

# Le développement intégral du joueur de hockey

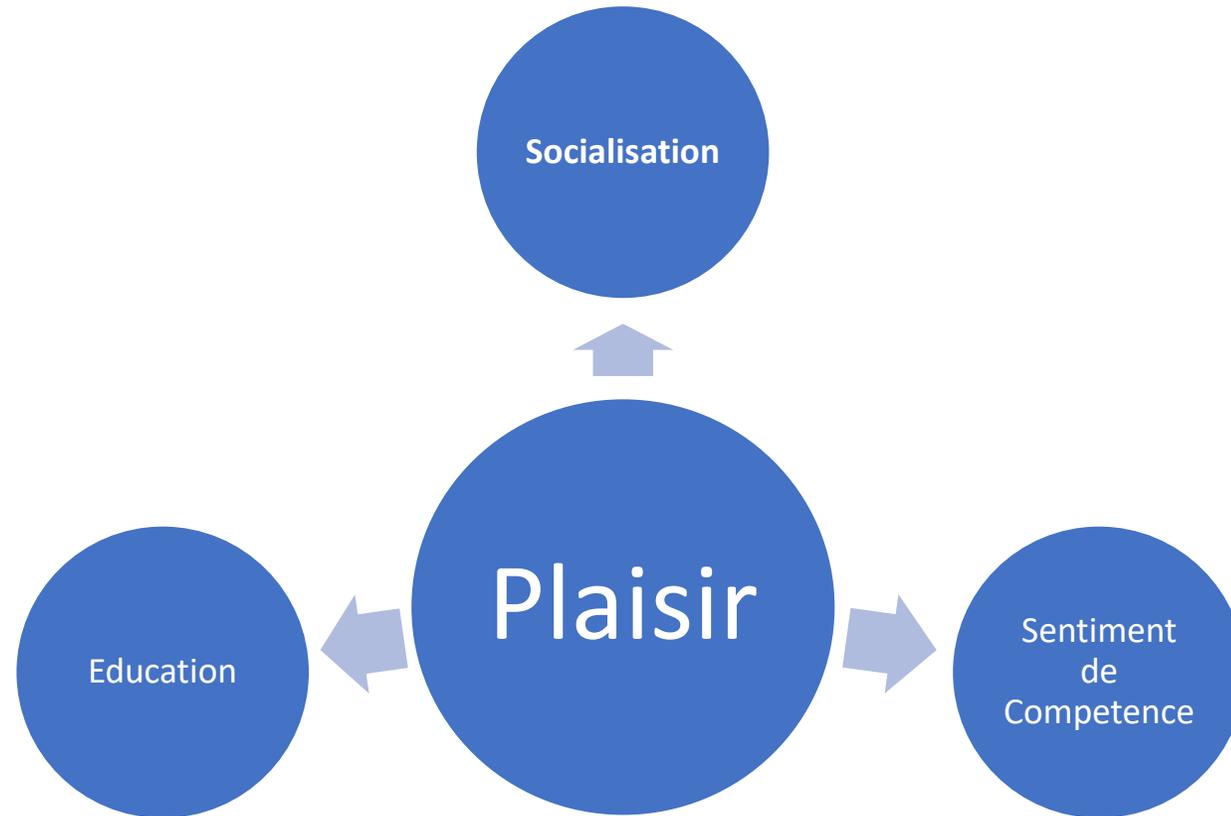
**Les enseignements appropriés selon les groupes  
d'âge.**



Jonathan Deschenes

# Comprendre le Pourquoi

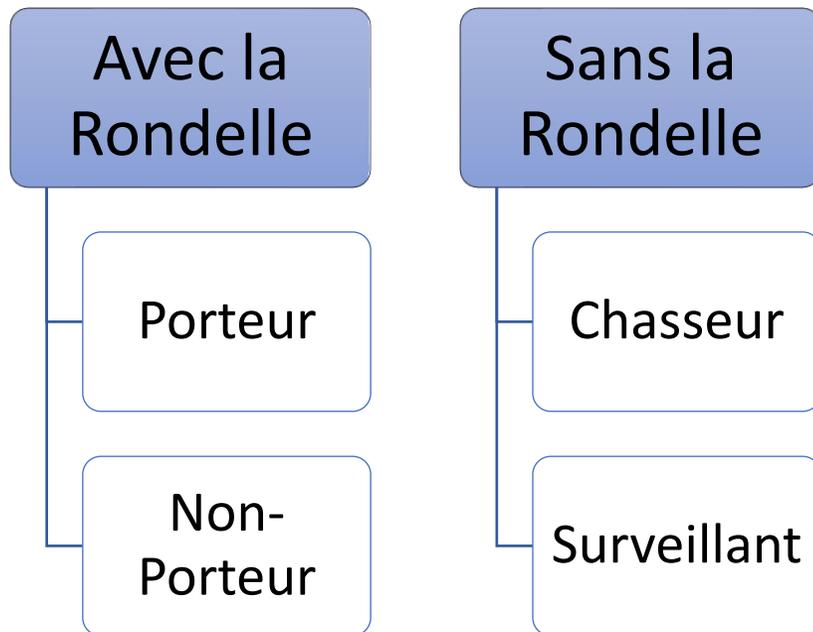
Pourquoi un jeune joue au hockey ? Quels sont ses besoins?



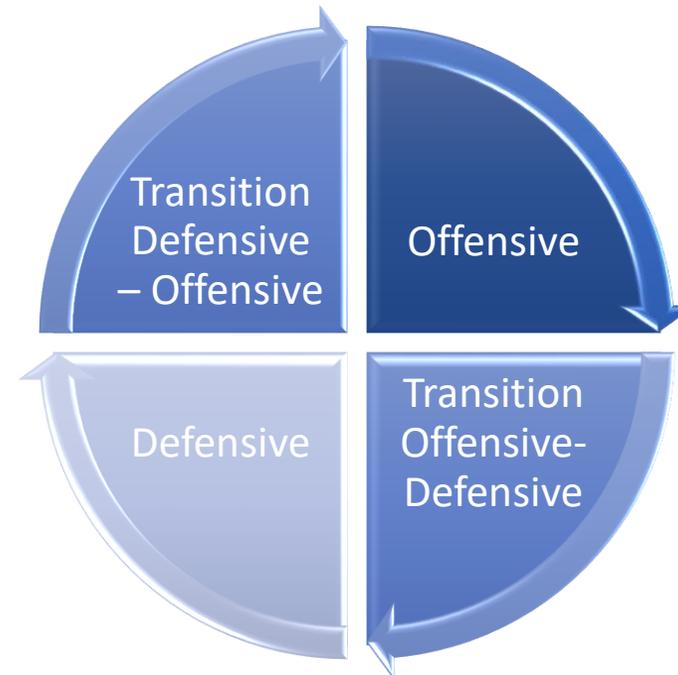
# Qu'est-ce que le hockey réellement ?

**Le hockey est un sport d'invasion de territoires, ou 80 % du jeu se situe le long de bandes avec près de 6 changements de possession par minute.**

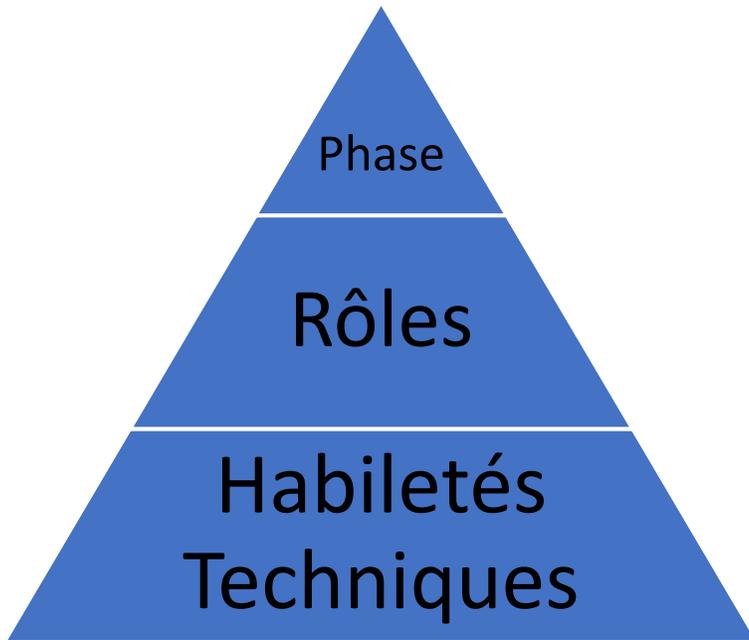
## Les grands rôles au Hockey



## Les phases des sports d'invasion



# Qu'est-ce que le hockey réellement ?



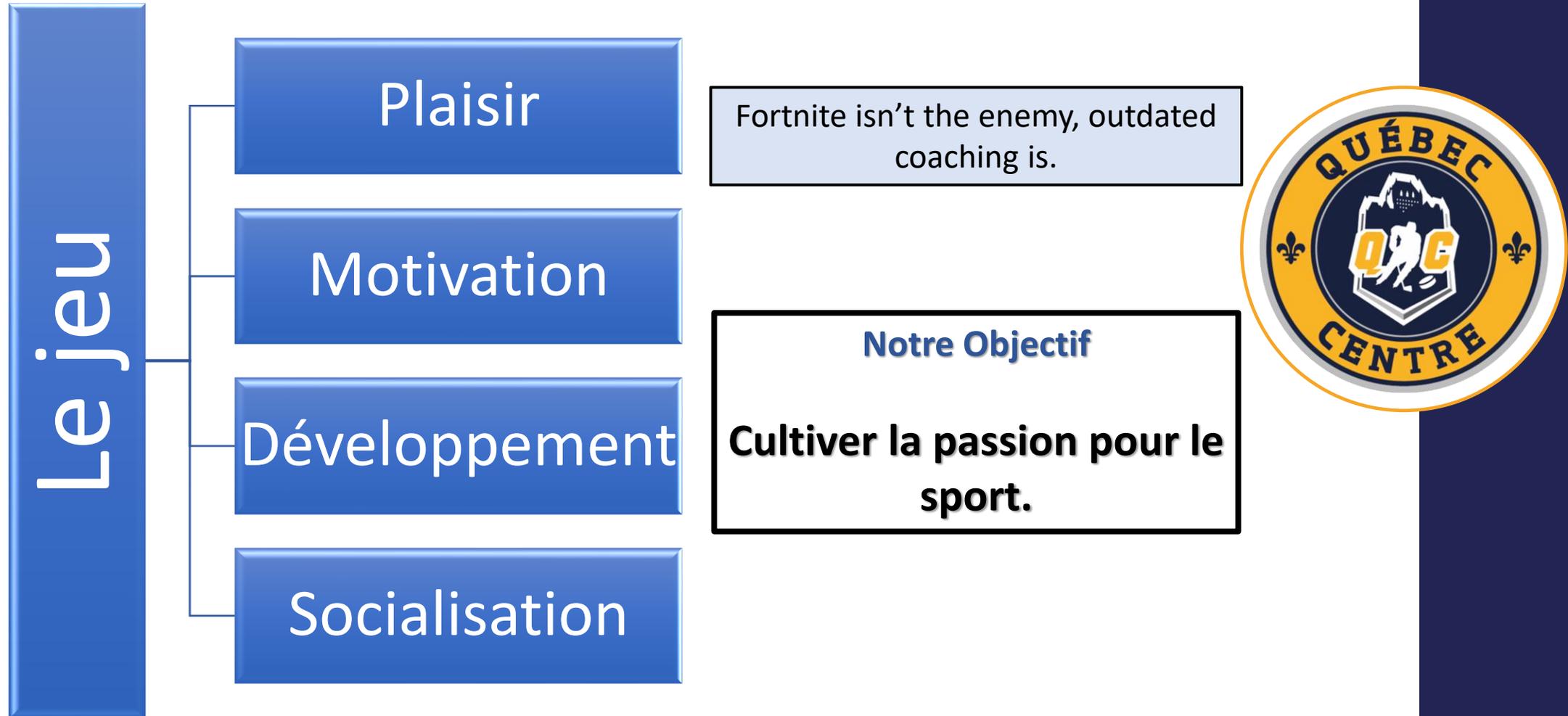
**37 gestes techniques qui peuvent être  
catégorisés en 3 catégories:**

- Les habiletés sur patins
- Les habiletés rondelles
- Les contacts physiques



#SIMPLENOTEASY

# Comment arrimer les besoins du jeune au hockey ?



# No Laps, No Line, No Lecture

## Ce qu'ils n'ont pas de besoin

- Des pratiques pour adulte
- Des systèmes de jeux pour adulte
- Des positions prédéterminés.
- De l'Over Coaching
- Une discipline irrationnelle

## Ce qu'ils recherchent

- Plaisir et engagement moteur
- Des prises de décisions
- Ressemble au Match
- Beaucoup de touches de rondelle.
- Des défis



# Les avantages des pratique en atelier

	Habilités Technique	Nb de répétition en moyenne par pratique	Nb de répétition en moyenne par Saison
<b>Pratique Traditionnelle</b>	Tir Passes Contrôle de rondelle	25 30 20	1400 1680 1120
<b>Pratique en atelier</b>	Tir Passes Contrôle de rondelle	80 90 70	4480 5040 3920



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Pré-novice ( Moins de 6 ans)

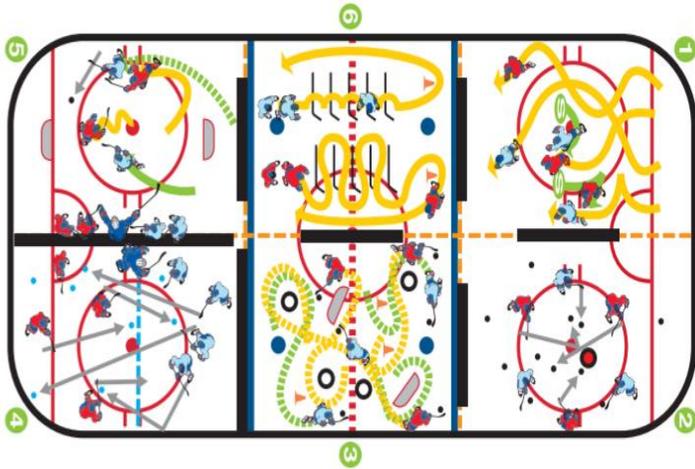
- Capacité d'attention très courte ( Env. 10 Secondes)
- Version Egocentrique du jeu
- Maîtriser les mouvements fondamentaux hors glace.
- Développer l'équilibre des glaces.
- Mettre le FUN dans FUNdamentaux (Fondamentaux)
- Environnement centré sur l'enfant ou l'erreur n'est pas considéré comme l'échec.
- Initiation au contact physique
- Le besoin de se faire des amis

**Technique: 95% Tactique : 5 %**

**Systemes: 0%**



# Exemple de pratique



- **8 Minutes par exercice**
- **Accepter le fait que cela soit chaotique**
- **Intégrer des prises de décisions.**
- **Le jeu doit être l'élément central des pratiques**

1 pratique en atelier équivaut à 11  
matchs pleine glace.

## 5 Critères d'un exercice motivant

**Dynamisme**

**Originalité**

**Sens**

**Charge Affective**

**Ouverture**



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge novice ( Moins de 8 ans)

- **Entre dans l'âge des règles, commence à comprendre les règles d'équipe.**
- Maitriser les mouvements fondamentaux hors glace.
- **Consolider** l'équilibre des glaces.
- Mettre le FUN dans FUNdamentaux (Fondamentaux)
- Environnement centré sur l'enfant ou l'erreur n'est pas considéré comme l'échec.
- Augmenter le nombre de bataille pour des rondelles libres. (1vs1)

Technique: 85% Tactique : 15 %

Systèmes: 0%



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge atome ( Moins de 10 ans)

- L'âge d'or des habiletés spécifiques au sports (SSS).
- Développer la vitesse ( Moins de 7 Secondes)
- Intégrations des règles du jeu.
- Utilisation des jeux en espace restreint pour enseigner des concepts.
- Être dans un environnement où il seront tenté de réessayer après avoir fait une erreur.
- Introduction à l'échauffement hors glace et au cool down.

**Technique: 75% Tactique : 15 %**

**Systemes: 10%**



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Atome - Suite

## TEAM PLAY

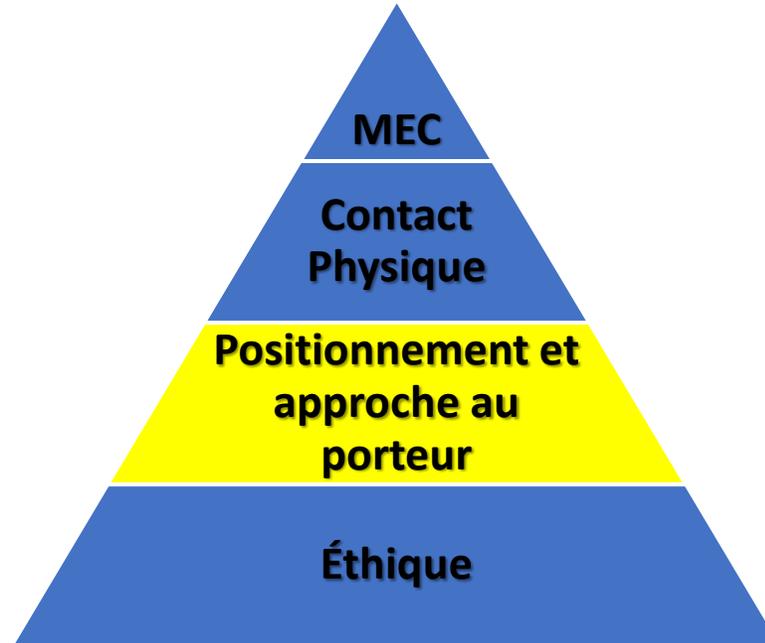
*Players must learn and understand:*

1. *Offensive Concepts*
  - a. *2-on-1 situations*
  - b. *1-on-1 situations*
  - c. *triangle offense*

18 | Skill Progressions for Youth Hockey

2. *Defensive Concepts*
  - a. *gap control*
  - b. *protect center of the ice*
  - c. *stick on puck*
  - d. *backchecking*
  - e. *body position: man-you-net*
  - f. *basic defensive zone coverage*

## Contact Physique



**1x Semaine: Prendre 30 minutes pour continuer à développer des mouvements fondamentaux hors-glace.**



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Pee-Wee ( Moins de 12 ans)

- L'âge d'or des habiletés spécifiques au sports (SSS).
- Notion d'âge Biologique vs Chronologique
- **Position fixe a 90 %**
- **Initiation au routine mentale de précompétition.**
- Apprendre à prendre la responsabilités de ses performances.
- Présence de prise de décision et opposition lors de geste techniques.

**Technique: 65% Tactique : 25 %**

**Systemes: 10%**



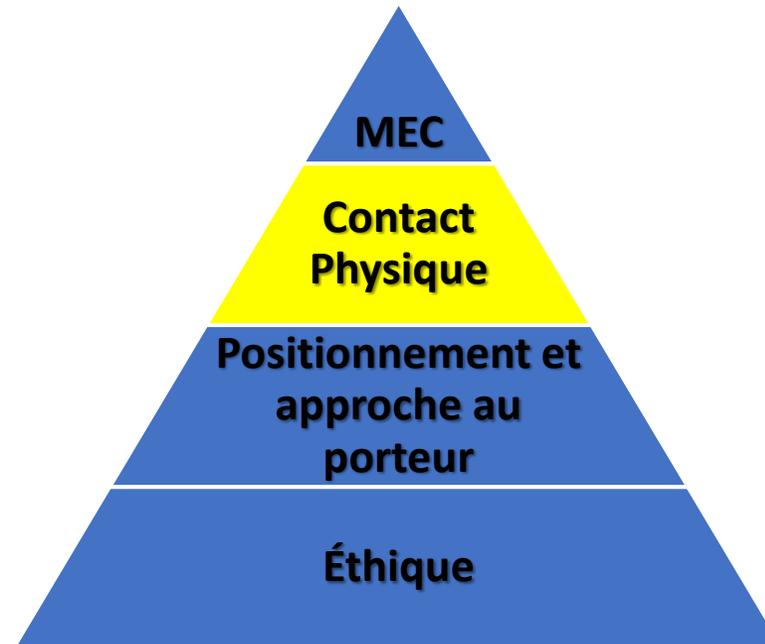
# Les besoins Spécifiques du groupe d'âge Pee-Wee - Suite

## TEAM PLAY

Players must learn and understand:

1. Offensive Concepts
  - a. 2-on-1 situations
  - b. 1-on-1 situations
  - c. triangle offense
  - d. team play in each zone**
  - e. face-offs**
  - f. zone entry**
  - g. power-play concepts**
2. Defensive Concepts
  - a. gap control
  - b. stick on puck
  - c. backchecking
  - d. body position: man-you-net
  - e. basic defensive zone coverage
  - f. defending the middle of the ice**
  - g. 1-on-1 and even-numbered situations**
  - h. 2-on-1 and odd-numbered situations**
  - i. forechecking**
  - j. man-short concepts**
  - k. shot blocking**

## Contact Physique



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Bantam ( Moins de 14 ans)

- Processus d'identification par la socialisation
- Années de Spécialisation vs Années récréatives
- Introduction à l'entraînement en hypertrophie.
- Besoin d'objectifs et de s'évaluer face au objectif
- Introduction des techniques de gestion du stress de performance.
- Gestion de l'équilibre Sport/vie

Technique: 50% Tactique : 35 %

Systemes: 15%



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Bantam - Suite

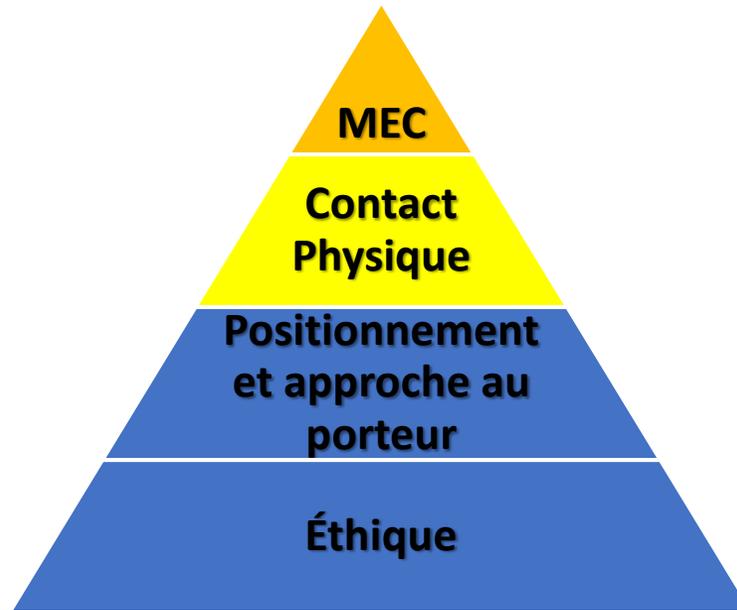
## TEAM PLAY

Players must learn and understand:

1. Offensive Concepts
  - a. 2-on-1 situations
  - b. 1-on-1 situations
  - c. triangle offense
  - d. team play in each zone
  - e. face-offs
  - f. zone entry
  - g. power-play concepts
  - h. offensive principles: pressure, transition, support*
  - i. cycling*
2. Defensive Concepts
  - a. gap control

12 | Skill Progressions for Youth Hockey

- b. stick on puck
- c. back-checking
- d. body position: man-you-net
- e. basic defensive zone coverage
- f. defending the middle of the ice
- g. 1-on-1 and even-numbered situations
- h. 2-on-1 and odd-numbered situations
- i. forechecking
- j. man-short concepts
- k. shot blocking
- l. defensive principles: pressure, transition, support*
- m. defensive play in each zone*
- n. boxing out and fronting an opponent*



**Laisser les joueurs apprendre en faisant de la résolution de problèmes ( Jeux en Zone Restreinte).**

# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Midget ( Moins de 16 ans)

- Processus d'identification par la socialisation
- Être en contrôle de ses émotions en tout temps
- Apprendre à avoir un discours intérieur positif.
- Entraînement en endurance possible
- Gestion de l'équilibre Sport/vie

Technique: 50% Tactique : 30 %

Systemes: 20%



# Les besoins spécifiques du groupe d'âge Midget - Suite



# En vrac



The sport science behind the blue puck

## Développer des défenseurs



## Le Hockey du Futur

