueur replit déf.</p>
Gardien	<p>Pos. de base, pat.gar + te d'arrêt Comport. et attitude Div. technique / jeu de pos.</p>	<p>Perfct. et individual. - "C" Elargir "A + V" Acquérir et appliquer - "A + S"</p>
Emotions	<p>Contrôle émot. et pensées Respect + discipline (jeu)</p>	<p>Apprendre à savoir les utiliser - "A + S" Les utiliser justement</p>
Social	<p>Esprit d'équipe, coéquipier Règles et objectifs Changements soc.</p>	<p>Plus fort en équipe - "C" / aider les coéquipiers Cogestion, s'y tenir - "C" Accept. puberté, aider plan. de carrière</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT U17

	ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique	<p>Force du tronc For.-vit. jambes (+haut du corps) Entre. force max. (j+hdc) Endurance Endurance de jeu Mobilité</p>	<p>Toujours aspect prim. : perfectionner Augmenter orienté-général / qualité Entr. adapté au développement Augmenter spécifiquement les bases Acyclique encore à améliorer (intermitt.) + résist. "C" d'entr. spécifique de la mobilité</p>
Technique	<p>Patinage + cond. du puck Passer (doccer + réceptionner) Tirer (incl. dév. + rebond + slap) Jeu avec le corps Mise en échec</p>	<p>Appl. tous les él. s. pression; individual. te-top Elargir + perf. top - bande, flip, lift Individualiser A la bande (donner + recevoir) - "A + V" + "C" Orienté aux besoins - "A + S" + "A + V"</p>
Comportement de jeu	<p>Situation de jeu en général 2-1 à 3-2 Comportement de finition Comportement défensif Rythme de jeu Comport. spéc. position Notion de contre-attaque Notion de circulation croisée + réorganisation des couloirs</p>	<p>Bonne décision dans chaque situation Perfect. les possibilités off. et déf. - "C" Tirs + rebond - "C", 1,2,3 etc. Contrôle canne et adversaire, checker Augmenter et diminuer - "A + V" - hockey de 30" Orienté selon besoins - "A+S" + "A+V" Jouer vite</p>
Tactique	<p>Jeu déf. en ZD FC, BC, sor. d. z, puck au fond Sit. spéciales (PP, BP, 6-5...) Jeu offensif - attaque circulaire Jeu offensif</p>	<p>Connaître toutes les positions - "C" Appliquer simple et conséquent - "C" Offrir la possibilité à tous - "A - V" Solution surnombre Sortie de zone + zone offensive - récupération Système défensif 1-2-2 ou 2-1-2 3ème joueur replit déf.</p>
Gardien	<p>Jeu offensif Techn. de dépl. / jeu de pos. Comport. et attitude</p>	<p>Passes et tirs - "A + S" + "A + V" Dépl. compact, pas de perte d'énergie - "A + V" Perfectionner "C"</p>
Emotions	<p>Contrôle émot. et pensées Respect + discipline (jeu) Responsabilité</p>	<p>Apprendre à savoir les utiliser - "A + V" Les utiliser justement La prendre pour ses actes</p>
Social	<p>Esprit d'équipe, coéquipier Règles et objectifs Groupes</p>	<p>Plus fort en équipe - "C" / aider les coéquipiers Cogestion, s'y tenir - "C" Etre préparé, comport. prod. de dépendance - "A + S"</p>

PLAN D'ENTRAÎNEMENT U20

	ELÉMENTS	OBJECTIFS
Condition physique	<p>Force du tronc For.-vit. jambes (+ haut du corps) Entre. force max. (j+hdc) Endurance Endurance de jeu et vitesse Mobilité</p>	<p>«Partie médiane dur comme roc» - pour perf. top Augmenter orienté hockey et indiv. / qualité Poser une base solide Utiliser le meilleure pour l'endurance de base Acycl. (intermitt.) + entr. spéc. résistance "C" d'entr. spécifique de la mobilité</p>
Technique	<p>Toute les te (pat., cdp, pa, tir+co) Te. spéc. position Techniques individuelles</p>	<p>Cont. à dével. (aussi s. pression + tempo élevé) Orienté aux besoins - "A + V" + "C" Dév. les qualités, gérer les déficiences</p>
Comportement de jeu	<p>Situation de jeu en général 2-1 à 3-2 Comportement de finition Comportement défensif Rythme de jeu Comport. spéc. position</p>	<p>Bonnes décisions; anticiper le jeu Perfect. les possibilités off. et déf. - "C" Comport. top, aussi là où ça fait mail Pas d'erreurs dans le domaine individ. Augmenter et diminuer - "C" - hockey de 30" Orienté selon besoin - "A+V" + "C"</p>
Tactique	<p>Jeu déf. en ZD Fore et backchecking Jeu offensif Sit. spéciales (PP, BP, 6-5, ...)</p>	<p>Plus faire d'erreurs dans le bloc FC aggr. - pressing - diriger + suivre l'action Simple et efficace contre FC/P/St Rendre poss. à tous - "C"/ dével. des spécialités</p>
Gardien	<p>Techn. de dépl. jeu de pos. Maîtrise du style Comport. tactique d'équipe</p>	<p>Dépl. compact, pas de perte d'énergie - "C" Pouvoir appliquer l'appris sous pression Prendre conscience des possibilités d'influence</p>
Emotions	<p>Contrôle émot. et pensées Respect., discipline, responsabilité Aptitude d'équipe</p>	<p>Apprendre à savoir les utiliser - "C" Vivre; concrétiser des tâches (spéciales) Les rôles moi et nous bien dosés</p>
Social	<p>Esprit d'équipe, coéquipier Règles et objectifs Groupes</p>	<p>Aider les coéquipiers sur + hors glace Cogestion, s'y tenir - "C" Etre préparé, comport. prod. de dépendance - "A + V"</p>

STRATEGIE

Selection d'un système de jeu
par rapport à l'adversaire

SYSTEME DE JEU

Offensifs ou Defensifs
Structure de jeu afin
d'accomplir un objectif
offensif ou défensif

TACTIQUE COLLECTIVE

Répétition d'actions de plus
de 2 joueurs afin de créer
un surnombre (ex. 3C/2; 4c/3)

TACTIQUE INDIVIDUELLE

Action d'un joueur qui utilise
1 ou plusieurs combinaisons
simultanément pour prendre
l'avantage sur un adversaire

TECHNIQUE INDIVIDUELLE

Fondamentaux techniques indispensables
pour jouer au hockey
(Patinage, Passes, Réception, Shoots, Feintes, Mises en échec, etc...)

**Plus on avance vers le haut niveau, plus les éléments de la pyramide
doivent être parfaitement maîtrisés.**

SYSTEME DE JEU ET PLAISIR

le Hockey sur Glace est un jeu qui doit procurer du plaisir. Les sources de ce plaisir sont multiples : individuelles ou collectives.

Individuelles

- Progresser
- Faire ce que l'on aime
- Plaisir dans l'effort
- Gagner.

Collectives

- Réussir une tâche par rapport à un travail collectif
- Effort collectif
- Victoire d'équipe

Aux entraînements et pendant les matchs, on doit retrouver cette notion de plaisir.

1° - l'Entraînement

- Effort physique
- Réalisation de gestes techniques
- Réalisation de combinaisons tactiques
- Progression

2° - Match

- Le jeu
- La victoire

Principes généraux

- Toujours être en surnombre pour faire vivre le palet
- Analyser le besoin du porteur pour qu'il puisse passer le plus vite et le plus facilement possible
- Se déplacer pour se rendre visible
- Faire circuler le palet
- Se replacer
- Le surnombre peut se faire sur un jeu long ou sur un jeu court
- La clef se tient dans le temps que l'on met à proposer une solution
- Les 4 joueurs doivent physiquement et mentalement analyser les solutions à proposer.

PRÉPARATION PHYSIQUE

La préparation physique avant le début de la saison régulière est une étape primordiale dans la performance du joueur, car elle est la base du travail qu'il faudra fournir par la suite.

Il faut tenir compte de l'âge et du niveau de chaque joueur. Les exercices de coordination ou de dextérité resteront toujours plus importants que le travail de musculation ou d'endurance chez les jeunes.

Tous doivent comprendre que le hockey est un sport qui nécessite une bonne condition physique.

La période de repos

La période de repos totale varie en fonction de plusieurs critères. Un jeune joueur peut se permettre un mois d'arrêt complet car la baisse de forme et le temps nécessaire à la readaptation, à l'activité physique est moins difficile que pour un adulte.

La reprise

La reprise doit s'effectuer d'une façon progressive avec en priorité un travail aérobic (équilibre respiratoire permettant aux différentes parties de l'organisme cœur, système respiratoire et musculaire, de se réadapter à l'effort musculaire et physique.)

Point important : Course, vitesse, tonification, coordination, et musculation avec son propre poids.

L'approche de la compétition

Il faut s'orienter vers un travail alliant force maximale et vitesse d'exécution, 2 éléments indispensables pour le hockey.

La récupération

Il existe 2 récupérations : Pendant l'entraînement, elle peut être complète ou incomplète, active ou passive.

Passive : le joueur ne fait rien

Active : le temps de récupération est mis à profit pour effectuer un travail technique, léger (petit footing + étirements)

En quoi les échauffements et les étirements sont-ils importants ?

Il sont primordiaux pour conserver la souplesse musculaire et éviter les accidents types courbatures, élongation, claquage ou déchirure.

PRINCIPES DE BASE

1° - Travail de base :

- PATINAGE
- PASSES
- SHOOTS
- MISE EN ECHEC
- POSSESSION DU PALET

2° - Courtes présences sur la glace :

- 30 a 35 secondes
- garder Energie + Concentration
- changement de blocs = possession du puck

3° - Respecter les 2 lignes bleues

4° - Garder la cohésion à l'intérieur de chaque ligne

- à l'offensive
- à la défensive

5° - Terminer chaque action par :

- Shoots
- Passes
- Mise en echec

6° - Gagner les engagements

7° - Discipline individuelle et collective

- Respect des consignes

8° - Communication entre joueurs

NOTIONS IMPORTANTES

Différents moments décisifs dans un match (60')

1. Début du match

Début des périodes

5 minutes

Fin du match

Fin des périodes

2. Les situations spéciales : Jeu de puissance / infériorités

3. Mises en jeu

4. Les présences après les buts marqués ou encaissés

5. Les quelques secondes après la fin des pénalités ...

Notre joueur sort : si l'adversaire a le contrôle du puck, il se place dans le centre de la boîte, si nous avons le contrôle, *changer !...*

JEU DEFENSIF

La meilleure situation pour créer des occasions de buts

1^{ère} phase : Echech - avant - instantané

(l'adversaire ne contrôle pas le palet)

- **Agir avec vitesse**
- **Mise en échec**

Palet récupéré : Passe

- **Défenseur (ligne bleue)**
- **Attaquant (devant où derrière la cage)**

2^{ème} phase : Pressing (Garder la ligne rouge)

(l'adversaire contrôle le palet)

- **Forcer la passe**
- **Marquage strict sur l'aile opposée au palet**
- **Le défenseur du milieu est en position offensive pour intercepter ou mettre en echec.**

Palet récupéré : ... finition rapide

3^{ème} phase : Le vrai Break (Garder la ligne rouge)

- **Marquage très strict sur les ailes : le 3^{ème} attaquant reste haut et prêt pour la contre-attaque (si on perd la ligne bleue, marquage côté palet)**
- **Défenseurs ensemble, le plus proche du palet break agressif**

Palet récupéré : contre-attaque

4^{ème} phase : La vraie récupération

- **Le 1^{er} joueur prend l'homme**
- **Le 2^{ème} prend le palet**
- **Les 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} marquent en zone neutre et sont responsables du jeu derrière eux.**

JEU DEFENSIF

2-1-2 PRESSING

ZONE OFFENSIVE 1 - 2 - 2

1° - AGRESSIVITE

2° - PATINAGE

3° - MISE EN ECHEC

4° - 5 JOUEURS : LIRE ET REAGIR

ZONE NEUTRE

1° - TRAVAIL (5)

2° - MISES EN ECHEC

3° - GARDER LA LIGNE BLEUE (Déf.)

ZONE DEFENSIVE

1° - RESPECT DES POSITIONS

2° - GAGNER 1 c /1

3° - MISES EN ECHEC 4°) COLLABORATION 5°) APPUI - SOUTIEN

JEU OFFENSIF

1° - SORTIES DE ZONE RAPIDES :

- Passes
- Collaboration
- Solution porteur
- Support

2 Passes maxi

2° - LIRE ET REAGIR en ZONE NEUTRE
Créer le surnombre

3° - NE PAS PERDRE LE PALET A LIGNE BLEUE OFFENSIVE

4° - PRENDRE POSSESSION DE LA ZONE DE LANCER

5° - LANCER SUR LA CAGE
Déviations
Rebonds

CHAQUE JOUEUR DOIT DONNER AU GROUPE :

***Sa concentration,
Son énergie***

60 minutes pour une VICTOIRE !...

Travaillons tous pour y parvenir.

LA TRANSITION

Le moment le plus important dans le hockey moderne est la "Transition", le moment où l'on passe de la défensive à l'offensive.

DEFENSIVE < =====>
OFFENSIVE

Nous devons être rapides dans les deux sens, quand nous perdons le puck nous devons nous organiser défensivement très rapidement (3 en défense minimum) et quand nous récupérons le puck, nous devons nous déplacer ou passer vers l'avant également rapidement en direction de la cage adverse.

C'est pourquoi il faut :

1. Des changements rapides
2. Exécuter rapidement la première passe
3. Terminer toutes les attaques par un tir sur la cage
4. Rester concentrés tout le match (60 minutes)
5. Ne pas perdre le puck de vue
6. Avancer, patiner avec le puck si vous ne pouvez pas faire de passe.

POWER PLAY

Dans toutes les équipes que j'ai entraînées et "coachées", nous avons toujours eu un bon jeu de puissance.

C'est pourquoi :

1. Nous allons nous entraîner beaucoup pour ces situations de Power Play (5-4 / 5-3 / 4-3)
2. Nous allons utiliser des spécialistes (2 blocs)

Comment allons nous proceder ?

1. En fonction des mises en jeu en zone offensive, gagner la mise en jeu = chance de marquer !
2. Quand les adversaires vont avoir une pénalité (pénalité différée), nous essayons d'obtenir un engagement dans la zone offensive.
3. Si nous sommes à 5 contre 4 et qu'ils se voient infliger une nouvelle pénalité, il faut leur donner le puck pour jouer plus longtemps à 5 contre 3.
4. Analyser la boîte adverse : petite boîte, boîte élargie, boîte agressive.
5. Nous avons aussi un système pour le 4 contre 3.
6. 2 minutes c'est long, il faut être patient.
7. Pour une pénalité différée, quand notre gardien sort, il est remplacé par le centre de la ligne suivante. Soyez toujours prêts !

PÉNALITÉS

- 1. Contrôlez vos nerfs**
- 2. Pensez à l'équipe, pas à vous seul**
- 3. C'est NOTRE jeu, pas MON jeu**
- 4. Pas de pénalités idiotes**

A 60 mètres de notre but

Pour retenir, patinez

Pour parler aux arbitres, ...

AGRESSIVITE ET STUPIDITE

**Sont deux choses différentes,
vous avez intérêt à le comprendre**

**Le CAPITAINE parle aux arbitres
les autres se taisent et gardent
leur energie pour jouer.**

DEGRÉS D'APPRENTISSAGE

A+S : Acquérir et Stabiliser

A+V : Appliquer et Varier

C : Créer et Compléter