



HOCKEY.QC.CA



DLTJ Pee-wee (11-12 ans)

Formation de base en hockey

La mission de l'entraîneur

- Développement des HABILITÉS MOTRICES (ACEV = Agilité/Coordination/Équilibre/Vitesse):
 - Avant l'amorce de la croissance rapide et soudaine.
- Consolider les habiletés techniques de base du hockey et ses variantes.
- Développer les tactiques de l'équipe.
- Introduire le développement des habiletés mentales.
- Mettre l'accent sur la notion « d'équipe » : interactions de groupe et activités pour former une équipe.
- Poursuivre l'entraînement physique.
- Introduire : routine avant-match, hydratation, nutrition.

Conseils pour les entraîneurs

- Mettre l'emphase sur la précision et la constance dans leurs mouvements.
- Adaptez les stratégies en fonction de l'âge des joueurs et de l'équipe.
- Assurez-vous d'avoir un nombre de répétitions élevées et suffisamment d'occasion de pratiques.
 - Ex : Pratiquer les réceptions de passes lorsqu'ils sont immobiles.
- Placez les nouveaux apprentissages en début d'entraînement afin la pleine concentration du jeune.
- Limitez l'information transmise aux joueurs (pas plus de 4-5 éléments).
- Relever le niveau de vos entraînements pour qu'il se rapproche de celui des matches.
- Faites pratiquer aux jeunes ce qu'ils ont appris pendant les entraînements lors de situations de jeu.
- Utilisez des démonstrations afin que le jeune puisse avoir une image claire du geste qu'il doit reproduire. Soyez précis dans votre démonstration car c'est l'image que le jeune va retenir.
- Donnez des commentaires pertinents et spécifiques aux jeunes lors des exercices.
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs. Il faut privilégier leur développement et non la victoire.

Mots clés

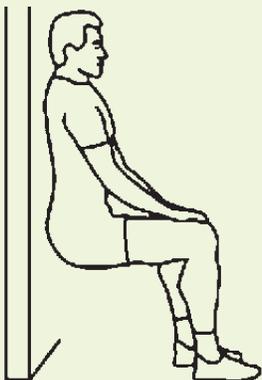
- PLAISIR
- ACEV
- Âge d'or des gestes techniques
- Tactiques de groupe
- Équipe
- Vitesse
- Bases de l'entraînement

Conseils pour les jeunes

- Pratiquez plusieurs sports.
- 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. Etre plus rapide est le résultat recherché, je travaille donc sur ce qui va m'aider à y arriver, mon coup de patin.
- Exprimez vos émotions ce que vous ressentez (heureux, nerveux, motivé, etc.).
- Parlez à vos coéquipiers tant sur la glace qu'hors glace.
- Apprenez à faire face à l'adversité.

Exercices hors glace

CHAISE AU MUR



PUSH-UP

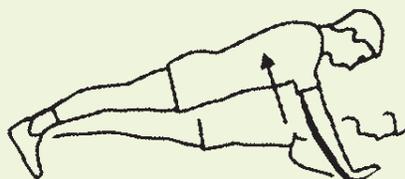
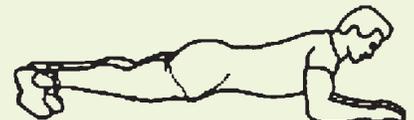


PLANCHE ABDOMINALE





HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (40% du temps de glace)

- Mettre l'accent sur les techniques de patinage avant et arrière.
- Continuer la pratique du **contrôle de la rondelle** en mouvement.
- Pratiquer les **différents types de passes** : sur réception, poignet, balayée (sur place et en action).

TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)

- Continuer à **pratiquer les feintes** la protection de la rondelle
- Exposer le jeune à l'**aspect physique** du hockey : contact physique, mises en échec avec le bâton, etc.
- Apprendre au jeune à **se démarquer** de son adversaire.

TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, systèmes de jeu et stratégies) (30% du temps de glace)

- Montrer au jeune à **appuyer et soutenir** le porteur du disque dans les trois zones.
- Apprendre le « **passe et va** » et le « **passe et suit** » dans les trois zones.
- Mettre de la pression sur le porteur avec l'aide des coéquipiers dans les trois zones.
- Apprendre les déplacements et les placements en zone défensive.



Physique

- Continuer à développer l'**agilité, la coordination, l'équilibre et la motricité**.
- Améliorer la **vitesse de patinage** sur un court laps de temps (5 sec.).

Psychologique

- Développer l'**esprit de compétition**.
- Montrer au jeune à avoir du **plaisir à se surpasser**.
- Développer la **confiance en soi** du joueur en s'assurant qu'il réussisse à exécuter les consignes 7 fois sur 10.
- Apprendre à **contrôler ses émotions**.
- Développer la **passion** du hockey chez le jeune.
- Aidez le jeune à développer des **habiletés mentales** avec :
 - La détermination des objectifs
 - La visualisation
 - La concentration
- Aidez le jeune à **arrêter ses pensées négatives** en :
 1. Les identifiant
 2. Utilisant des mots clés pour les arrêter
 3. Les remplaçant par des pensées positives
- Apprendre à gérer son niveau d'anxiété/stress avec les techniques de respiration et relaxation.
- Conscientiser le jeune du lien entre les pensées, ses émotions et son habileté à exécuter les gestes techniques et tactiques.

Gardiens de but

- Continuer à améliorer les **techniques de patinage** : virages, arrêts, déplacements avant-arrière, pivots, etc.
- Perfectionner la **position de base**.
- Améliorer la technique de **déplacement** en position **debout**.
- Perfectionner la technique de **couverture des angles**.
- Améliorer le contrôle des retours et les techniques d'arrêt sur tirs bas, mi-hauts et hauts.
- Apprendre au jeune gardien à bien réagir lorsque les **jeux** se déroulent **derrière la ligne des buts**.

