



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.

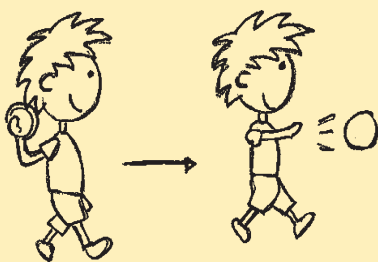
Fixez-vous des objectifs qui mettent l'accent sur le geste plutôt que sur les résultats attendus.

- 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



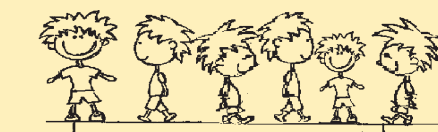
Le jeune doit être en mesure de lancer une balle/un ballon avec un élan. Il doit avoir le bon pied en avant.

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

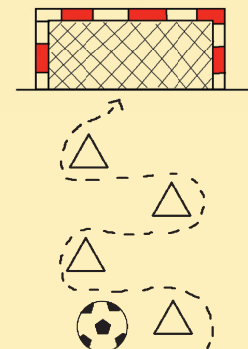
### JEU DE COOPÉRATION



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)



### TECHNIQUES (50% du temps de glace)

Insister sur la notion d'**agilité** au niveau des techniques de patinage : avant/arrière, position de base, virages, arrêts brusques, croisements, pivots.

Continuer le développement de la **vitesse** de patinage en ajoutant une variante : **petits espaces**.

Améliorer les techniques de contrôle de la rondelle et les passes.

### TACTIQUES INDIVIDUELLES (25% du temps de glace)

Faire pratiquer **les 4 rôles** du joueur de hockey :

- Offensif (Porteur, Non-Porteur)
- Défensif (Chasseur, Surveillant)

Améliorer les situations de 1 vs 1 en espace restreint.

### TACTIQUES COLLECTIVES (25% du temps de glace)

Apprendre au jeune à **appuyer et soutenir** le porteur du disque.

Introduire le placement en **zone défensive**.

Introduire la **sortie de zone**.

## 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.



CANADA