



HOCKEY.QC.CA



DLTJ Novice (7-8 ans)

Initiation aux habiletés motrices

La mission de l'entraîneur

- Continuer le développement des habiletés motrices (ACEV = Agilité/Coordination/Équilibre/Vitesse).
- Introduire les mouvements de base du hockey (patinage, virages, etc.).
- Développer les habiletés de contrôle de rondelle (maniement, passes et tirs).
- Développer la flexibilité et accentuer la vitesse (5/6 sec. et moins).
- Introduire la coopération et la complicité avec les coéquipiers.

Mots clés

- PLAISIR
- Flexibilité
- ACEV
- Participation
- Gestes techniques

Conseils pour les entraîneurs

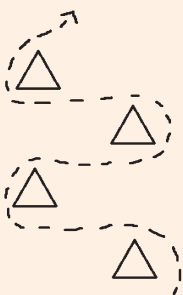
- Assurez-vous que le jeune soit toujours actif, qu'il ait du plaisir et que l'environnement soit sécuritaire. Créez un environnement stimulant favorisant l'apprentissage.
- Faites en sorte que le jeune prenne plaisir à jouer au hockey.
- Utilisez un langage clair et adapté aux jeunes en évitant de donner trop de consignes à la fois.
- Placez les nouveautés en début d'entraînement afin d'obtenir le maximum de concentration des jeunes.
- Séparez le groupe de joueurs selon leur niveau d'habiletés afin qu'ils développent leur confiance et estime de soi.
- Donnez l'occasion aux joueurs de jouer à toutes les positions.
- Respectez le rythme d'apprentissage des jeunes.
- Exposez le jeune à de nombreuses démonstrations. Il doit avoir une image mentale du geste à reproduire et chercher à l'imiter le plus fidèlement possible.
- Donner un temps de glace équitable aux joueurs. Il faut privilégier leur développement et non la victoire.

Conseils pour les jeunes

- Ayez du plaisir.
- Pratiquez plusieurs sports afin de développer d'autres habiletés (natation, football, etc.)
 - Nombre de sports suggérés : plus de 3 par année.
- Appliquez-vous sur ce que vous devez faire afin d'obtenir des résultats.
- Écoutez attentivement les consignes de votre entraîneur.
- Respectez le code de conduite et d'éthique de l'équipe.

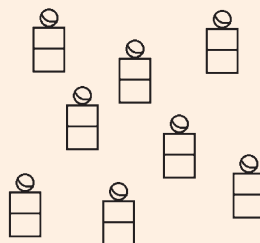
Exercices hors glace

COURSE AVEC SLALOM



Le jeune doit effectuer le parcours le plus rapidement possible en contournant les cônes.

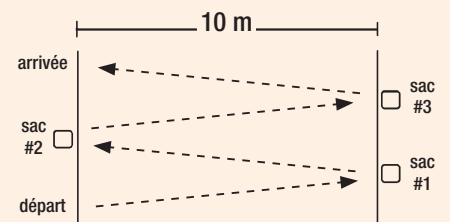
TOUCHER LA CIBLE



Le jeune doit faire tomber les blocs et les balles en lançant un ballon sur ceux-ci.

**Peut être fait en équipe et en mouvement pour augmenter la difficulté.*

COURSE SUR 10 MÈTRES



L'enfant est couché sur le ventre à la ligne de départ, les mains le long du corps. Au signal, il doit aller chercher les sacs de sable numéro 1, 2 et 3 et revenir à la ligne d'arrivée le plus vite possible.



HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (75% du temps de glace)

Continuer le développement de la **vitesse** : efforts < 5 secondes (explosion).

Stabiliser et améliorer la **qualité** des **gestes techniques** et les **éléments de base** du hockey : patinage avant/arrière, virages, arrêts brusques, contrôle de la rondelle, passes et tirs.

TACTIQUES INDIVIDUELLES (15% du temps de glace)

- Feintes
- Soulever le bâton
- Harponnage
- Bâton en mouvement sur la glace
- Protection de la rondelle
- Approche au porteur

TACTIQUES COLLECTIVES (10% du temps de glace)

Introduire les **4 rôles** du joueur de hockey :

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



Physique

- Continuer à développer l'**agilité**, la **coordination**, l'**équilibre**, la **vitesse**.
- Encourager le jeune à pratiquer **plusieurs sports** pour développer les **habiletés motrices** fondamentales (sauter, lancer, attraper, etc.).

Psychologique

- Valoriser et **mettre l'accent sur l'effort** et la persévérance plutôt que les résultats. Cet effort peut être observé lors de différentes situations :
 - Continuer même si le match est hors de portée.
 - Faire un repli défensif.
 - Compléter l'exercice.
 - Être 1^{er} sur la rondelle.
 - Réussir les exercices 7 fois sur 10.
- Introduire les notions de **prises de décisions** contre un ou des adversaires selon les 4 rôles du joueur.
- Faire évoluer le jeune dans un contexte de **saine compétition** : il doit voir la compétition comme un défi et non comme une menace.
- Apprendre aux joueurs le **respect des autres** (coéquipiers et adversaires).
- Aider les jeunes à développer un **bon esprit sportif**.
 - Ex : Je félicite mes coéquipiers lorsqu'ils font un beau jeu.

Gardiens de but

- Démontrer la **position de base**.
- Entraîner le jeune à **bien suivre la rondelle avec les yeux**.
- Faire pratiquer les **techniques de patinage** : virages, arrêts, déplacements avant-arrière, pivots, etc.
- Apprendre la technique de **déplacement** en position **debout**.
- Montrer au jeune à rester **face à la rondelle**.
- Apprendre à toujours garder le **bâton sur la glace**.

