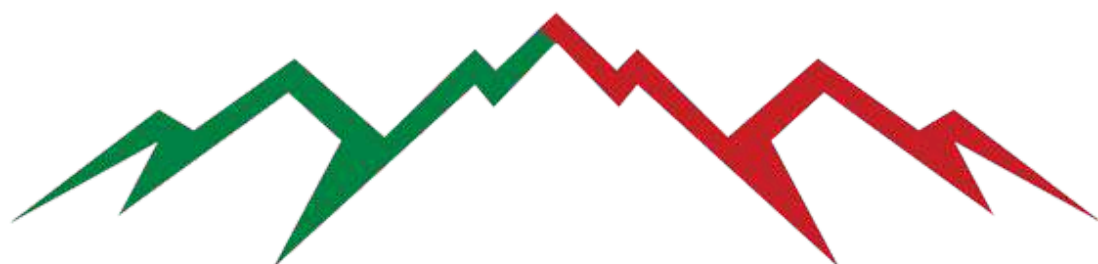


PROJET TECHNIQUE :
POLITIQUE SPORTIVE 2024-2027

Outil pédagogique à l'usage des responsables, éducateurs sportifs, entraîneurs, aide-entraîneurs et adhérents de

MONT-BLANC HOCKEY



Catégories

U-6 à U-15



TABLE DES MATIERES

1. La manière de travailler à MBH.....	3
1/ Introduction.....	3
2/ Principes éducatifs.....	3
A. Philosophie de développement.....	3
B. Lien entraînements et matchs.....	4
3/Travail technico-tactique.....	4
4/ Manière de jouer / de s'entraîner.....	5
2. Encadrement.....	6
1/ Protocole.....	6
2/Approche psychologique	6
3/Cadre et valeurs.....	7
3. Les Entraînements : objectifs et contenus.....	8
1/ Principes de jeu.....	8
2/ Planification.....	10
3/ Contenus par catégorie.....	11
4/ Les points clés.....	13
5/ Les 4 rôles.....	15
6/ Exemples de séances.....	18
4. Les tactiques collectives.....	19
1/ Positions défensives.....	19
2/ Sortie de zone sous pression.....	20
3/ Entrée de zone.....	21
4/ Pressing.....	22
5. La philosophie de coaching.....	23
Critères de sélection - surclassement.....	23
6. Préparation mentale.....	24
7. Préparation physique.....	25



1. Notre manière de travailler

1/ Introduction

Le constat de tous les techniciens du hockey à travers le monde est unanime : **le hockey a changé. Beaucoup !** Il est plus rapide, plus intense, plus « total ». Les joueurs modernes sont ainsi plus physiques, plus agiles, plus complets qu'avant. Et à quoi doit-on encore s'attendre pour les années à venir ? Difficile de le deviner mais dans ce contexte, continuer de former des joueurs modernes en proposant des méthodes d'entraînement traditionnelles ne paraît pas très cohérent !

Le projet de Mont-Blanc Hockey s'affiche ainsi **ouvertement ambitieux et novateur**. Il prône un **enseignement positif**, exclusivement par le jeu, à travers ses principes fondamentaux. Les fondements de cette méthode permettent de **travailler simultanément tous les éléments techniques, tactiques, physiques et mentaux** à chaque séance. La base de l'apprentissage dit « dynamique écologique » consiste à maîtriser un environnement de contraintes variables qui favorise l'analyse de situation et la prise de décision du joueur.

2/ Principes éducatifs

A. Philosophie de développement de joueurs

Le développement des joueurs prime sur le résultat, donc jusqu'aux phases finales (= à partir de la catégorie U-13 uniquement) le temps de jeu est systématiquement réparti de **manière égale** et les lignes sont établies **par niveau**.

Si choix il doit y avoir, le temps de glace supplémentaire est proposé au « mérite » = selon les critères **COMPORTEMENTS - ASSIDUITE - PERFORMANCES** tout en respectant l'équité sportive (et donc l'adversaire) en ne déséquilibrant pas les oppositions (conserver des lignes de niveau même si l'équipe est incomplète).

Le plaisir est la clé : que ce soit à travers les contenus de séances, l'accompagnement technicotactique, l'encadrement hors glace ou le coaching, le bien-être du jeune joueur doit rester une priorité absolue (notamment dans les catégories U-7 à U-13). Plus les retours positifs, la bienveillance, les félicitations (et donc le **sentiment de progrès**) seront mis en avant par les intervenants autour des équipes, plus l'investissement des joueurs sera entier.

L'individualisation dans un cadre commun : avoir une idée de la personnalité et du niveau initial du joueur = communiquer régulièrement et faire constamment prendre conscience des progrès éventuels.



L'évaluation de la performance et le suivi du joueur en fonction des entraînements (attitudes / concentration / qualité / assiduité), des matchs (état d'esprit / efficacité) et des comportements doivent être mis en œuvre pour les catégories à partir de U-11.

B. Garder un lien entre l'entraînement et le match

- Pour être profitables, les mises en situations à l'entraînement doivent être conçues au plus proche de l'expérience en match : **la présence de partenaires et/ou d'adversaires forcera un joueur à prendre des décisions en situation = favoriser donc le jeu et l'opposition !**
- « Joueurs actifs » : pas de file d'attente (1 temps de travail pour 2 à 3 temps de repos max) !
- Pour que l'entraînement reste un plaisir tout en conservant l'esprit de compétition et donc le goût de l'effort : un maximum de variété dans les exercices d'opposition, avec des contraintes évolutives ciblées (surface de jeu, nombre de joueurs et rôles variés, jokers, zones de passage, passes obligatoires, etc.) et des exigences **d'intensité** élevées (transitions rapides, second effort, contre-pressing, back-check, bloc-shots, etc.).

3/ Travail technicotactique

Priorité des techniques de patinage :

Programmes ou exercices de "Power Skating" réguliers, adaptés à chaque catégorie (exigence de vitesse systématique, multidirectionnel, mobilité, etc.)

Passes / tirs :

Conseils techniques et corrections modérés (ex = regard haut, jambes fléchies, mains décollées) à le joueur doit trouver **ses propres solutions !**

Maniement du palet / feintes :

Idem à laisser le joueur trouver **ses propres adaptations**, insister juste sur l'efficacité et quelques principes **simples** (prise d'infos, amplitude, protection, changements de rythmes, de direction, etc.).

Techniques défensives Principes (Box-Out), position du corps, **jeu de crosse**.

COMPREHENSION DU JEU

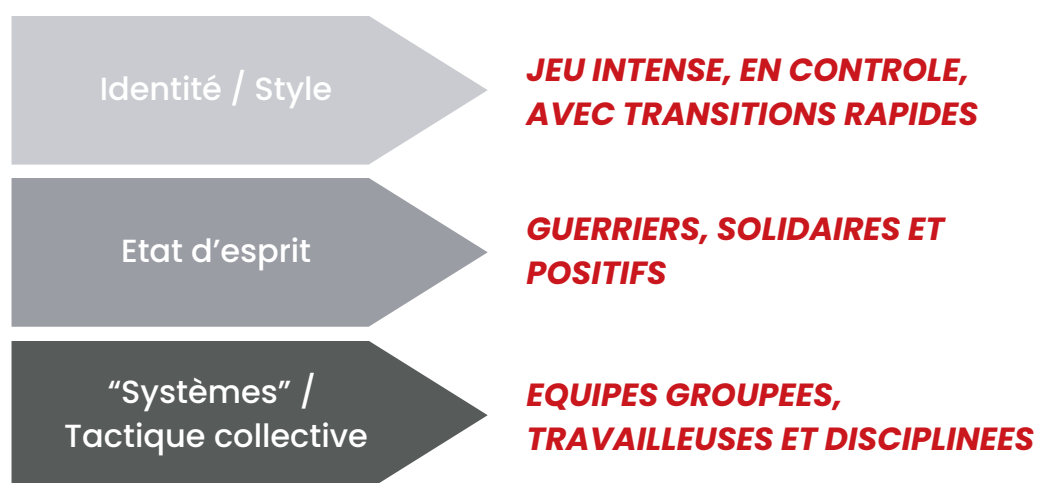
4 rôles en situation de jeu = transition rapide du rôle défensif au rôle offensif et inversement

Développer la prise de décision (régulièrement introduire de nouvelles contraintes)

Encourager la créativité (ne pas critiquer systématiquement l'initiative infructueuse)

Développer l'efficacité de l'action par l'apprentissage du jeu collectif et le principe de provocation (prise d'intervalle, « box-in », voile, rebond, etc.)

4/ La manière de jouer / de s'entraîner



**MONT-BLANC
HOCKEY**

2. Méthode d'encadrement

1/ Protocole

Chacun son rôle (voir les fiches de postes) ! L'entraîneur / éducateur sportif responsable de la catégorie est **présent à la patinoire avant le premier arrivant** de sa catégorie et repart après le dernier sorti. **Il convoque les joueurs lui-même, ainsi que les aide-entraîneurs** (à minima 48h avant) et **sa séance a été préparée en amont**, si possible sur la plateforme de partage réservée aux coachs. Les aide-entraîneurs peuvent ainsi connaître leurs missions avant d'arriver !

Les éducateurs sportifs, entraîneurs, aide-entraîneurs et responsables d'équipes s'efforcent en permanence de faire respecter le règlement intérieur et les chartes du club*.

L'entraîneur / éducateur sportif responsable de la séance s'assure que les conditions permettent aux joueurs d'être équipés **5 min avant** de monter sur la glace (ce moment peut éventuellement servir à expliquer les nouveaux exercices aux enfants, ou échanger sur des thèmes divers, ou proposer des outils de préparation mentale).

Sur la glace le temps est précieux : la séance doit pouvoir s'enchaîner avec un minimum de pause discussion... **4 exercices de 15 minutes environ pour une séance type.**

2/ Approche psychologique

Tous les joueurs doivent pouvoir évoluer en permanence **dans un environnement positif et bienveillant** ! Les encouragements et les félicitations contribuent à créer une atmosphère propice aux apprentissages. Les questionnements réguliers permettent à l'enfant de formuler son raisonnement et de parfois trouver ses propres solutions (éviter d'avoir un enseignement trop "descendant" ou péremptoire facilite la compréhension et la prise d'initiative).

Laisser les joueurs échouer ! Il faut rater pour pouvoir amorcer les systèmes neurologiques d'analyse et de correction... L'encadrant doit non seulement tolérer l'erreur mais également se retenir de donner la solution de façon systématique et doctrinaire. Il faut être patient et inciter l'enfant à se confronter à différentes contraintes pour lui permettre d'adapter ses réponses.

En intervenant **au sein de Mont-Blanc Hockey** nous devenons de fait des **éducateurs, avec l'objectif commun de faire respecter un cadre d'apprentissage et de transmettre des valeurs essentielles**, qui doivent contribuer à faire évoluer les adhérents confiés à notre responsabilité, pour qu'ils deviennent **des individus équilibrés et épanouis avant d'être de bons joueurs de hockey.**

3/ Cadre et valeurs

Le cadre d'enseignement ainsi que les valeurs énumérées ci-après restent des références communes à l'ensemble du club et doivent donc être respectées par tous et en toutes circonstances (* prendre connaissance de la charte) !

LE COMPORTEMENT

Chaque membre du club représente celui-ci... les attitudes à l'entraînement, en match, dans les transports, les vestiaires ou les infrastructures utilisées doivent être exemplaires et renvoyer une image avantageuse du club.

LE RESPECT

Le respect de l'ensemble des protagonistes du club, des arbitres, des adversaires, du personnel des infrastructures et du matériel à disposition doit être une priorité pour tous les membres. Et il se symbolise d'abord dans la façon de s'exprimer : une attention particulière doit alors être portée sur la politesse et la bienveillance des propos tenus. Le respect se mesure également à travers la discipline et la ponctualité.

LE PLAISIR

La notion de plaisir doit demeurer le socle des apprentissages au sein du club. Il s'enracine avec des contenus de séances ludiques, un encadrement bienveillant et un environnement positif, et il se traduit par le bien-être et l'enthousiasme de tous les protagonistes.

L'ENGAGEMENT

L'adhérent est une personne engagée ! Il représente le club et ses valeurs et il s'engage à donner le meilleur de lui-même pour respecter le cadre défini par la présente politique sportive.

Le non-respect du cadre d'apprentissage et/ou de ces valeurs doit être systématiquement sanctionné, du rappel à l'ordre à la suspension : la fermeté sur ces principes participe à la légitimité d'une politique de développement appliquée et assumée !

3. Les entraînements : objectifs et contenus

1/ Les principes de jeu

A. Style / Identité

Mouvement / intensité / travail / possession / passes et transitions rapides

➔ Encourager la créativité (oublier « la peur de mal faire »)

Collectivement = discipline défensive et groupe compact dans chaque zone

➔ Sacrifices : Box-Out, Palette à palette, Bloc-Shot, etc.

B. Mentalité

Confiance en soi et en ses coéquipiers, combativité, respect, maîtrise des émotions, solidarité et plaisir.

➔ Le professionnalisme n'induit pas systématiquement des comportements exemplaires, mais les comportements exemplaires conduisent, eux, bien souvent au plus haut niveau !

C. Les 4 rôles

EXIGENCES EN ATTAQUE

(Principes essentiels = conservation et provocation)

1 Le joueur en possession du palet (PORTEUR)

Première passe rapide / prise d'info avant la réception (scan) / passe et va !

➔ se déplacer / changer de rythme / de direction / aller vers l'axe central / vers l'espace libre / prêt à faire une passe ou prendre un lancer et toujours rester en mouvement

Protection du palet (+ scan)

➔ mettre son corps entre l'adversaire et le palet / rester en mouvement

Progression vers le but adverse avec l'objectif de marquer !

Après le shoot : rebond, récupération du palet

➔ ou contre-pressing / back-checking : changement du rôle offensif au défensif = **réactif !**

2 Le joueur offensif sans palet (SOUTIEN)

Donner une solution / gagner le 1vs1 = démarquage

Lire le jeu avant la réception (scan !!!) = création d'une ligne de passe / prêt à la recevoir / orienté et en mouvement !

Écran + mouvement ("bloc et roule") = toujours donner une solution après l'écran

Créer l'espace vers le but adverse = rush !!!

Dans le slot = palette sur la glace, prêt à lancer sur réception ou à dévier
+ voir le palet, pour jouer le rebond ou récupérer vite

Communiquer avec le joueur en possession

Être prêt au changement du rôle offensif au rôle défensif !!!

EXIGENCES EN DEFENSE

(Principes essentiels = fermer l'axe central et protéger le slot)

3 Le joueur contre le porteur (CHASSEUR)

Maintenir l'adversaire hors de l'axe central = orienter en fermant l'espace avec sa crosse

Position du corps (jambes pliées, prêt à réagir) !!!

Se placer entre l'adversaire et notre cage

Mise en échec ou serrage dès que possible

Pressing avec la crosse = lever la crosse de l'adversaire, taper sur la Crosse, fermer l'espace = « **palette à palette** »

Couper la ligne de passe : distance de l'adversaire contrôlée, avec la crosse à une main !

Bloquer les shoots ou suivre son vis à vis s'il y a rebond

Communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage



4 Le joueur contre l'adversaire sans palet (SURVEILLANT)

Maintenir le marquage en toutes circonstances = toujours se placer entre l'adversaire et la cage en étant capable de voir le palet

Défendre la zone la plus dangereuse en priorité (l'axe ou le slot)

Communiquer avec les coéquipiers pour faciliter le marquage

Dissuader le porteur de faire la passe = avec la position de la crosse, en réduisant l'espace de liberté.

2/ La planification

Fixer des objectifs (à court, moyen et, selon le contexte, long terme)

Établir un plan d'entraînement annuel :

Périodicité d'un plan d'entraînement :

(depuis une préparation générale de présaison vers une préparation plus spécifique en saison...)

Planification des entraînements :

- ➔ *à court terme* : projet de travail mensuel – plan hebdomadaire – **contenu de séance en lien avec les exigences de jeu annoncées**
- ➔ *à moyen terme* : **idée de la direction à suivre pour la saison sportive**
- ➔ *à long terme* : développement « durable »; avec un cheminement proposé cohérent, de l'école de glace jusqu'aux seniors

Rôle particulier de l'entraîneur / éducateur sportif

Sensibilisation à l'hygiène de vie : *la préparation, la récupération et l'alimentation et l'hydratation font partie intégrante de la vie du jeune sportif*

➔ **Communiquer / Éduquer / Répéter**



3/ Contenus par catégorie

« Qu'il s'agisse d'une équipe de U11 ou d'un groupe professionnel, l'entraîneur doit comprendre les invitations auxquelles les joueurs sont en permanence confrontés dans leur environnement de performance (le match). Il doit ensuite concevoir des séances qui reproduisent ou simulent les opportunités d'actions (= affordances) présentes dans cet environnement. »

Keith DAVIDS est chercheur et professeur, auteur de nombreux ouvrages et depuis 25 ans, il est l'un de ceux qui a le plus contribué à l'interprétation de la performance sportive, l'acquisition d'habiletés, le développement de l'expertise ou encore la conception d'environnement d'apprentissage au travers d'un cadre théorique basé sur l'interaction et la gestion des contraintes.

U-6 / U-7

JEU / PLAISIR / SOURIRES !!!

Les objectifs doivent impérativement se limiter à 3 axes :

- 1 Faire oublier les patins (à travers le jeu)**
- 2 Fidéliser (donner envie aux enfants de revenir, notamment grâce à l'atmosphère ultra positive, ex : raconter une histoire à épisodes)**
- 3 Faire bouger / rendre actif (patinage multidirectionnel)**

La méthode doit permettre de :

- ✓ Véhiculer sans cesse des messages **positifs** et des encouragements
- ✓ Expliquer, corriger, rassurer... mais surtout « **jouer** » en permanence !
- ✓ Insister sur les notions de **plaisir et fair-play**
- ✓ Privilégier systématiquement le message **éducatif** au résultat

“ Chacune de nos expériences, au cours d'un entraînement par exemple, ou de la vie en général, ne va pas seulement s'accumuler, mais va faire que nous allons affiner notre perception du monde. Chacune de ces expériences peut, à un moment, nous permettre de découvrir un nouvel état, une nouvelle relation à l'environnement ou à la tâche, de nouvelles possibilités d'agir, etc. Il y a vraiment cette idée que tout au long de nos apprentissages, nous nous transformons ”

Guillaume HACQUES, docteur en sciences du sport

U-8 / U-9

JEU / PLAISIR / COMPORTEMENTS !!!

Les objectifs doivent ici s'orienter vers 3 axes prioritaires :

- 1 **Appréhender l'adaptation aux contraintes (à travers le jeu)**
- 2 **Privilégier l'attitude positive et le travail au talent**
- 3 **Continuer d'évoluer dans un environnement bienveillant où le message éducatif prime sur l'acquisition de compétences**

La méthode doit permettre de :

- ✓ Véhiculer encore et toujours des messages **positifs** et des encouragements
- ✓ Expliquer, corriger, rassurer... mais toujours « **jouer** » à chaque séance !
- ✓ Réaffirmer les notions de **plaisir et fair-play**
- ✓ Proposer une équité de traitement parfaite, à l'entraînement comme en tournoi !

U-10 / U-11

JEU / PLAISIR / COMPORTEMENTS / ENGAGEMENT !!!

Les objectifs doivent suivre une certaine continuité (celle du pôle développement et des valeurs éducatives évoquées), avec l'introduction de 2 notions primordiales :

- 1 **Enseigner l'engagement et la compétitivité (donner le meilleur et relativiser la victoire comme la défaite)**
- 2 **Favoriser particulièrement la prise de décision et d'initiative (valoriser la créativité et limiter l'interventionnisme)**

La méthode doit permettre de :

- ✓ Véhiculer les mêmes messages **positifs** et encouragements
- ✓ Restreindre les instructions verbales et correctifs = moins interférer !
- ✓ Insister sur les principes de jeu (4 rôles, cf. 5/)
- ✓ Toujours veiller à l'équité de traitement, à l'entraînement comme en match / tournoi !



U-12 / U-13

JEU / PLAISIR / COMPORTEMENTS / ENGAGEMENT / COMPETITION !!!

Les objectifs restent identiques au pôle développement en introduisant le rapport à la compétition et son fonctionnement, et s'enrichissent autour de 3 principes charnières :

- 1 **Insister sur les attitudes de travail et de savoir-vivre**
- 2 **Responsabiliser et chercher à rendre davantage autonome**
- 3 **Préparer à la compétition et ses exigences (objectifs, évaluations, bilans, hygiène de vie, etc.)**

La méthode doit permettre de :

- ✓ Poursuivre la philosophie prônée toutes les années de pratique au club
- ✓ Sensibiliser à la diversité de pratique et relativiser son impact
- ✓ Insister sur les principes de jeu (4 rôles)
- ✓ Préparer au double projet (sport / études)

4/ Les point clés de l'enseignement des gestes techniques

*Les points clés restent des principes « universels » pour une "exécution idéale"... il doivent au maximum être enseignés dans **un contexte de jeu** ! Les corrections amènent des outils supplémentaires pour aider le pratiquant à trouver ses **solutions propres**. Elles doivent être synthétisées et ciblées en fonction des observations pour ne pas noyer le joueur sous un flot d'informations. Il faut s'efforcer d'adapter ses exigences au niveau de pratique du joueur et non d'une esthétique idéale : **la seule vérité de la compétence reste son efficacité** !*

A. Le patinage

- ✓ Position de base (genoux fléchis)
- ✓ Position du haut du corps et de la tête (qui restent stables)
- le buste est légèrement incliné vers l'avant, le dos droit -
- ✓ Utilisation de toute la lame - équilibre -
- ✓ Pousser latéralement et vers l'arrière - glisser dans l'axe - ramener rapidement, proche de l'autre patin et près de la glace

TOUTES LES TECHNIQUES DANS L'ORDRE ! UTILISER DES ETAPES.

B. La maîtrise du palet

- ✓ Position de base (+ stabilité / dissociation)
- ✓ Sens et amplitude du mouvement
- ✓ Mobilité de la main du bas qui glisse sur la crosse
- ✓ Décoller les coudes et garder les poignets souples
- ✓ Vitesse et changement de rythme

C. Passes et réceptions

1 Technique du geste (coup droit et revers)

- ➔ Position de base
- ➔ Commencer le geste derrière la ligne des patins
- ➔ Transférer le poids du corps vers la jambe opposée
- ➔ Décoller les coudes et garder la souplesse des poignets pour amortir la réception

2 Passe forte et précise

- ➔ Position de base
- ➔ Utiliser la rotation du bassin
- ➔ Rotation du poignet pour fermer la palette

3 En mouvement, quelle que soit la technique demandée

- ➔ Dissocier les jambes du haut du corps
- ➔ Se trouver à bonne distance au bon moment
- ➔ Présenter sa crosse pour la réception / bras décollés du corps

D. Tirs

1 Technique du geste

- ➔ Transférer le poids du corps
- ➔ Utiliser l'énergie renvoyée par la crosse (en appuyant sur la glace)
- ➔ Tir balayé = palet collé à la (base de la) palette
- ➔ Tir du poignet = double contact rapide ou « ramener/fouetter »

2 En mouvement

- ➔ Dissocier les jambes du haut du corps
- ➔ Et regard vers la cible

3 Force et vitesse

- ➔ Conviction (!) et vitesse de réalisation
- ➔ Précision (prolonger le contact palette – puck)
- ➔ Fermer la palette / Accompagner le mouvement

« Au lieu de regarder cette règle des 10.000 heures, nous ferions mieux d'évaluer réellement le potentiel de chacun et de développer chaque individu par rapport à son potentiel, plutôt qu'à un référentiel externe à lui. »

Ludovic SEIFERT, enseignant-chercheur au laboratoire CETAPS, spécialiste du couplage perception / action.

5/ Apprentissage du jeu collectif à travers les 4 rôles

1ère phase :

- apprentissage des 4 rôles en situation de jeu
- opposition en situation d'égalité numérique

Objectifs : le joueur comprend les 4 rôles et maîtrise la défense individuelle

EXERCICES DE 1 vs 1 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU PORTEUR SOUS PRESSION

- ➔ Faire progresser le palet vers le but adverse, créer une occasion pour marquer, apprendre à « marquer sous pression », conserver, transition au rôle défensif.

LES QUALITES TECHNIQUES DU NON-PORTEUR

- ➔ Défense individuelle, « palette à palette », protection du slot (D-Side), récupération du palet, transition au rôle offensif.

EXERCICES DE 2 vs 2 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES

Offensivement à faire progresser le palet vers le but adverse, scanner, soutenir / croiser, se démarquer (donner une solution au porteur) + transition au rôle défensif.

Défensivement à marquer strictement le porteur ou surveiller l'adversaire non porteur (+ voir le palet !), couper les lignes de passes, dissuader + transition au rôle offensif.

EXERCICES DE 3 vs 3 (très peu avant U-13 !):

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES

Offensivement à faire progresser le palet vers le but adverse, soutenir (proche / lointain), se démarquer (donner une solution au porteur), scanner, veiller à l'équilibre défensif des 3 joueurs + transition au rôle défensif (= contre-pressing).

Défensivement à marquer strictement le porteur ou son vis-à-vis sans palet, protéger le slot, coopérer avec ses partenaires, communiquer, récupérer + transition au rôle offensif.

2ème phase :

- passer de la défense de zone à la défense individuelle
- trouver son rôle -> prise de décision et marquage
- s'entraîner en situation de supériorité numérique

Objectifs : le joueur comprend les 4 rôles et coopère / s'adapte.

EXERCICES DE 2 vs 1 puis 2 vs 2 :

LES QUALITES TECHNIQUES DU JOUEUR DANS LES 4 RÔLES

DEPLACEMENT DE LA DEFENSE DE ZONE AU MARQUAGE INDIVIDUEL

Offensivement à faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique dans des situations où la pression est importante + transition au rôle défensif (= contre-pressing).

Défensivement à passage d'une défense de zone à une défense individuelle + transition au rôle offensif à la récupération.

EXERCICES DE 3 vs 2 puis 3 vs 3 (très peu avant U-13) :

Offensivement à faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique dans des situations où la pression est importante, scanner, garder un équilibre défensif, + transition au rôle défensif à la perte (= contre-pressing).

Défensivement à passage d'une défense de zone à une défense individuelle en coopération et transition au rôle offensif à la récupération.

EXERCICES DE 3 vs 1 puis 3 vs 3 :

Idem... mais La mission défensive est plus difficile -> augmentation des exigences en ce qui concerne l'efficacité offensive !

3ème phase :

- créer une situation de supériorité numérique en défense
- exploiter la situation (coopérer pour récupérer)
- passer de la situation d'infériorité numérique à celle de supériorité numérique

Objectifs : Le joueur comprend la défense de zone et l'exploitation rapide de la supériorité numérique en défense

EXERCICES DE 1 vs 2 = Transition avec différents nombres de partenaires

Offensivement à « sécurité » d'attaque (conserver) + transition défensive rapide

Défensivement à efficacité ! Exploiter la sup. = coopérer et orienter + transition off.

EXERCICES DE 2 vs 1 puis 2 vs 2 puis 2 vs 3 => Transition

Offensivement à faire progresser le palet vers le but adverse, exploiter la sup. numérique rapidement, « sécurité » d'attaque (équilibre) et transition en défense

Défensivement à défense de zone puis défense individuelle / efficacité de défense et récupération + transition

NB - Nombreuses variations possibles (à partir de U-13) :

EXERCICES DE 3 vs 1 puis 3 vs 2 puis 3 vs 3 puis 3 vs 4 => Transition

EXERCICES DE 3 vs 1 puis 3 vs 2 puis 3 vs 4 => Transition

EXERCICES DE 4 vs 2 puis 4 vs 3 puis 4 vs 5 => Transition

ETC.

6/ Exemples de séances (varier structures / contenus)

MODELE A (U-13 / U-15)

0 – 20 min : **TECHNIQUE IND. (AVEC PRESSION MAIS SANS TIR) / SPECIFIQUE GARDIENS**

- TOUS LES JOUEURS, ENSEMBLE (ex : Zone Neutre = 10 et 10)
- PAR 4 => Duels = 20 sec TRAVAIL / 20 sec RECUP.
- PAR 3 => 30 sec TRAVAIL / 15 sec RECUP.

➔ **PATINAGE (MOBILITE, VITESSE), PASSES, MANIEMENT, FEINTES, PROTECTION...**

20 – 30 min : **TECHNIQUE IND. EN SITUATION DE JEU (passe et suit avec contraintes / 1-1)**

2 CAGES, 3 CAGES OU 4 CAGES...

30 – 45 min : **JEU EN SURFACE REDUITE (2-2 / 3-3 / 4-4)**

AVEC OU SANS THEME / AVEC OU SANS PASSEURS / CONTRAINTES

45 – 60 min : **EXERCICE DE TRANSITION / JEU COLLECTIF**

(1 PUCK, TOUTE LA GLACE)

MODELE B (U-9 / U-11)

0 – 15 MIN : **TECHNIQUE IND. (SANS TIR) / SPECIFIQUE GARDIENS**

- TOUS LES JOUEURS, MAXIMUM DE SITUATION DE JEU
- DUELS ou COURSES...

➔ **TECHNIQUES DE PATINAGE (EQUILIBRE, GLISSE, PUSSEE, MOBILITE...),
CONDUITE DE PUCK SOUS PRESSION OU CONTRAINTES**

15 – 60 MIN : **TRAVAIL PAR STATIONS**

Ex : SURFACE REDUITE (1-1, 2-2 en prio) / JEUX VARIES...

MODELE C (U-9 / U-11)

0 – 45 MIN : **TRAVAIL PAR STATIONS**

- ATELIER COURSE / AGILITE (AVEC / SANS PALET)
- ATELIER PASSES (JEU DE REMISES / VITESSE / OPPOSITIONS...)
- ATELIER CONSERVATION (JEU DE TACHES / OPPOSITIONS...)

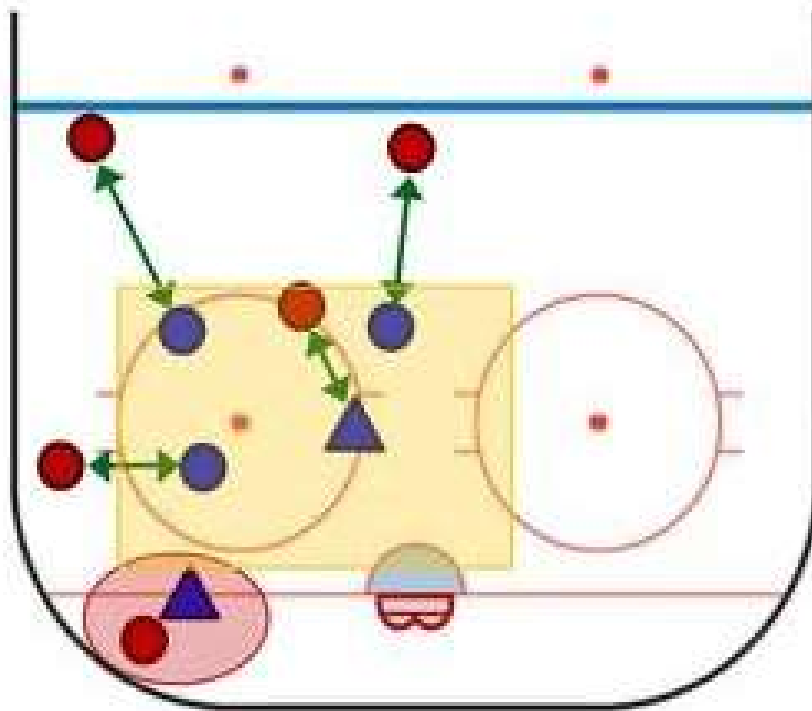
45 – 60 MIN : **MATCHS 2 VS 2 (SURFACES / CONTRAINTES / THEMES VARIES)**



4. Les tactiques collectives

La prise de décision, c'est connecter une façon de faire aux besoins de l'environnement, c'est à dire au contexte... Les tactiques, les systèmes, les plans, ne valent que si les principes de jeu sont acquis et que les joueurs sont capables de s'y adapter.

1/ Positions défensives



InnoSport®

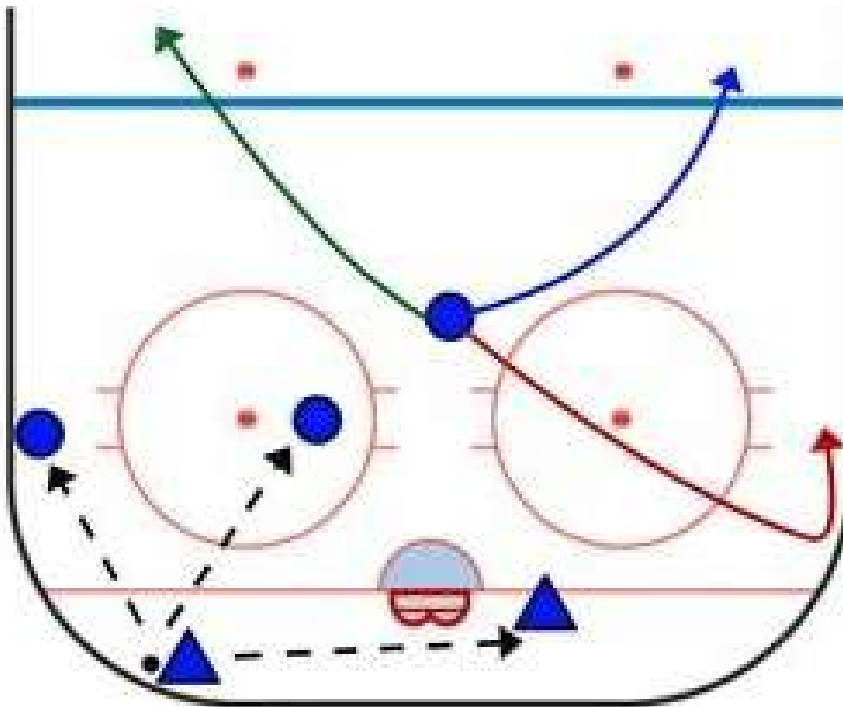
PRINCIPES :

- Protéger le slot
- Couper les lignes de passes / bloquer les tirs
- Marquage « mixte » homme à homme / zone --> gagner les duels !
- Rester entre son vis-à-vis et la cage + patience !!!

ROLES :

- **D1** = Orienter, presser, neutraliser le porteur / récupérer le palet
- **D2** = Marquage *strict* dans le slot / protection du gardien + prêt à couvrir
- **A1** = Surveiller, contrôler le non-porteur soutien + prêt à couvrir
- **A2** et **A3** = Surveiller et contrôler les défenseurs + aider à protéger le slot !

2/ Sortie de zone sous pression



InnoSport®

PRINCIPES :

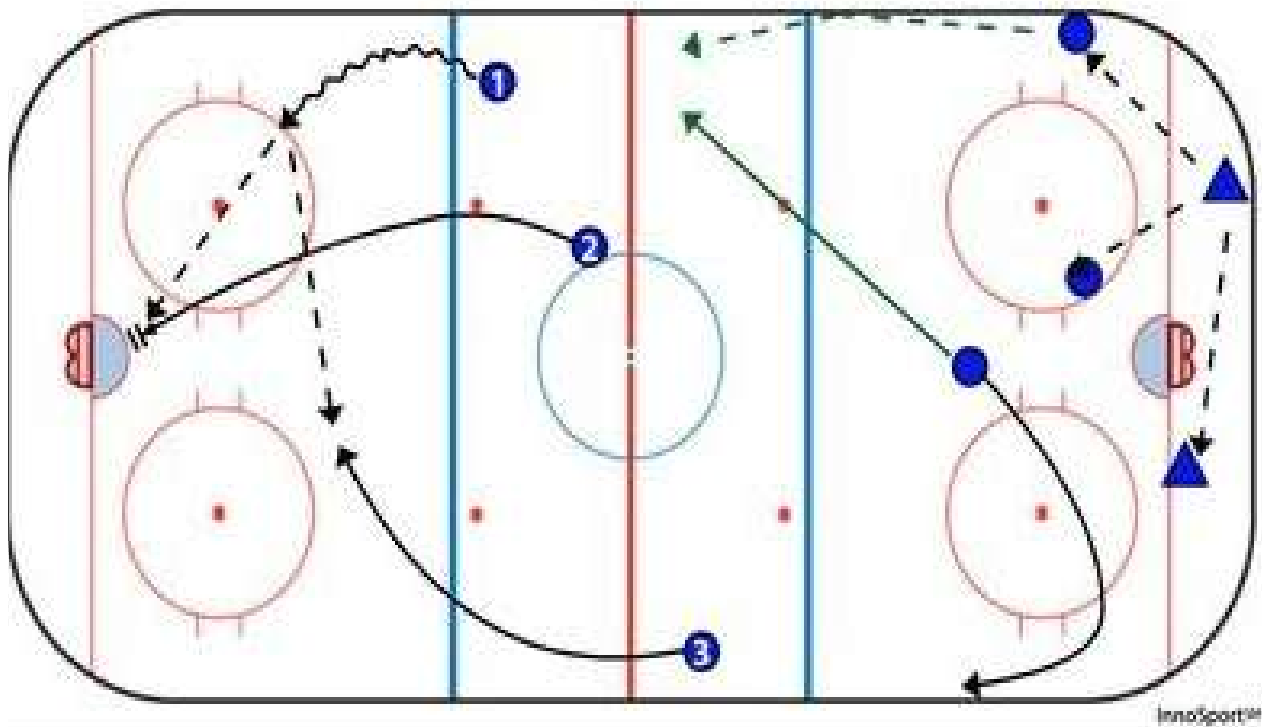
- Occuper l'espace (largeur, couloirs)
- Se rendre disponible (passes courtes, passe et va,...)
- Première passe rapide (et de qualité !)

ROLES :

- **D1** = S'appliquer sur la première passe + se rendre disponible après !
- **D2** = Se rendre disponible puis prendre le couloir si **A3** strong side...
- **A1** = Descendre bas si nécessaire pour une relance sécuritaire
- **A2** = Disponibilité proche, dans l'axe
- **A3** = Écarter en prenant son couloir, ou couper derrière les défenseurs selon situation (sortie avec temps et/ou espace -dans l'axe- ou bien sortie sous pression - près de la bande- = pressing) => lire le jeu et s'adapter !



3/ Entrée de zone



PRINCIPES :

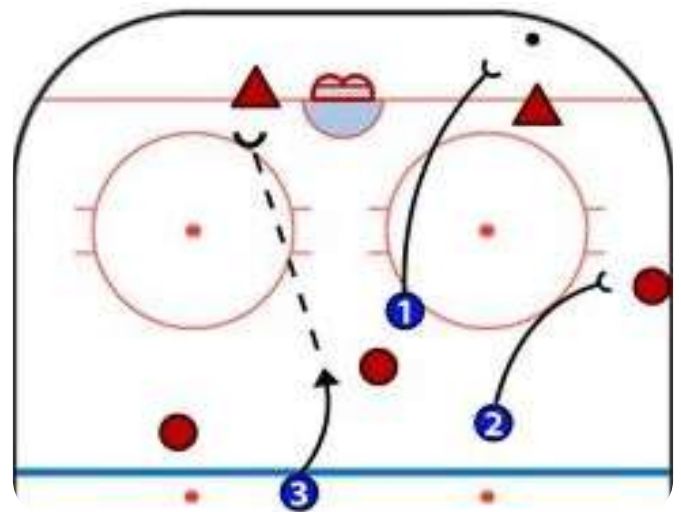
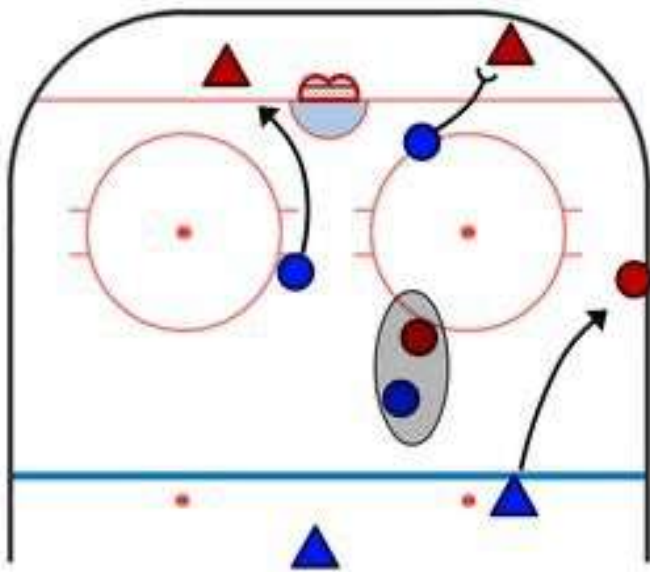
- Utiliser l'espace (largeur, occupation des couloirs)
- Faire progresser le palet vers l'avant (passes courtes, passe et va, etc.)
- Entrée par les ailes / soutien (éviter d'isoler le porteur !)

ROLES :

- **A1** = Écarter le jeu puis **accélère à la cage**, en appui !
- **A2** = Entrer large puis aller vers la cage (palet sur coup droit pour conserver 2 possibilités : passes ou tir)
- **A3** = Temporiser, disponible haut, en soutien dans l'espace libéré
- **D1** = 2ème soutien haut



4/ Pressing 2-1-2 (ou 2-3)



PRINCIPES :

- Bloquer les relances par l'axe / laisser l'adversaire sur les côtés
- Être compact / réagir ensemble
- Jouer physique, intensif et exploiter rapidement les palets récupérés
- Revenir défendre par l'axe

ROLES :

- **A1** = Oriente vers l'extérieur + mise en échec + revenir dans l'axe (devenir A3 si palet change de côté) !
- **A2** = Lire et réagir en mouvement (voire anticiper !) + mise en échec
- **A3** = Réagir vite, si possible ne pas reculer et surveiller son adversaire « direct »
- **D** = Attentif, communiquer, « pincher » si sortie petit côté et 100% sûr... surtout ne pas reculer trop tôt

5. Philosophie de coaching

Montrer l'exemple en toutes circonstances

Transmettre des valeurs / Éduquer

Conserver son "self-control"

S'adresser aux jeunes de façon calme et respectueuse

Véhiculer l'image d'un club « pro »

Chaque comportement individuel impacte cette image !

Une équipe ressemble à son coach !!!

CRITERES DE SELECTION ET SURCLASSEMENT

par ordre d'importance :

- ➔ SAVOIR VIVRE / COMPORTEMENT / CONTROLE DES EMOTIONS
- ➔ ASSIDUITE (SUR ET HORS GLACE)
- ➔ QUALITES TECHNICO-TACTIQUES
- ➔ QUALITES MENTALES ET PHYSIQUES
- ➔ ATTITUDE FACE A L'ENTRAINEMENT ET AU MATCH



6. La préparation mentale

La dimension mentale est un élément essentiel à prendre en compte dans la pédagogie d'enseignement pour toutes les catégories. La mise en place d'une approche évolutive dès le plus jeune âge semble pertinente et son importance dans les performances et l'épanouissement des pratiquants dans les années futures est certainement encore sous-estimée.

Les axes de travail sont variés (contrôle des émotions, fixation d'objectifs, visualisation, cohérence cardiaque, etc.) mais les fondements résident dans la posture des encadrants !

Il convient d'appréhender chaque joueur comme un **individu unique**, en intégrant ses forces et faiblesse, **avec le respect et la bienveillance qu'on exige de leur part en retour**.

La sérénité de l'accompagnement ainsi établie pose les fondations d'une « préparation mentale à la pratique ». L'interventionnisme systématique doit être banni pour laisser place à davantage d'auto-analyse et d'autonomie dans la recherche de solution !

Un suivi et des outils concrets peuvent être proposés par les intervenants extérieurs, professionnels diplômés de la discipline.

7. La préparation physique

1/ Les routines

- ✓ **Préparation hors glace avant chaque séance obligatoire à partir de U-11**
- ✓ **Ordre des exercices immuable** (déverrouillage -optionnel-, stretching actif, activation, + temps libre individuel possible.)
- ✓ Notion de « mise en condition » (= focus)

2/ Le stretch actif

- ✓ Exercices d'allongement des groupes musculaires **en mouvement**
- ✓ **Exercices de mobilité de bassin obligatoires** (= fentes)
- ✓ Notion de patience et d'application nécessaire

3/ L'activation

- ✓ **Fréquence** / dynamisme des appuis
- ✓ Travail de **coordination** primordial
- ✓ **Variation** des exercices

4/ Le fonctionnel

- ✓ **Limitation des sprints linéaires > 10m**
- ✓ Combinaison ou alternance du travail membres inf / membres sup.
- ✓ Contenus relativement proches de la discipline (adapter les gammes athlétiques)

5/ Les étirements

- ✓ Le stretching (passif) peut s'effectuer après le match ou l'entraînement, à condition de ne pas dépasser 2 x 10 sec. / groupe musculaire.
- ✓ Les étirements doivent être encouragés, minimum 2 x 1 min. / groupe musculaire, amplitude progressive (éloignés de l'effort pour éviter de tirer sur des microtraumatismes !)

« Ce qui fait justement progresser et gagner dans le jeu, c'est avant tout l'adaptation individuelle et collective, c'est elles qui feront la différence à la longue et non pas la simple répétition. »

Bertrand THERAULAZ, co-fondateur de « Actiontypes », expert de référence dans le domaine des préférences motrices

« S'entraîner en se basant sur la mise en œuvre de solutions prescrites par l'entraîneur, c'est restreindre le potentiel de l'athlète. »

Coordinateur du Centre Interdisciplinaire pour l'Étude de la Performance Humaine (CIPER), qui dépend de la Faculté de Motricité Humaine de l'université de Lisbonne, Duarte ARAUJO a grandement contribué au développement de la compréhension de l'activité sportive.

PROJET TECHNIQUE :
POLITIQUE SPORTIVE 2024-2027

**MONT-BLANC
HOCKEY**
