



HOCKEY.QC.CA



# DLTJ Midget (15-17 ans)

Entraînement systématique

## La mission de l'entraîneur

- Développer la force (période optimale pour le faire). Moment opportun pour développer la puissance aérobie maximale.  
Pour la force : 12 à 18 mois après le pic de croissance rapide.
- Développer / consolider l'aspect tactique (individuel et collectif).
- Accentuer la vitesse d'exécution d'enchaînement d'actions.
- Travailler des éléments de base de la psychologie : concentration, activation, visualisation, relaxation, dialogue interne positif.
- Introduire un plan pré-compétition et un plan de compétition.
- Réaliser des activités de groupe afin de solidifier l'équipe et les interactions de groupe.

## Mots clés

- RESPONSABILITÉS
- VITESSE D'EXÉCUTION
- Profil de joueur
- Tactiques
- Psychologie de base
- Bâtir une équipe
- Entraînement hors glace

## Conseils pour les entraîneurs

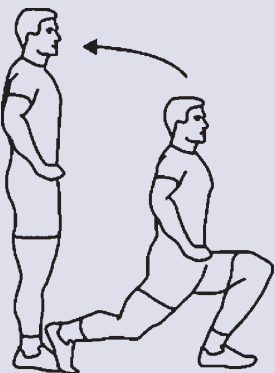
- Faites en sorte que l'intensité des entraînements soit toujours optimale.
- Mettez l'emphasis sur la vitesse d'exécution du joueur et sur le taux de réussite des actions.
- Soyez vigilant au niveau de la fatigue des joueurs et de leur besoin de récupération.
- Faites pratiquer la prise de décision avec des jeux rapides.
- Mettez un accent sur les notions de coopération et de synchronisme.
- Sachez reconnaître l'état émotionnel de vos joueurs.
- Surveillez le moment propice pour développer la force afin que cela soit optimal.
- Surveillez l'arrivée du pic de croissance rapide en faisant un suivi à toutes les 6 semaines.
- Amenez les joueurs à optimiser leurs habitudes d'entraînement : échauffement, retour au calme, hydratation, alimentation, sommeil, etc.
- Donnez un temps de glace équitable aux joueurs.

## Conseils pour les jeunes

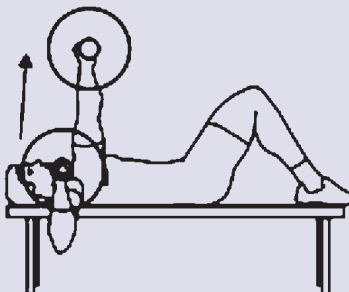
- Améliorez votre vitesse d'exécution sur l'aspect technique de votre jeu (agilité, vitesse, maniement de la rondelle, etc.).
- Apprenez à être responsable et autonome.
- Suivez le plan de match établi même si les conditions de jeu sont difficiles.
- Apprenez à détecter les faiblesses de vos adversaires afin d'en profiter.
- Éliminez les pensées négatives et remplacez-les par des pensées positives.
- Créez-vous une routine pour mieux contrôler vos émotions et votre anxiété - utilisez un journal de bord au besoin.
- Faites face à l'adversité.
- Utilisez vos forces afin de contribuer au succès de l'équipe.

## Exercices hors glace

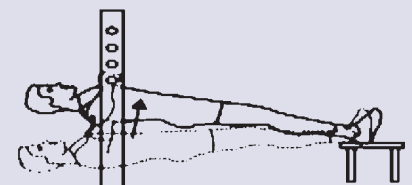
FENTES AVANT



BENCH PRESS



TIRAGE DOS





HOCKEY.QC.CA

**Plan de match (objectifs spécifiques)****TECHNIQUES (30% du temps de glace)**

- Maintenir les techniques de passe: sur réception, vitesse d'exécution, du revers.
- Développer la vitesse de patinage sur des intervalles plus longs (plus de 10 secondes).
- Développer les techniques de tirs en mouvement + précision.

**TACTIQUES INDIVIDUELLES (30% du temps de glace)**

- Développer le rôle du porteur à 1 vs 1: lire et réagir, espace, exploiter l'adversaire.
- Développer le rôle du chasseur à 1 vs 1: écart, position du corps.
- Insistez sur les situations de jeu à 1 vs 1 en espace restreint.

**TACTIQUES COLLECTIVES (tactiques, système de jeu et stratégies)  
(40% du temps de glace)**

- Consolider les tactiques en fonction des positions de jeu (centre, ailiers, arrières) et des responsabilités qui en découlent dans les 3 zones.
- Consolider les différentes phases de jeu dans les trois zones.
- Se familiariser avec les différentes situations spéciales – avantages et désavantages numériques.

**Physique**

- Développer les qualités physiques générales et spécifiques.
- Développer les filières énergétiques et les qualités musculaires sur une base annuelle (même en saison régulière).
- Poursuivre le développement de la puissance aérobie maximale (PAM).

**Psychologique**

- Continuer à développer les habiletés mentales et émotionnelles dans sa préparation d'avant-match et pendant les matchs.
- Permettre au joueur de se créer une mission et une vision pour son avenir et lui faire réaliser l'engagement et la planification que cela prend pour réussir.
- Insister sur l'esprit de compétiteur essentiel pour évoluer vers de plus hauts sommets.

**Gardiens de but**

Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir de la position de base.  
Consolider les techniques de déplacement en glissade à partir du papillon.  
Consolider les techniques de suivi de rebonds en fonction du temps disponible.  
Consolider l'efficacité du contrôle de rebonds.  
Maintenir la réaction face aux jeux derrière la ligne de but (tourniquet (wrap around), passes, walk out, etc.).  
Maintenir la prise d'informations sur le porteur et le non porteur.  
Consolider les notions face aux situations de tirs voilés et déviés.

