

Aspects essentiels du développement

Le joueur, la technique et la pratique.



Louis-Philippe Létourneau

Contenu de la présentation

1. Outils supplémentaires pour vos entraînements
2. Voir des façons différentes de planifier des entraînements.
3. Favoriser davantage le développement et la progression du joueur et de votre équipe.
4. Discuter.



Le joueur et l'équipement!

Avant de sauter sur la glace, on se doit d'être plus vigilant sur la façon dont nos joueurs sont équipés!

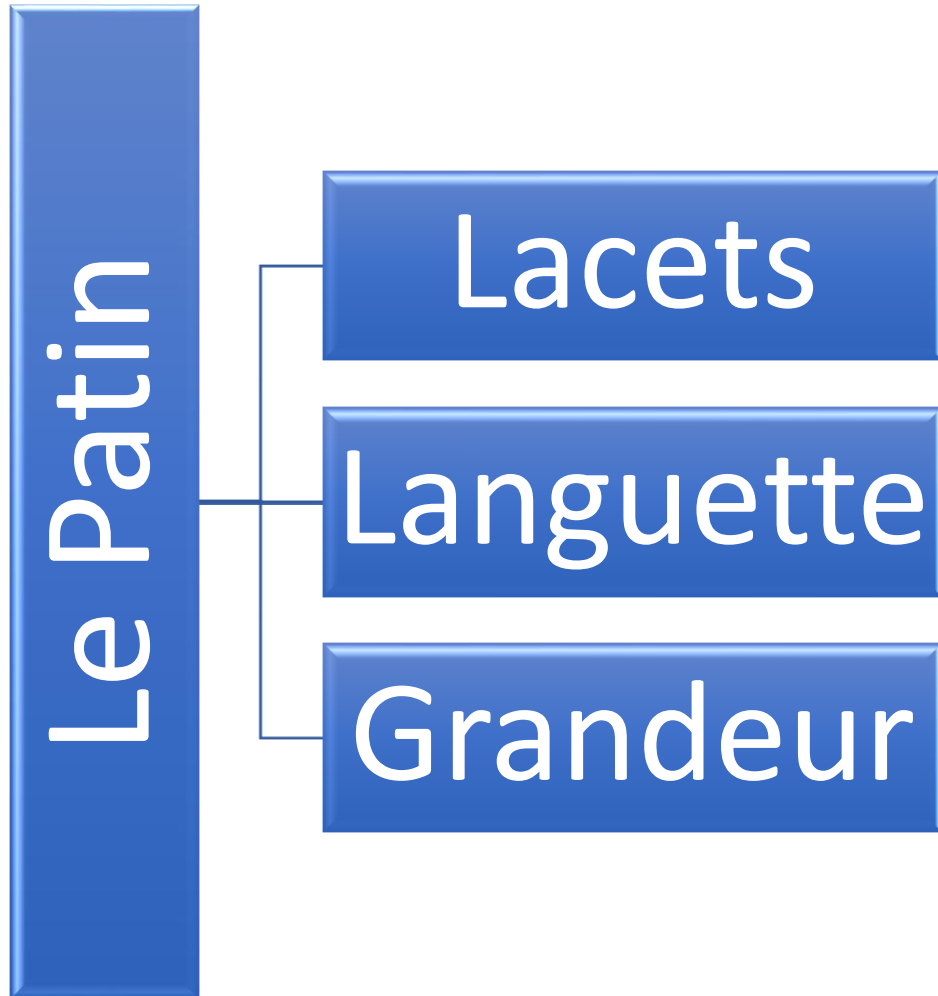


Quoi vérifier réellement?



Rien à voir avec le prix!

Outil de base, le patin!



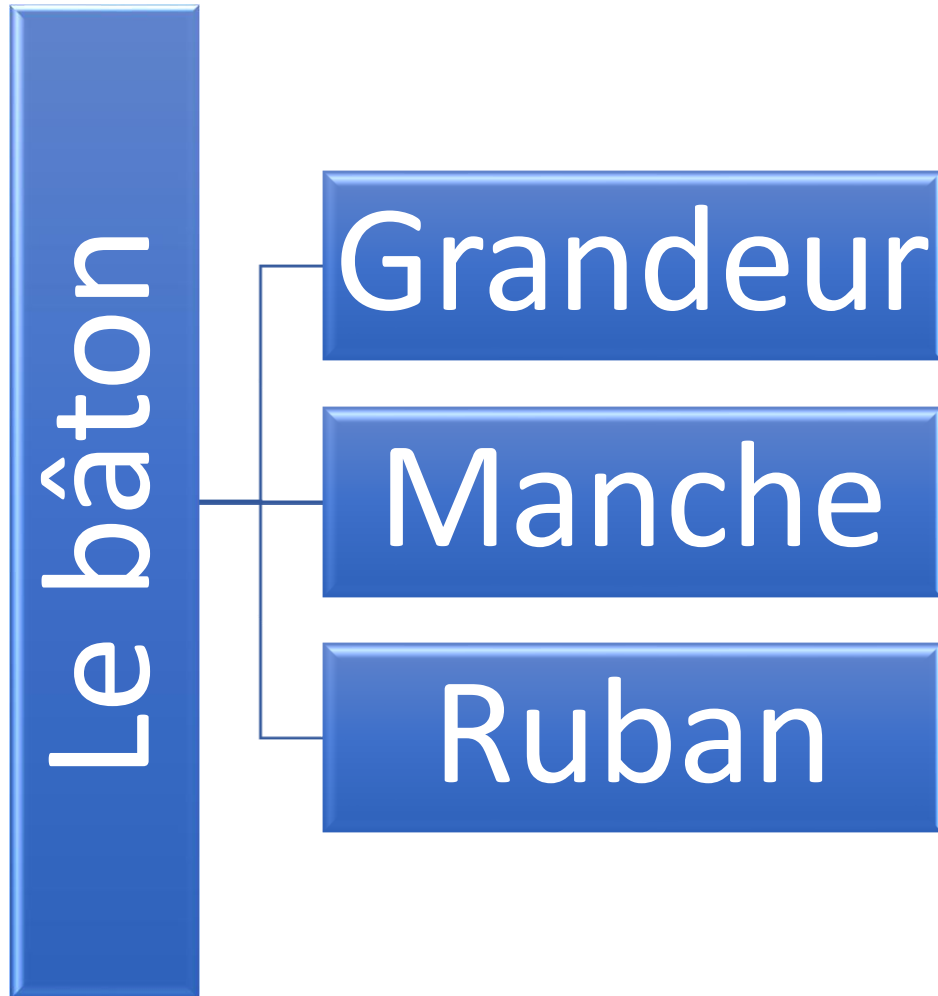
Look good on the ice!

Nos objectifs

Sécurité, confort et stabilité.



Outil de base, le bâton!



Look good on the ice!

Notre objectif

Regarder si le bâton devient
une nuisance pour le joueur.



La technique

Éléments importants: patin avant

- Position de base
- Allure de train
- Croisements
- Départ avant
- Départ de côté
- Virages brusques
- Arrêt brusque



Les erreurs fréquentes



Allure de train avant

- Extension incomplète
- Pas de phase de glissement
- Recouvrement incomplet
- Mouvement des bras



Les erreurs fréquentes



Croisements

- Croisement du patin, pas assez prononcé.
- Sautillements
- Manque d'inclinaison vers le centre.



Les erreurs fréquentes



Départ avant

- Pas de déséquilibre.
- Manque d'ouverture des patins.
- Tête basse et ne regarde pas devant soi.
- Premières enjambées pas assez rapides.



Les erreurs fréquentes



Départ de côté

- Patin intérieur qui glisse.
- Ne regarde pas devant soi.
- Plus de un croisement.
- Le bâton pas dans la bonne direction.
- Croisement trop petit.

Les erreurs fréquentes



Virages brusques

- Trop de poids sur le patin extérieur.
- Mauvaise position du bâton.
- Patins décollés.
- Période de freinage.
- Croisement trop lent.



Les erreurs fréquentes



Arrêt brusque

- Pas assez de poids sur le patin intérieur.
- Pas de dérapage.
- Pas de décalage des patins.



La pratique

Un cliché

- Tu joues comme tu pratiques!
- Donc, tu dois être bien préparé !!!
- Plusieurs choses incontrôlables, mais la plupart du temps ce cliché est véridique.



Technique, Tactique, Systèmes

Pourquoi planifier ?

- Permettre de développer les habiletés en offrant des entraînements de qualité.
 - Mettre l'emphasis sur un environnement d'apprentissage sain et stimulant.
- Préserver l'intérêt des participants à venir s'exercer et s'entraîner avec entrain et motivation.



Check list

Durée (calculer le nombre de drills).

Espace (pleine vs demi-glacé).

Nombre de joueurs (défenseurs/attaquants/gardiens).

Objectifs visés.

Enseignement des exercices (rôle de chacun).

Points clés de chaque exercice (max 2).

Gardiens de but.

Solution rechange (si une drill ne fonctionne pas).



Planification

- Doit avoir établi clairement les points à travailler.
- Sois créatif (prendre des bases, rajouter touche personnelle).
- Rapproche le plus possible d'une situation de jeu.
- Variation (exercices 1-2-3 peuvent être utiles).
- Engagement moteur (peut-être plus difficile, mais doit en être conscient).
- Description claire et précise.



Planification suite

- Points clés: précis et atteignables (nombres limités).
- Ateliers: bonne option (précision de nos interventions).
- Transition ou entre 2 (établir d'avance).
- Gardiens de but.
- Fun game.
- Chandails.
- Explications dans la chambre si possible.



Conclusion

- Développer des bons joueurs au niveau de la technique.
- Victoire VS développement.
- Compétitionner.
- Nombreux outils pour vous faciliter la tâche.

Plaisir, développement et engagement

