



HOCKEY.QC.CA



DLTJ Bantam (13-14 ans)

Entraînement systématique

La mission de l'entraîneur

- Période du pic de croissance rapide : surveiller son apparition.
- Perfectionner les habiletés techniques de base du jeu et ses variantes.
- Développer les prises de décisions et les actions pour toutes les situations de jeu à 1 vs 1.
- Développer l'endurance aérobie. Poursuivre le développement de la force et de la vitesse (jusqu'à 20 sec. d'effort optimal).
- Introduire et développer les notions de base de la psychologie : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif.
- Montrer d'autres aspects de l'entraînement et les faire appliquer : échauffement, retour au calme, hydratation, nutrition, etc.

Conseils pour les entraîneurs

- Accentuer la précision et la constance dans l'exécution de leurs gestes.
- Adaptez les stratégies en fonction de l'âge, du vécu des joueurs et des caractéristiques de l'équipe.
- Faites en sorte que les entraînements ressemblent aux situations de match en augmentant l'intensité et le niveau de difficulté.
- Donnez-leur des défis réalisables. Utilisez des critères de réussite de performance quantitatifs pour amener l'athlète à se dépasser, à développer sa combativité et la confiance en ses possibilités.
- Intégrez dans les entraînements un grand nombre de situations de jeu à 1 vs 1, surtout en espace restreint.
- Intégrez de plus en plus la prise de décision chez les jeunes.
- Insistez sur une bonne éthique de travail : passer et tirer en mouvement, finir au filet, coup d'œil par-dessus épaules, feinte avant de récupérer la rondelle, etc.
- Surveillez l'arrivée du pic de croissance rapide en faisant un suivi à toutes les 6 semaines.
- Révisez les informations disponibles au niveau de la psychologie et de la nutrition (formation, site web Hockey Québec).
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs.

Mots clés

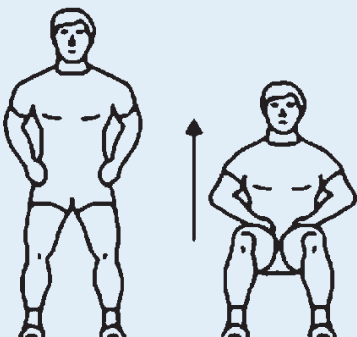
- RESPONSABILITÉS
- 1 vs 1
- Pic de croissance rapide
- Bâtir une équipe
- Préparation psychologique de base
- Préparation physique

Conseils pour les jeunes

- Apprenez à connaître vos limites.
- Déterminez des plans d'action pour vous améliorer.
- Contrôlez vos émotions.
- Éliminez les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives.
- Apprenez à recevoir des critiques constructives.
- Utilisez vos points forts pour aider votre équipe.
- Apprenez à faire confiance à vos coéquipiers.
- Apprenez à faire face à l'adversité.

Exercices hors glace

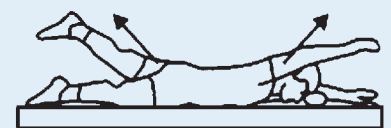
SQUAT



CHIN-UP
AVEC POUSSÉE DES JAMBES



SUPERMAN



Bras droit et jambe gauche

*Tenir la position 20 sec et alterner.



HOCKEY.QC.CA

Plan de match (objectifs spécifiques)

TECHNIQUES (35% du temps de glace)

Ajouter la notion d'**accélération** au niveau des techniques de patinage : départ, puissance, « overspeed », croisements avec/sans rondelle.

Développer les techniques de **tirs en mouvement** avec précision en espace restreint/avec vitesse/avec opposition.

Développer la **vitesse de patinage** sur des intervalles plus longs (>20 secondes).

TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)

- Pratiquer la **mise en échec corporelle** : approche, pression, écart, position du corps, bâton vivant, mise en échec, récupérer la rondelle.
- Apprendre au jeune à **marquer le non-porteur** : rôle du surveillant.
- Perfectionner le **démarquage individuel et la disponibilité pour recevoir une passe**.

TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, système de jeu et stratégies) (35% du temps de glace)

- Développer les prises de décisions en **entrées de zone** : 2 vs 1, 2 vs 3, 3 vs 2.
- Apprendre aux jeunes à faire **progresser l'attaque en zone centrale** (retour au centre.)
- Développer les **placements** et les **déplacements** en **zone défensive** : jeu défensif, rôles et tâches, marquage de zone, homme à homme, mixte.
- Enseigner les **placements** et les **déplacements** en **zone offensive**.



Physique

- À la fin de ce stade, développer la **vitesse** en augmentant la durée de l'effort (**15-20 secondes**).
- Initier le jeune à la **préparation physique** pour optimiser les habiletés techniques de base en utilisant :
 - le poids du corps
 - les ballons médicaux
 - les ballons stabilisateurs

Psychologique

- Apprendre aux joueurs à se **fixer des objectifs** à court/moyen/long termes pour les **responsabiliser** par rapport à leur développement.
- Continuer à travailler l'**esprit de compétition** en entraînement et en match.
- Continuer à travailler le **contrôle des émotions, la résilience avec l'adversité et rebondir**.
- Travailler l'aspect de **confiance en soi** et de croire en soi.

Gardiens de but

Poursuivre le travail des **techniques d'arrêts** sur des **tirs** bas, mi-hauts et hauts.

Continuer à pratiquer le **contrôle de rebonds** afin que le jeune devienne efficace.

Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.

Perfectionner la technique de couverture des angles.

Perfectionner les déplacements, en position de base et en position papillon.

Consolider les éléments de communication (verbale et non verbale) avec les joueurs.

