



HOCKEY.QC.CA



# DLTJ Novice (7-8 ans)

Initiation aux habiletés motrices

## La mission de l'entraîneur

- Continuer le développement des habiletés motrices (ACEV = Agilité/Coordination/Équilibre/Vitesse).
- Introduire les mouvements de base du hockey (patinage, virages, etc.).
- Développer les habiletés de contrôle de rondelle (maniement, passes et tirs).
- Développer la flexibilité et accentuer la vitesse (5/6 sec. et moins).
- Introduire la coopération et la complicité avec les coéquipiers.

## Mots clés

- PLAISIR
- Flexibilité
- ACEV
- Participation
- Gestes techniques

## Conseils pour les entraîneurs

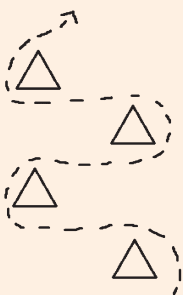
- Assurez-vous que le jeune soit toujours actif, qu'il ait du plaisir et que l'environnement soit sécuritaire. Créez un environnement stimulant favorisant l'apprentissage.
- Faites en sorte que le jeune prenne plaisir à jouer au hockey.
- Utilisez un langage clair et adapté aux jeunes en évitant de donner trop de consignes à la fois.
- Placez les nouveautés en début d'entraînement afin d'obtenir le maximum de concentration des jeunes.
- Séparez le groupe de joueurs selon leur niveau d'habiletés afin qu'ils développent leur confiance et estime de soi.
- Donnez l'occasion aux joueurs de jouer à toutes les positions.
- Respectez le rythme d'apprentissage des jeunes.
- Exposez le jeune à de nombreuses démonstrations. Il doit avoir une image mentale du geste à reproduire et chercher à l'imiter le plus fidèlement possible.
- Donner un temps de glace équitable aux joueurs. Il faut privilégier leur développement et non la victoire.

## Conseils pour les jeunes

- Ayez du plaisir.
- Pratiquez plusieurs sports afin de développer d'autres habiletés (natation, football, etc.)
  - Nombre de sports suggérés : plus de 3 par année.
- Appliquez-vous sur ce que vous devez faire afin d'obtenir des résultats.
- Écoutez attentivement les consignes de votre entraîneur.
- Respectez le code de conduite et d'éthique de l'équipe.

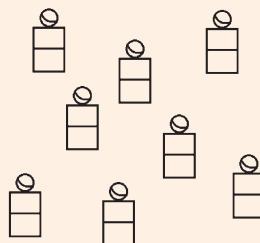
## Exercices hors glace

### COURSE AVEC SLALOM



Le jeune doit effectuer le parcours le plus rapidement possible en contournant les cônes.

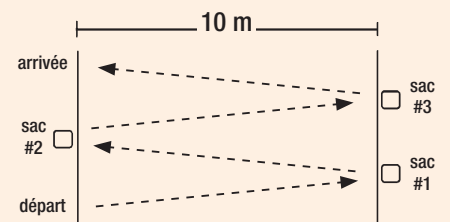
### TOUCHER LA CIBLE



Le jeune doit faire tomber les blocs et les balles en lançant un ballon sur ceux-ci.

*\*Peut être fait en équipe et en mouvement pour augmenter la difficulté.*

### COURSE SUR 10 MÈTRES



L'enfant est couché sur le ventre à la ligne de départ, les mains le long du corps. Au signal, il doit aller chercher les sacs de sable numéro 1, 2 et 3 et revenir à la ligne d'arrivée le plus vite possible.



HOCKEY.QC.CA

## Plan de match (objectifs spécifiques)

### TECHNIQUES (75% du temps de glace)

Continuer le développement de la **vitesse** : efforts < 5 secondes (explosion).

Stabiliser et améliorer la **qualité** des **gestes techniques** et les **éléments de base** du hockey : patinage avant/arrière, virages, arrêts brusques, contrôle de la rondelle, passes et tirs.

### TACTIQUES INDIVIDUELLES (15% du temps de glace)

- Feintes
- Soulever le bâton
- Harponnage
- Bâton en mouvement sur la glace
- Protection de la rondelle
- Approche au porteur

### TACTIQUES COLLECTIVES (10% du temps de glace)

Introduire les **4 rôles** du joueur de hockey :

- Offensif (Porteur, Non-Porteur)
- Défensif (Chasseur, Surveillant)



### Physique

- Continuer à développer l'**agilité**, la **coordination**, l'**équilibre**, la **vitesse**.
- Encourager le jeune à pratiquer **plusieurs sports** pour développer les **habiletés motrices** fondamentales (sauter, lancer, attraper, etc.).

### Psychologique

- Valoriser et **mettre l'accent sur l'effort** et la persévérance plutôt que les résultats. Cet effort peut être observé lors de différentes situations :
  - Continuer même si le match est hors de portée.
  - Faire un repli défensif.
  - Compléter l'exercice.
  - Être 1<sup>er</sup> sur la rondelle.
  - Réussir les exercices 7 fois sur 10.
- Introduire les notions de **prises de décisions** contre un ou des adversaires selon les 4 rôles du joueur.
- Faire évoluer le jeune dans un contexte de **saine compétition** : il doit voir la compétition comme un défi et non comme une menace.
- Apprendre aux joueurs le **respect des autres** (coéquipiers et adversaires).
- Aider les jeunes à développer un **bon esprit sportif**.
  - Ex : Je félicite mes coéquipiers lorsqu'ils font un beau jeu.

### Gardiens de but

- Démontrer la **position de base**.
- Entraîner le jeune à **bien suivre la rondelle avec les yeux**.
- Faire pratiquer les **techniques de patinage** : virages, arrêts, déplacements avant-arrière, pivots, etc.
- Apprendre la technique de **déplacement** en position **debout**.
- Montrer au jeune à rester **face à la rondelle**.
- Apprendre à toujours garder le **bâton sur la glace**.

