



HOCKEY.QC.CA



DLTJ Pré-novice (5-6 ans)

Initiation aux habiletés motrices

La mission de l'entraîneur

- **Mettre l'accent sur la notion de plaisir** : faire des compétitions amusantes au sein de l'équipe.
- **Développer les habiletés de base du hockey** : patinage et maniement de la rondelle en utilisant la forme jouée.
- **Sensibiliser les jeunes aux éléments de base (ACEV= Agilité/Coordination/Équilibre/Vitesse)**.
- **Développer les habiletés physiques (mouvements de base de l'activité physique)** : courir, sauter, lancer, attraper, patiner, etc.

Mots clés

- PLAISIR
- Courir/Sauter/Lancer/etc.
- Patinage
- Maniement de la rondelle
- Simplicité

Conseils pour les entraîneurs

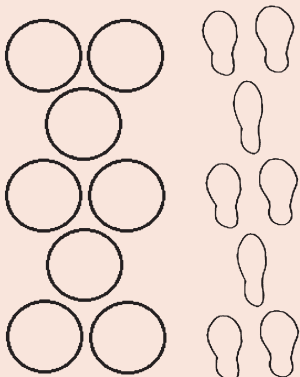
- Gardez toujours en tête l'aspect « plaisir » de jouer : l'enfant doit **AIMER** jouer au hockey et on doit lui donner le goût de continuer.
- Habituez le jeune à des règles de conduite.
 - Ex : J'écoute quand l'entraîneur me parle.
- Insistez sur l'importance du respect envers ses coéquipiers et ses adversaires.
- Créez des activités qui permettront à l'enfant de se sentir compétent.
- Évitez de donner trop d'informations aux jeunes. Allez-y avec l'essentiel : message clair et simple.
- Établissez un climat d'apprentissage à la place d'un climat de compétition.
- Valorisez les efforts plutôt que les résultats.
- Utilisez les démonstrations sur la glace pour appuyer vos schémas sur le tableau.

Conseils pour les jeunes

- Ayez du plaisir.
- Pratiquez plusieurs sports afin de développer d'autres habiletés.
 - Ex : natation, football, soccer, etc.
- Respectez vos coéquipiers et vos adversaires.

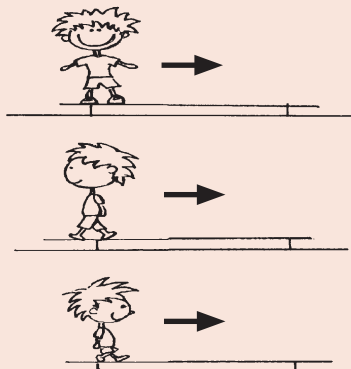
Exercices hors glace

LA MARELLE



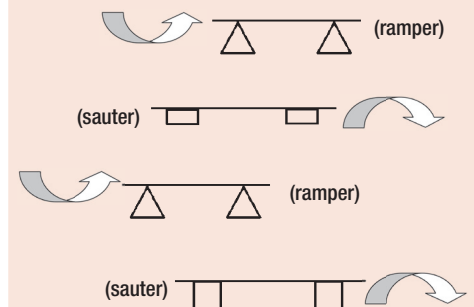
L'enfant saute dans les cerceaux à 2 pieds, puis à 1 pied et ainsi de suite.

MARCHE SUR BANC SUÉDOIS INVERSÉ



L'enfant traverse le banc suédois (en gardant l'équilibre) en faisant des pas chassés/croisés, en marchant vers l'arrière/vers l'avant, etc.

PARCOURS



Exécution d'un parcours où l'enfant doit sauter par-dessus des barrières (différentes hauteurs) et ramper sous les barrières sans les faire tomber.



HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)



TECHNIQUES (85% du temps de glace)

Apprendre aux jeunes à se déplacer sur une **nouvelle surface** : la glace.

Explorer et apprendre les **éléments de base** des **gestes techniques essentiels** du hockey : patinage avant/arrière, arrêts brusques, maniement, passes et tirs.

Introduire des **éléments de base essentiels à la maîtrise des gestes techniques** : position de base, poussées, carres, cibles, compléter les gestes, etc.

TACTIQUES INDIVIDUELLES (15% du temps de glace)

- Explorer les zones de travail en jeu collectif.
- Feintes
- Soulever le bâton
- Protection de la rondelle
- Bâton en mouvement sur la glace

Physique

Développer l'**agilité**, la **coordination**, l'**équilibre** et la **vitesse**.

Psychologique

S'assurer que le jeune apprenne les notions du hockey tout en ayant du **plaisir** et un sentiment de **réussite**.

Apprendre au jeune à **fonctionner** dans un **groupe**.

Amener le jeune à développer une **attitude positive** face à l'**activité physique** et le jeu.

