

GENERALITES SUR LES SYSTEMES DE JEU A 11

L'évolution du jeu entraîne une évolution de règlement et, par voie de conséquence, l'élaboration de nouveaux systèmes.

Il est bien évident que, du fait de l'existence de la zone d'envoi au but dont il faut essentiellement éloigner l'adversaire-le système de jeu utilisé représente une synthèse des différentes méthodes de défense et d'attaque.

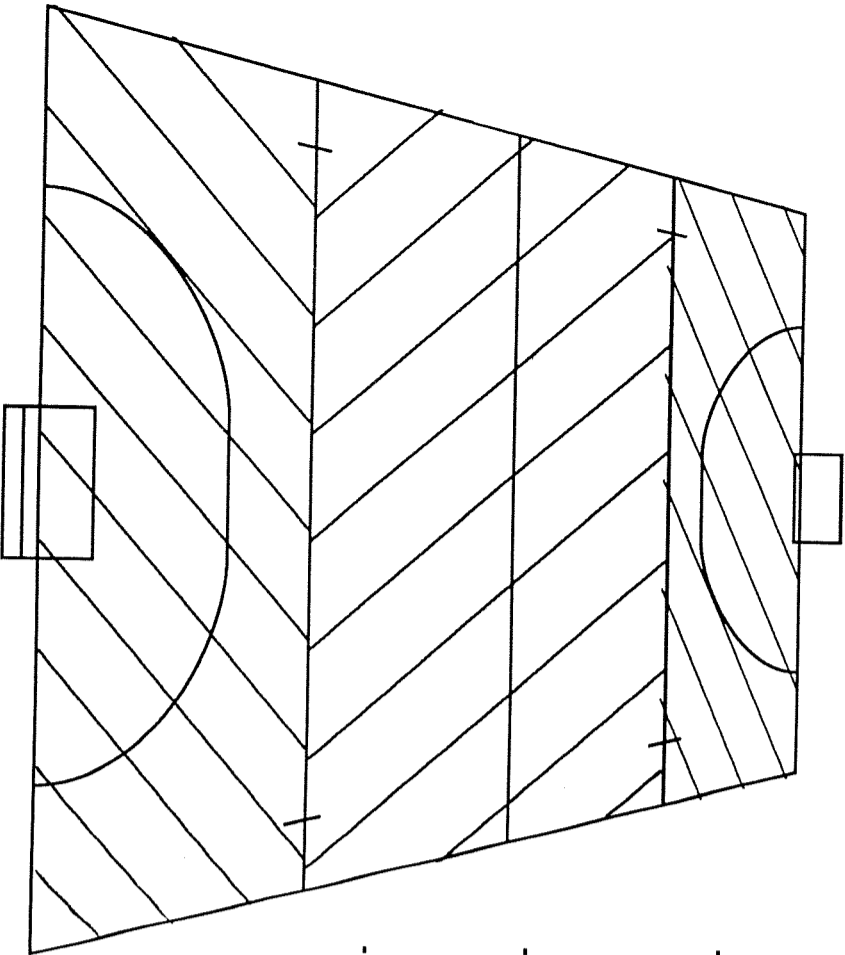
On fait appel conjointement aux défenses individuelles, défenses de zones et défenses mixtes.

Sur le plan de l'attaque, on rencontre les mêmes principes.

Il y a de nombreux systèmes de jeu que l'on peut appliquer au Hockey en fonction des circonstances (terrain, temps, site, partenaires, adversaires).

Chaque joueur a un rôle bien défini, selon la place qu'il occupe sur le terrain.

Lorsqu'on définit le rôle et l'importance de chaque joueur, on divise le terrain en trois parties :



- dans les 22 m 90 adverses : zone de réalisation.

- entre les deux lignes de 22 m 90 : zone de construction où il s'agit de ne pas perdre la balle.

- dans ses propres 22 m 90 : cette zone est considérée comme une zone de récupération où l'on ne prend aucun risque et où il faut essentiellement être sobre.

La stucture de base d'une équipe aura la composition suivante :

• **un gardien de but** dont le champ d'action et d'intervention principal est la zone de but.

Rôle : - empêche la balle de rentrer dans le but
- contrôle la mise en application du système défensif
- relance.

• **des joueurs " arrières "** dont l'appellation et la fonction sont bien définies :

Rôle : - enrayer les attaques adverses
- organiser la relance et la construction
- soutenir les milieux.

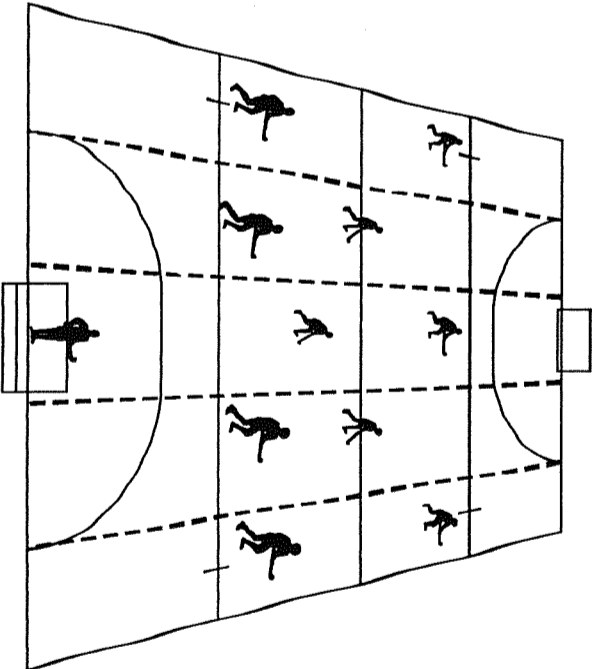
• **des joueurs" milieux de terrain "** dont le rôle dominant est la récupération et la construction du jeu.

• **des joueurs " avants "** qui ont un rôle dominant de finition et de " pénétration ".

SYSTEME DE REFERENCE / LE 1 - 4 - 3 - 3

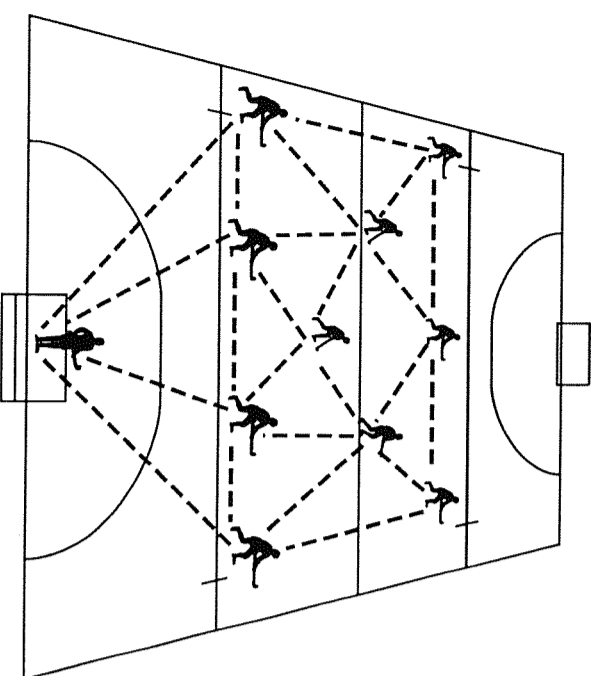
L'évolution du règlement et des conditions de jeu nous ont amené à choisir comme système de référence le : 1.4.3.3

POSITION ET PRINCIPE DE BASE

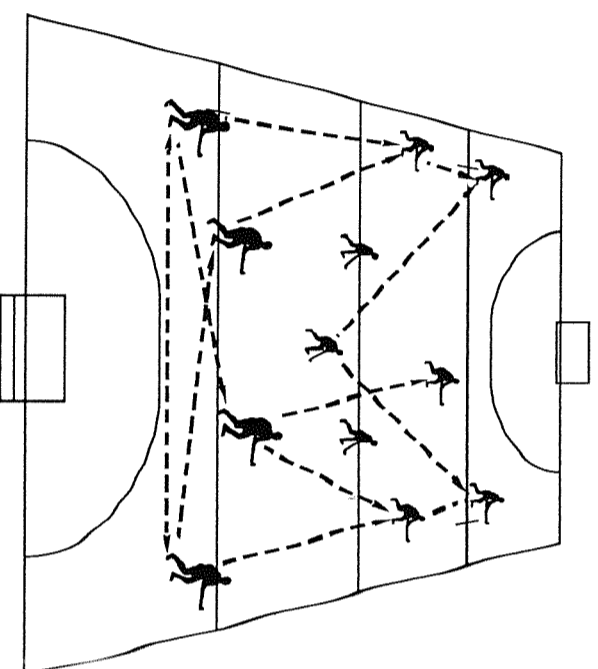


- 1) **équilibre longitudinal :**
- 2 par colonnes

- 2) **équilibre transversal :**
- 3 finisseurs
- 3 constructeurs- relayeurs
- 4 récupérateurs-relanceurs



mais aussi bonne répartition pour le jeu en passes longues.



- 3) **équilibre général:**
 - bonne répartition sur le terrain pour le jeu semi-collectif :
 - positionnement en triangle aisé
 - circulation courte de la balle facilitée sur tout le terrain
- 2) **changement du triangle de progression :**

SITUATION OFFENSIVE

• OBJECTIFS :

Amener un joueur "attaquant", de façon collective ou individuelle à être en possession de la balle dans la zone de but adverse et à se trouver en situation de réalisation.

• LES AVANTS :

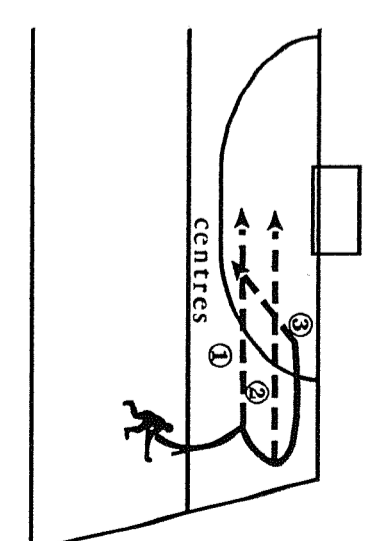
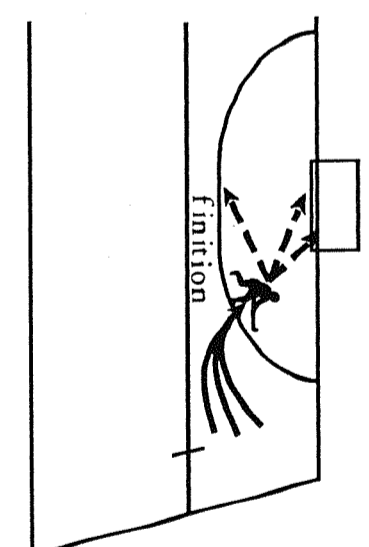
- 1 avant droit
- 1 avant centre
- 1 avant gauche

- le plus important est que chaque poste soit occupé en permanence (possibilité de permutation).

Les avants se retrouvent souvent devant la balle et servent d'appui entre les joueurs. Ils ne doivent pas recevoir trop tôt la balle : environ 5 m avant les 22 m Avant, ils se comportent en constructeurs sauf s'il existe une possibilité

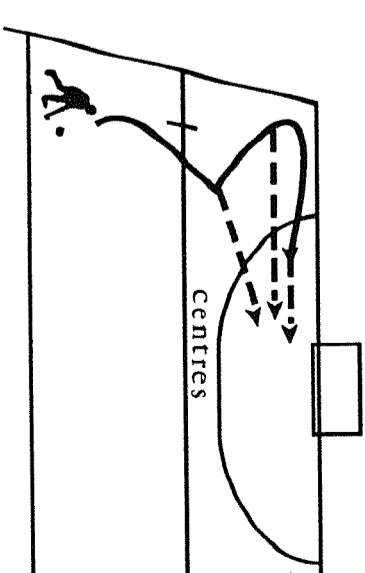
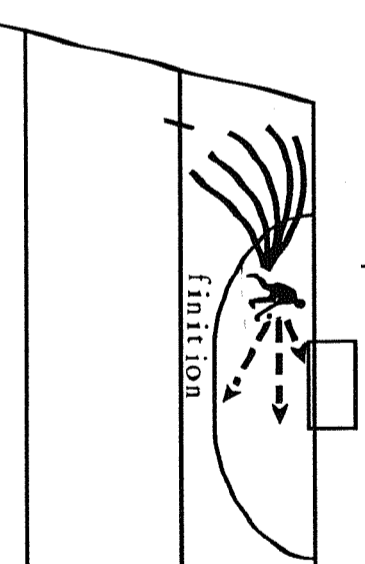
1) AVANT DROIT :

- **Pénétration :** monte les balles sur l'aile et centre la balle dans la zone de but.
- **Finition :** récupération après le 2ème poteau sur le centre de la gauche.



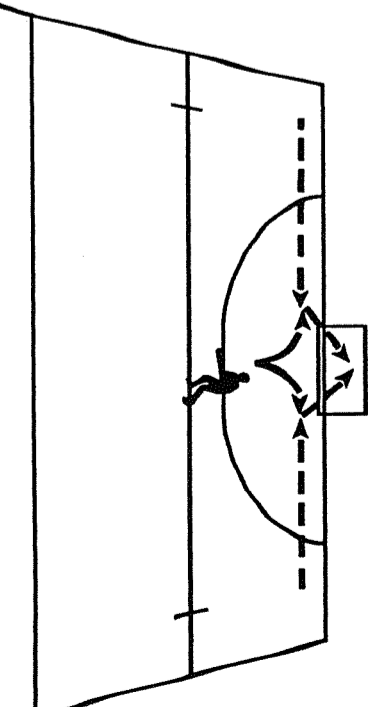
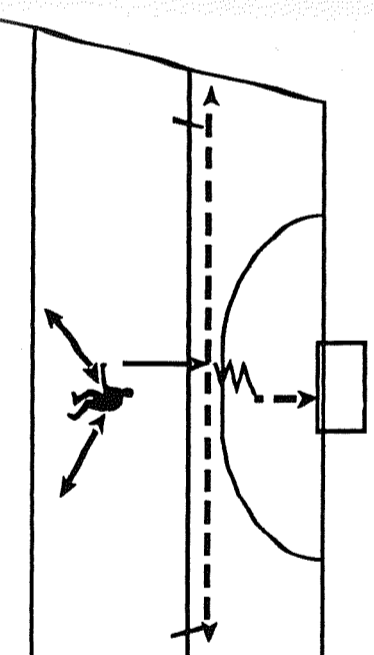
2) AVANT GAUCHE :

- **Pénétration :** monte les balles sur l'aile et centre la balle dans la zone de but.
- **Finition :** sur les centres de la droite près du 2ème poteau.

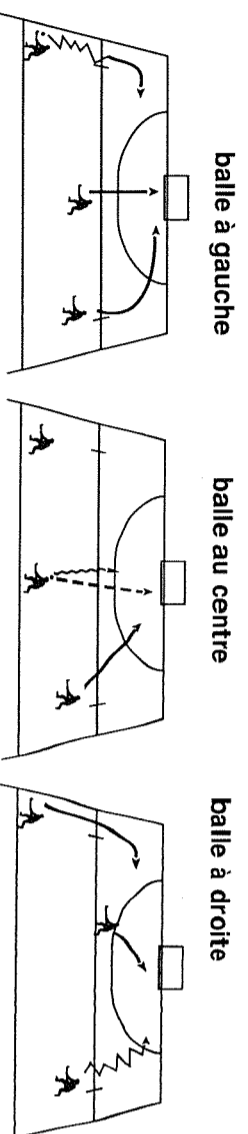


3) AVANT CENTRE :

- Sert de **point d'appui** ou de **déviation** jusqu'aux 22 m.
- **Finition** au 1er poteau sur les centres.
- **Finition** seul, balle dans la croise.

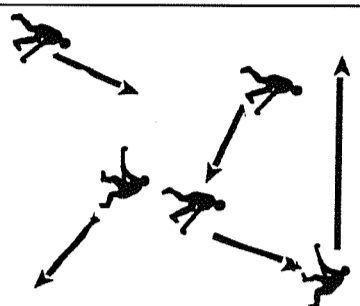


4) DEPLACEMENT DES 3 AVANTS en fonction de la position de la balle :



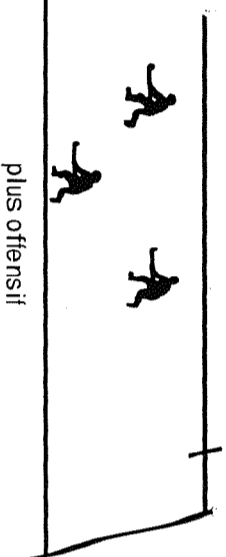
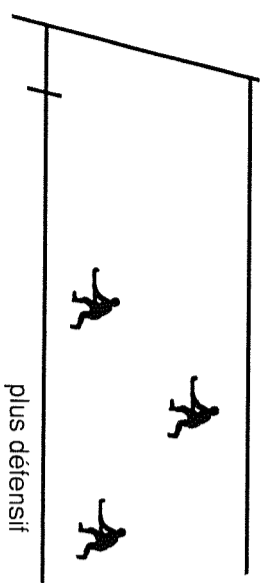
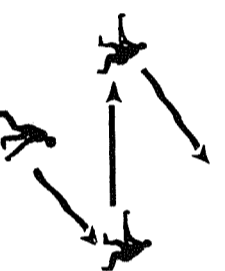
- LES MILIEUX :

- 1 milieu droit
- 1 milieu centre
- 1 milieu gauche

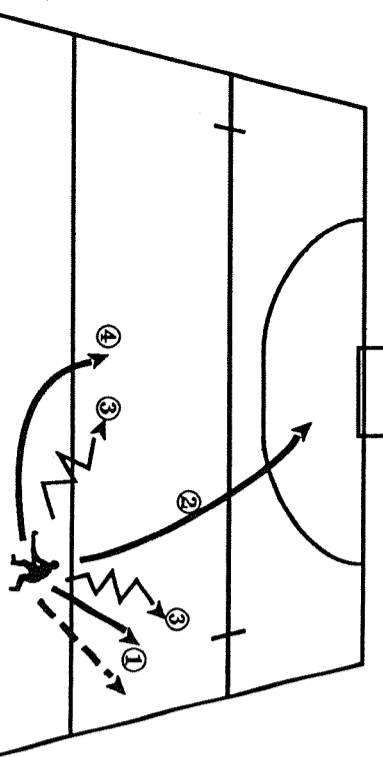


Ils se positionnent en fonction des options choisies et se trouvent souvent autour de la balle :

- Ils construisent le jeu et servent de relais entre les avants et les arrières.
- Ils ne doivent pas se retrouver sur la même ligne (toujours en triangle entre eux) ce qui les amène à permuter.
- Ils sont souvent regroupés pour faciliter la circulation de la balle.
- Ils orientent le jeu et donnent le rythme du match.

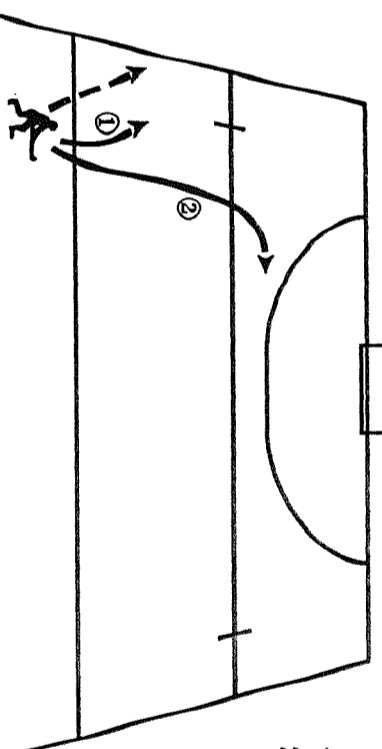


1) MILIEU DROIT



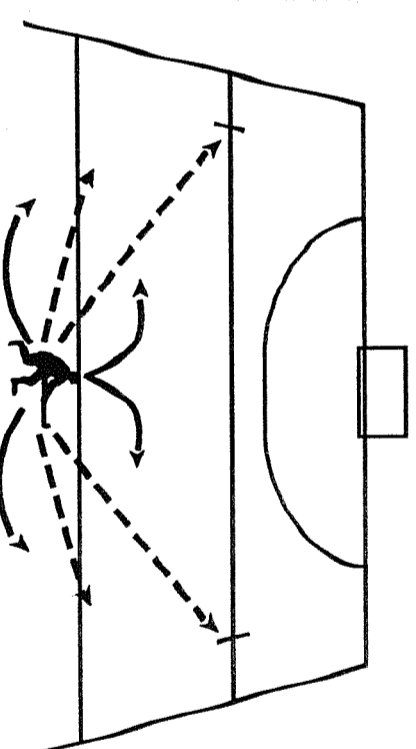
- 1 " pourvoyeur " de balle pour l'avant droit
- 2 soutient et participe sur les attaques à droite
- 3 bon technicien individuellement (dribble)
- 4 soutient les attaques à gauche

2) MILIEU GAUCHE :



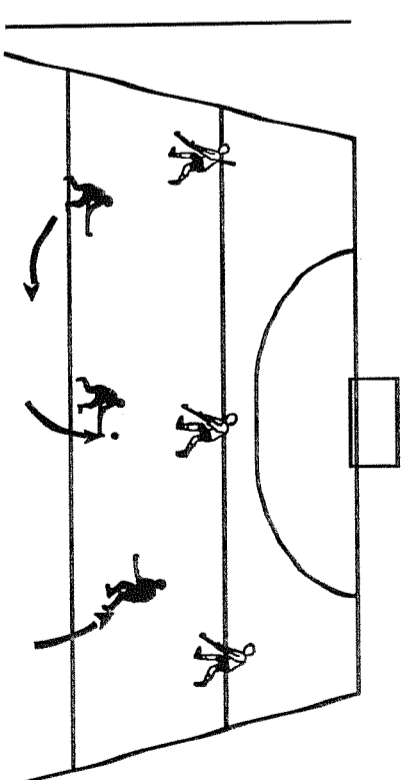
- 1 - " pourvoyeur " de balles pour l'avant gauche
- 2 - soutient et participe sur les attaques à gauche
- finisseur souvent sur les attaques à droite en bord de cercle
- bon technicien (dribbles + passes longues)
- soutient les attaques à droite

3) MILIEU CENTRE :

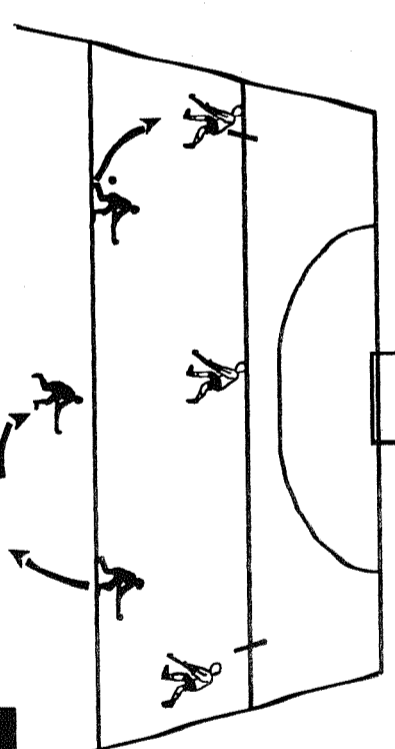


- pourvoyeur- orientateur de balles pour les avants et les milieux (véritable pivot distributeur)
- Soutient et participe à toutes les attaques (permet de ressortir la balle)
- bon technicien (passes + dribbles)
- maîtrisant le scoop

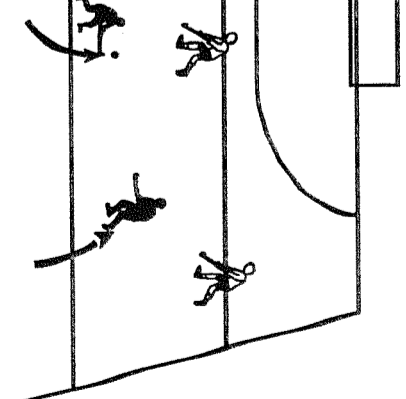
3) EXEMPLE DE POSITIONNEMENT:



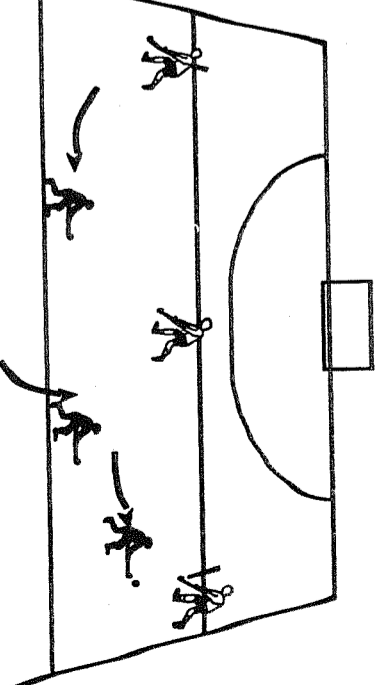
Attaque à gauche



au centre



à droite



- LES ARRIERES :

- 1 arriere droit
- 1 arriere gauche
- 2 arrieres centre

- 1 stoppeur
- . 1 libéro
- 1 gardien de but

- Ils relancent et orientent le jeu souvent par des passes longues
- Ils maitrisent la passe aérienne.
- Ils soutiennent les attaques et quelquefois par permutation de place jusqu'à la finition.

1) ARRIERE GAUCHE

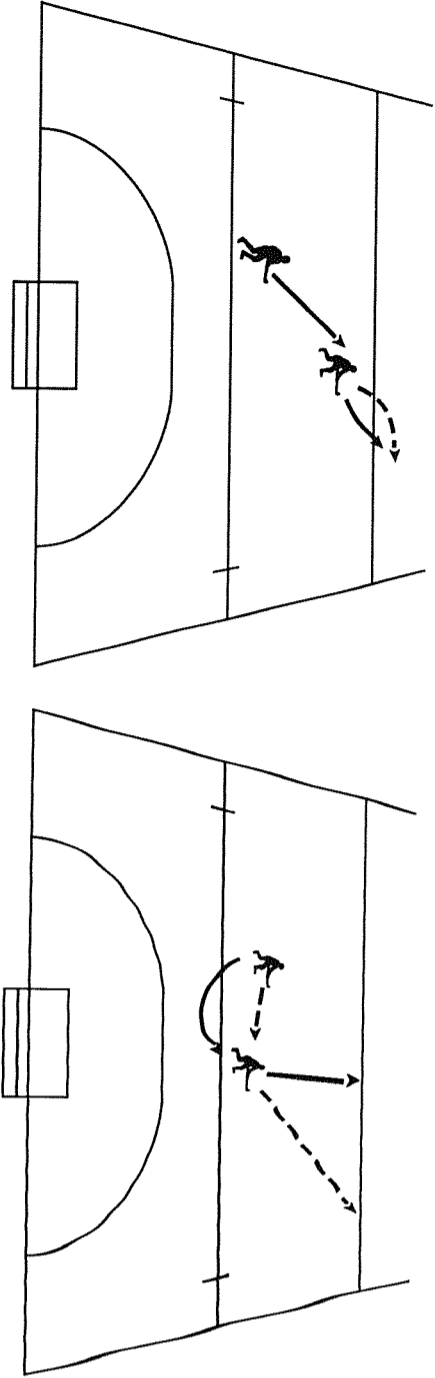
- 1 - soutient les attaques à gauche.
- participe par permutation avec l'avant gauche.
- 2 - relance par les milieux.
- 3 - monte avec la balle en diagonale vers la droite si couverture par milieu gauche ou défenseur centre.

2) ARRIERE DROIT

- 1 - soutient les attaques à droite.
- 2 - participe par permutation avec l'avant droit.
- 3 - monte avec la balle vers la droite si couverture par milieu droit ou défenseur centre.

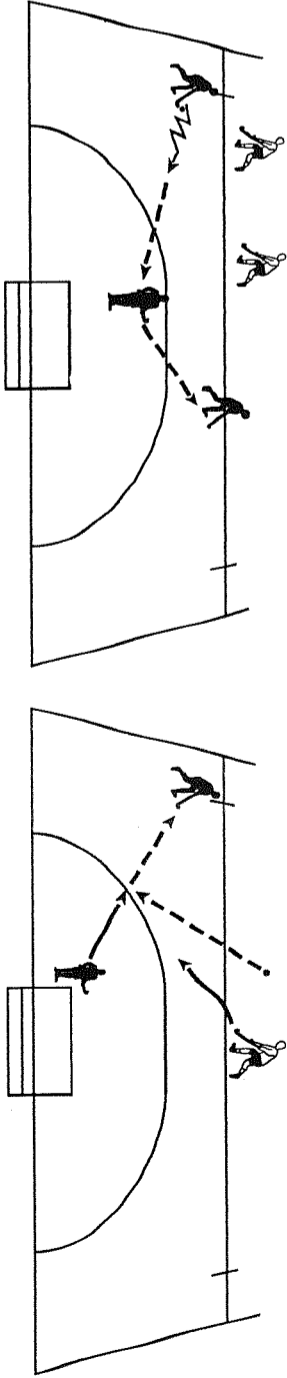
3) ARRIERE CENTRE

- le stoppeur et le libéro soutiennent les attaques dans l'axe central.
- ils participent alternativement à la **construction longue**.
- servent de **relais** entre la droite et la gauche lorsque les balles sont ressorties.



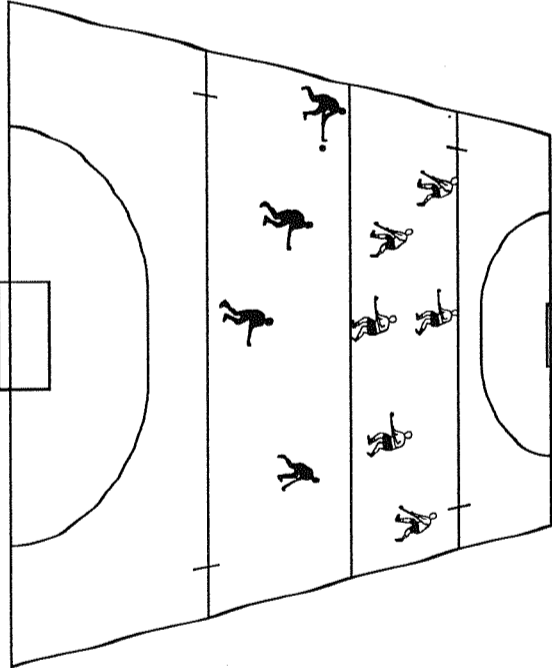
4) LE GARDIEN DE BUT

- soutient d'attaque par une position avancée toujours sur l'axe de la balle.
- peut servir de relais sur des balles longues ressorties par ses partenaires.
- maintient le rythme en relancant rapidement.
- oriente le jeu par ses " contrôles-relances " ou ses conseils oraux.

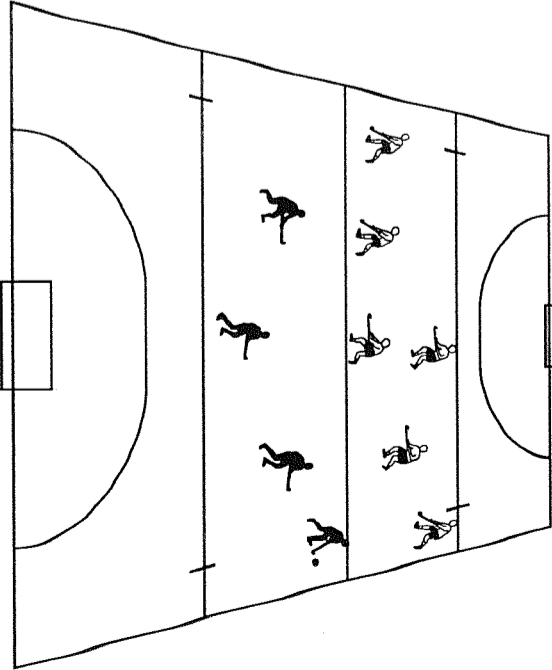


5) EXEMPLES DE POSITIONNEMENT

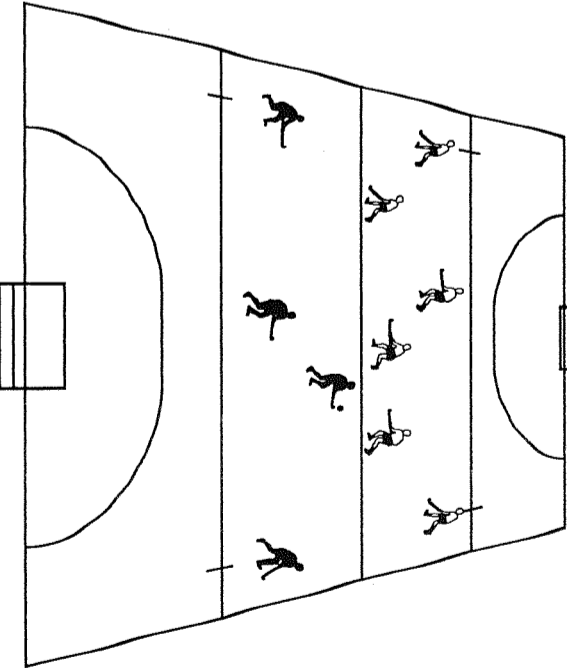
à gauche



à droite



au centre



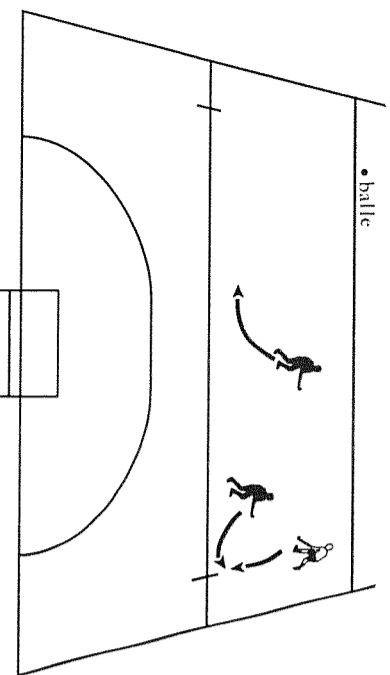
SITUATION DEFENSIVE

OBJECTIFS :

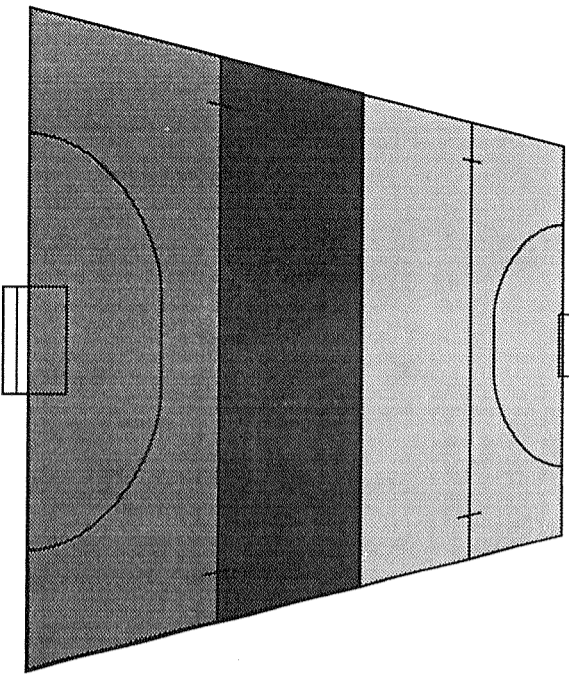
- Empêcher l'équipe adverse de faire pénétrer la balle dans la zone de but que l'on défend.
- Empêcher l'équipe adverse d'avoir un joueur en situation de réalisation.

Il faut tenir compte des systèmes de jeu utilisés par l'équipe adverse et adapter son système défensif à partir de positions de bases permettant de palier bon nombre de problèmes !

- 1) **les positions offensives** de base servent de référence comme position défensive.
- 2) **les missions** de chaque joueur sont fonction de la place qu'il occupe mais aussi de la position de la balle.

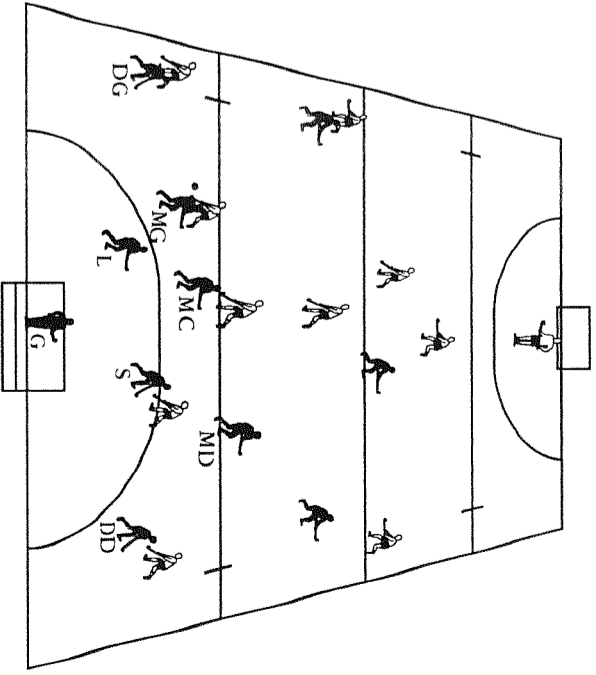
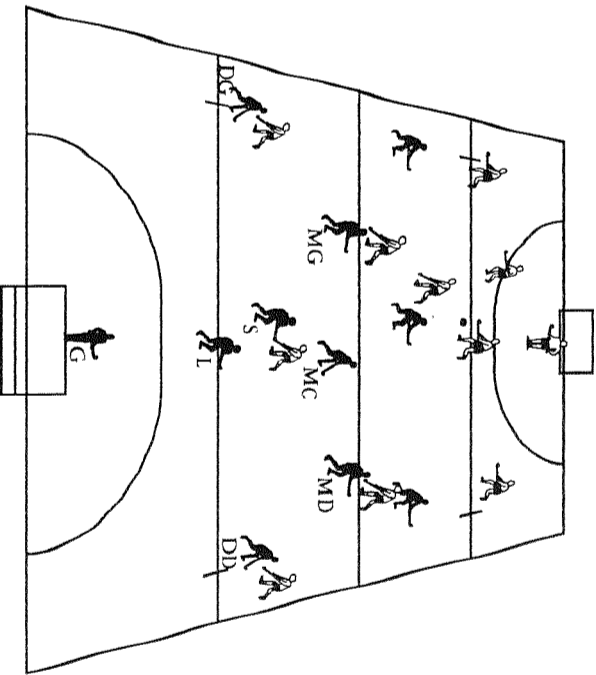


- 3) il est plus efficace de défendre en se plaçant plus près de son propre but que ne peut être la balle.
- 4) il est plus facile de contre un adversaire direct en se plaçant entre lui et le but à défendre.
- 5) les positions de départ facilitent le "travail d'équipe privilégié" (couverture mutuelle)
- 6) **les zones de défense** (en fonction de la position de la balle)



- **zone verte** : le système défensif se met en place et plus vite on récupère la balle, mieux c'est.
- **zone orange** : le système défensif doit être positionné et les joueurs doivent être attentifs.
- **zone rouge** : le système défensif doit être efficace car les adversaires peuvent être immédiatement dangereux.

7) Exemples de positionnement :



- LES ARRIERES :

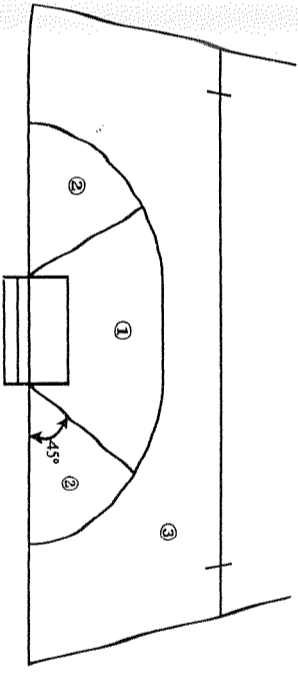
Les arrières font un marquage individuel d'autant plus serré que la balle est proche du joueur à surveiller.

En général :

- **GARDIEN** : pas de marquage. Toujours placé par rapport à la balle.

Zône d'action privilégiée du gardien de but :

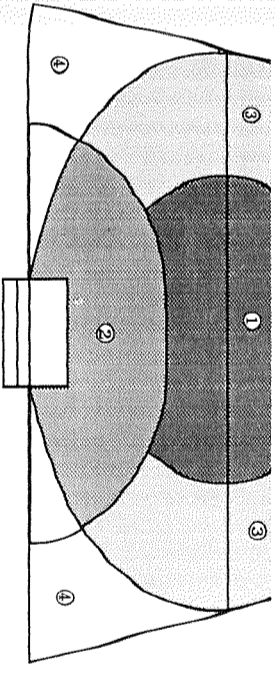
- 1) au 1 contre 1, le gardien sort vers le porteur de balle. Zône la plus difficile car le gardien a plusieurs choix.
- 2) il n'est pas nécessaire de sortir vers le porteur de la balle. Fermer l'angle de shoot à partir du poteau de but.
- 3) sorties exceptionnelles du gardien qui devient, dans cette zone, un joueur de "champ".



Zône d'action du Libéro

- **LIBÉRO** : pas de marquage. Couverture de ses partenaires et prend le porteur de balle en évitant malgré tout de trop s'éloigner de l'axe central.

- 1) majoritairement.
- 2) très souvent mais attention au corner.
- 3) fréquemment comme couverture d'un partenaire.
- 4) quelquefois (à éviter).



- ARRIERE DROIT ET GAUCHE :
Marquage individuel des avants ailes adverses.

- STOPPEUR :
Marquage individuel de l'avant centre (il peut y avoir permutation de rôle avec le libéro).

- LES MILIEUX

Les joueurs du milieu de terrain font un marquage de zone qui évolue vers un marquage individuel plus on se rapproche du but à défendre.

- MILIEU DROIT :

Surveille le " flan " droit et marque le milieu gauche adverse.

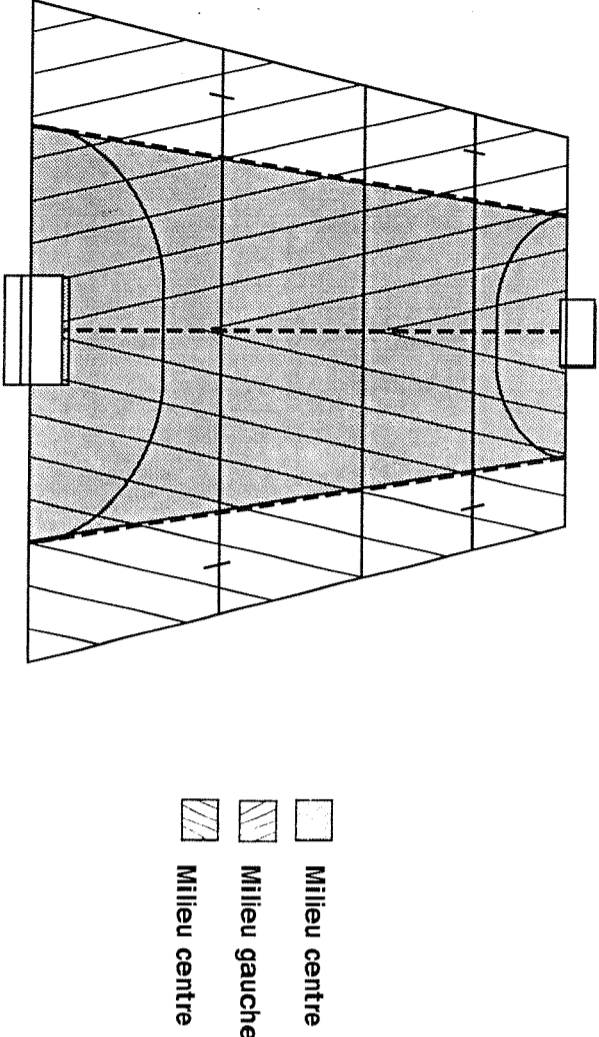
- MILIEU GAUCHE :

Surveille le " flan " gauche et marque le milieu droit adverse.

- MILIEU CENTRE :

Surveille l'axe central, couvre les milieux droit et gauche et marque le milieu centre adverse.

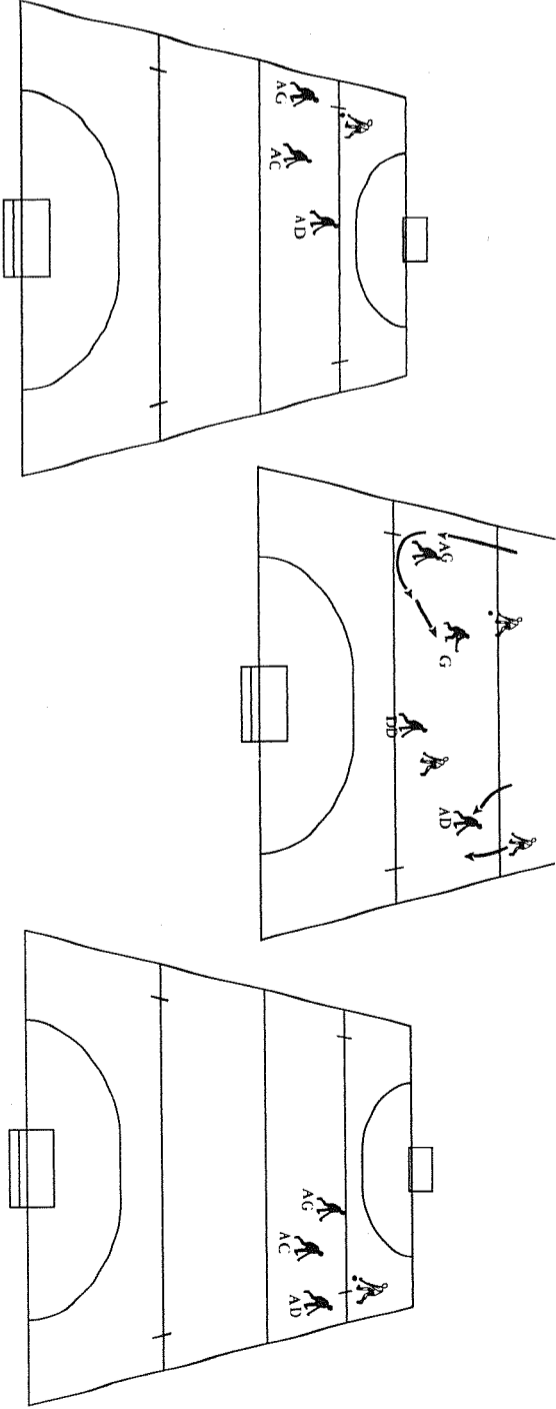
Zône d'action privilégiée des milieux :



- LES AVANTS

Les avants effectuent un marquage de zone par rapport à la balle afin de " freiner " le jeu adverse et permettre un meilleur placement de leurs partenaires défenseurs.

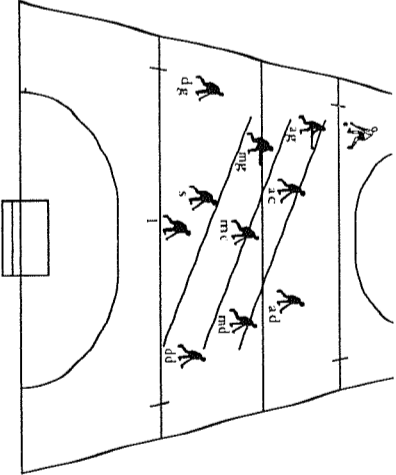
De plus ils effectuent un rôle de couverture de leurs partenaires voire un rôle de " surveillance " marquage si un arrière adverse attaque.



- REMARQUES :

• Cas particulier de la balle sur un côté :

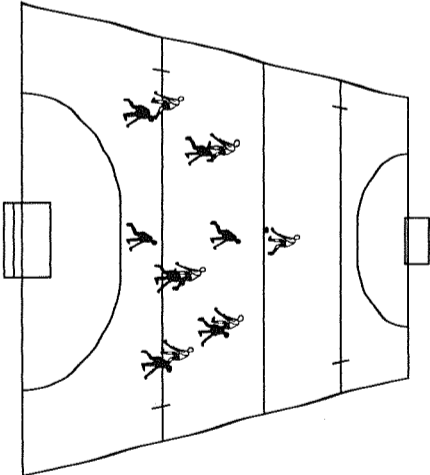
On peut considerer que les joueurs se positionnent les uns par rapport aux autres en situation défensive voire offensive sur le principe de l' " Echelle " .



Exemple :

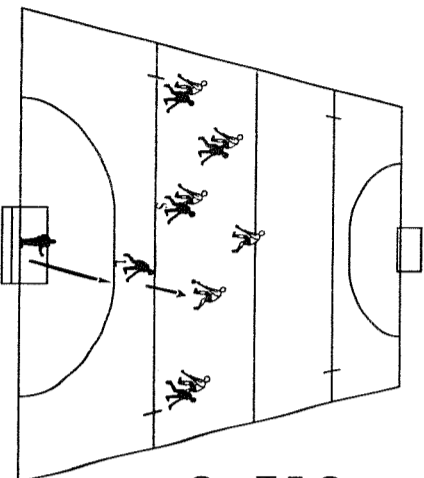
Dans chaque ligne, le joueur le plus proche de la balle est le plus haut.

• Supériorité numérique des défenseurs :



Dans ce cas chaque joueur prend en marquage individuel son vis à vis et un libéro assure la couverture dans l'axe balle-but.

• Egalité numérique de défenseurs et d'attaquants :



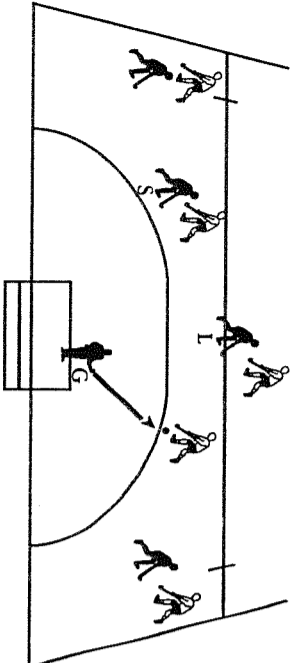
Chaque joueur prend individuellement un attaquant, le porteur de la balle est pour le libéro.

Couverture du libéro par le gardien.

• Infériorité numérique des défenseurs :

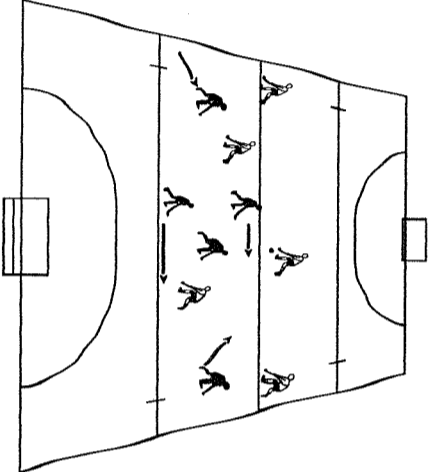
A) D'un seul joueur.

- Balle dans l'axe central :

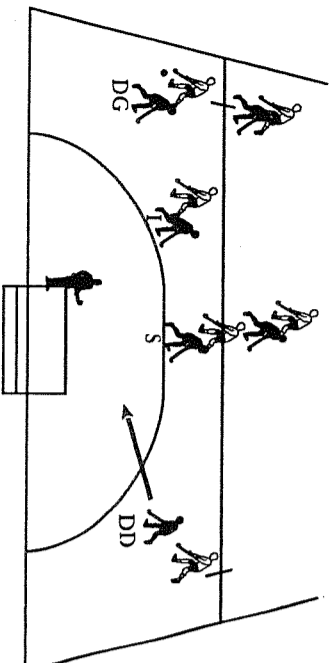


Chaque joueur marque individuellement un attaquant et le porteur de balle est pour le gardien de but si l'action est proche de la zone de but.

Si l'action est loin de la zone de but, marquage de zone de l'ensemble des défenseurs en se resserrant dans l'axe central.

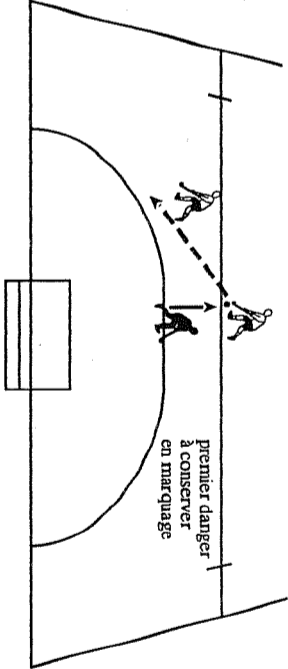


- Balle sur un côté :

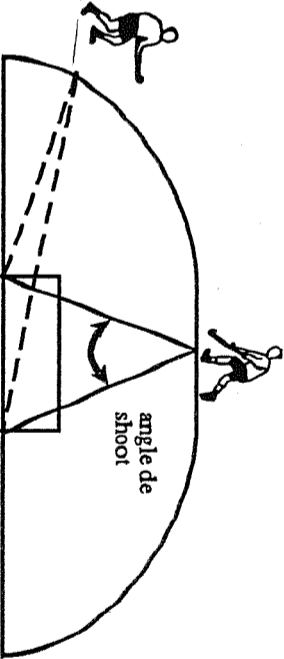


Chaque joueur marque individuellement les attaquants à proximité du porteur de balle.
Le libéro fait aussi du marquage et le défenseur opposé à l'action vient en couverture.

B) Supérieure à 1.



La solution la plus utilisée est la zone presse (marquage de zone serré sur le porteur de balle) en essayant d'orienter sur un côté l'attaquant adverse.



Dans tous les cas d'infériorité numérique, les défenseurs doivent choisir leur solution de défense en prenant en compte la notion de " danger le plus grand " (plus l'angle de shoot pour l'attaquant est grand, plus celui-ci est dangereux).

OUVERTURE VERS D'AUTRES SYSTEMES DE JEU

D'un système de jeu 1.4.3.3 on peut évoluer sans grande modification de rôle des joueurs vers d'autres systèmes de jeu.

• DU 1.4.3.3 AU 1.4.4.2

Le rôle des Av.D et Av.G est semblable. Cependant leur champ d'action est plus large et leur déplacement se fait aussi beaucoup dans le sens latéral.

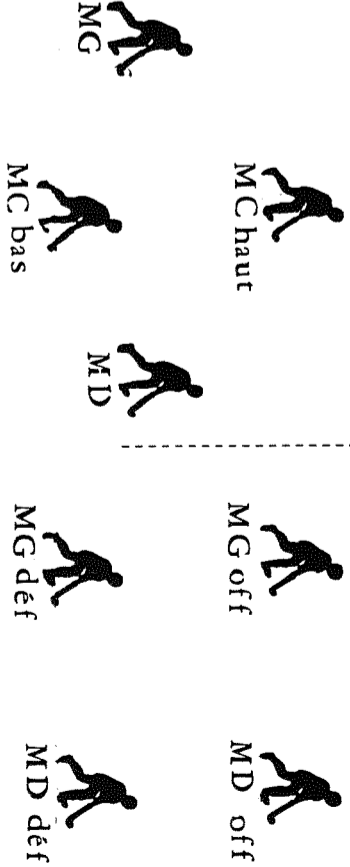
L'avant opposé à l'action se retrouve plus souvent à la finition comme un avant centre.

La **principale modification** réside dans le fait que l'avant centre du 1.4.3.3 joue comme un milieu de terrain.

D'où 2 solutions de placements pour les 4 milieux :

En losange

En carré



En fonction
- d'un enjeu ponctuel
- du potentiel disponible (ressources humaines)
Il existe d'autres systèmes de jeu.
Nous attirons l'attention des animateurs sur la prudence qu'ils devront observer dans la mise en oeuvre d'un système de jeu particulier.
- EXEMPLES :
1 - 5 - 3 - 2
1 - 1 - 5 - 4
1 - 1 - 4 - 5

TABLEAUX EN FONCTION DES NIVEAUX

	Positions et principes de base	Situation offensive	Situation défensive	Autres systèmes de jeu
NIVEAU 1	- effectif réduit - surface d'évolution réduite	- rôles compris individuellement - semi-collectif à 2 et 3 joueurs	- rôles compris individuellement - semi-collectif à 2 et 3 joueurs	—
NIVEAU 2	à 11 mais travaillé par lignes ou/et par colonnes	à 11 - tâches et rôles spatialement compris. - permutation - maîtrise du triangle - maîtrise appui-soutien	à 11 - tâches et rôles spatialement compris. - permutation - repli défensif - maîtrise du triangle - maîtrise appui-soutien	—
NIVEAU 3	Doivent-être maîtrisés	à 11 - attaques construites - contre-attaques - liaisons inter-lignes - orientation du jeu - participation de toute l'équipe	à 11 - défense organisée - sous nombre défensif - hors-jeu - orientation du jeu - participation de toute l'équipe	Dans la mesure où le système de référence est bien maîtrisé

• **Le Hockey à 6** de par la surface du jeu, impose des contraintes nouvelles par rapport au Hockey à 11.
La surface d'évolution de chaque joueur est réduite d'environ 3/4 (130 m² à 6 pour 460 m² à 11). Il est essentiel que les mouvements soient coordonnés et que chaque individu maîtrise bien les différents rôles du système de jeu utilisé par son équipe.

• **L'imposition** par le règlement de ne pas" lever la balle " (sauf sur tir au but) demande au joueur une grande maîtrise technique.
Les distances entre les joueurs étant plus courtes : les temps de réaction et de réflexion diminuent et le jeu demande plus de précision.

- **Les grands principes de jeu à 11** restent vrais :
- marquer plus de but que l'adversaire.
 - empêcher l'adversaire de marquer des buts.

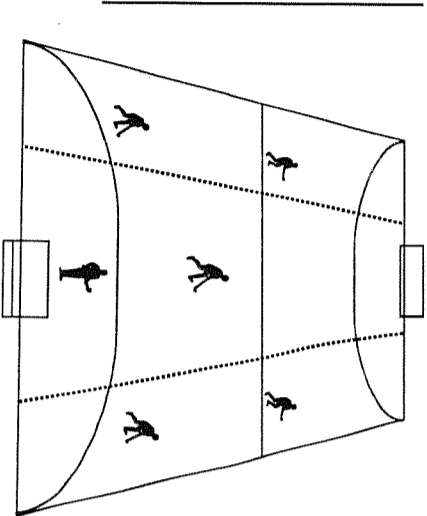
Cependant, les différentes situations de base n'existent qu'un temps relativement court, d'où l'importance accrue de l'utilisation d'une organisation collective et tactique servant de référence.
Chaque système fait appel dans le jeu à l'utilisation de principes déjà connus : défense de zone, défense individuelle, défense mixte, zone presse..., création d'espace libre, jeu sans balle, fixation de l'adversaire.

Le jeu en mouvement permanent, le passage rapide et fréquent de situation offensive à défensive et vice versa, le plus grand nombre de buts marqués, la présence des bandes de renvoi et la possibilité de changement des joueurs font du Hockey à 6 un jeu plus " sollicitant ".

Dans tous les systèmes de jeu, on retrouve :

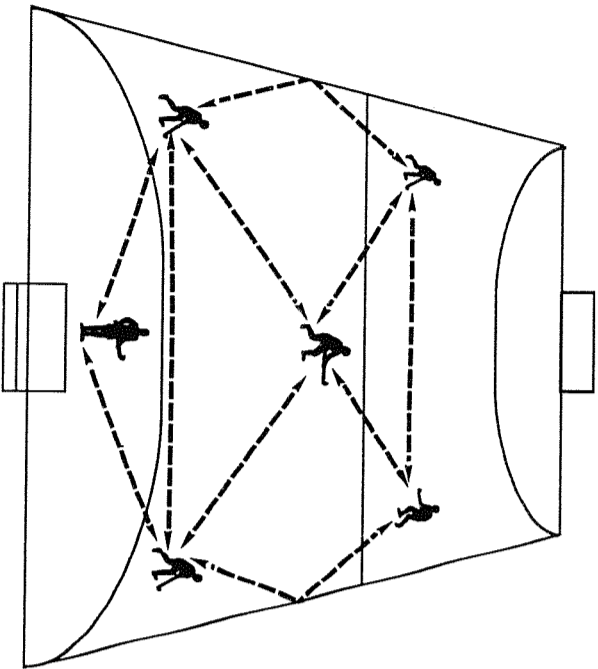
- **un gardien de but** dont le champ d'action principal est la zone de but.
Son rôle est accru par rapport au jeu à 11, notamment par la fréquence des actions qu'il effectue, mais aussi par le type de ses actions (beaucoup de jeu de sortie).
 - **des joueurs arrières** dont le rôle consiste bien sûr à enrayer les attaques adverses mais aussi à organiser la construction et la relance du jeu, à soutenir les attaques et à participer à la finition.
 - **des joueurs avants** dont le rôle dominant sera bien sûr la finition, mais aussi l'appui et enfin le premier frein du jeu de l'adversaire pour récupérer la balle.
- **Remarque :**
- En fonction des systèmes de jeu et du déroulement des actions, on trouve des joueurs milieux (pivot) dont le rôle dominant sera en défense, d'empêcher le développement du jeu de l'adversaire et en situation offensive de servir de " relai " pour les arrières tout en orientant et construisant le jeu.

POSITIONS ET PRINCIPE DE BASES



- 1) **Equilibre longitudinal**
- 2 par colonnes

- 2) **Equilibre transversal**
- 2 finisseurs
 - 1 constructeur-relayeur
 - 2 récupérateurs-relançeurs
 - 1 gardien de but



- 3) **Equilibre général**
- bonne répartition sur le terrain pour le jeu semi-collectif et bonne occupation de tout l'espace.
 - bonne distance entre les joueurs pour faciliter la circulation de la balle en situation offensive et pour permettre une organisation défensive rapide.

SITUATION OFFENSIVE

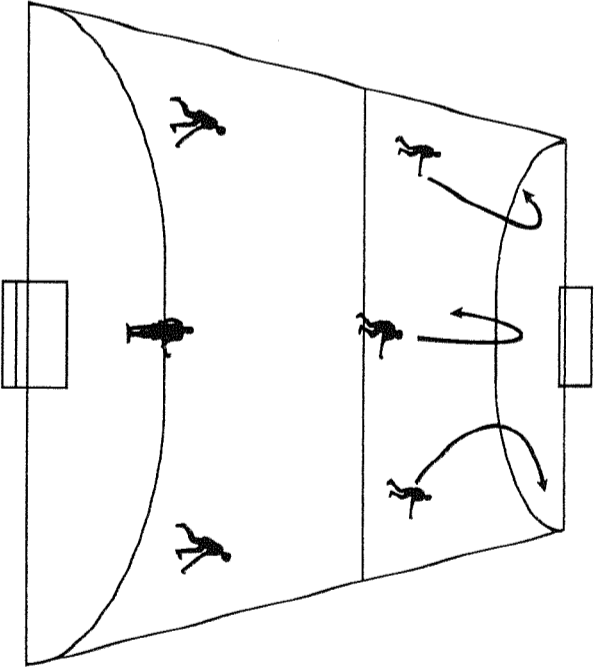
- PRINCIPES GENERAUX

Plus votre équipe aura le monopole de la balle, plus vous aurez de possibilités de marquer des buts, vous devez donc individuellement et collectivement conserver la balle.

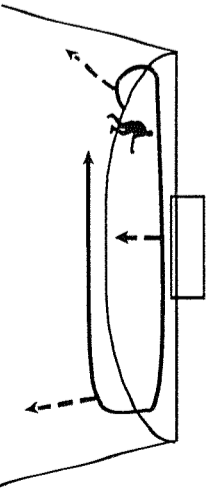
- pas de précipitation inutile
- passes précises et conservation individuelle sans risque.
- conservation collective par une aide permanente au porteur de balle (plus les possibilités de passes seront grandes mieux ce

- Occupation rationnelle du terrain (position de base).
- Plus l'angle de tir sera grand, plus les chances de marquer le seront aussi.
- Plus le nombre de balles dans la zone de but sera élevée, plus les possibilités de buts seront grandes.
- La bande est un partenaire remarquable.

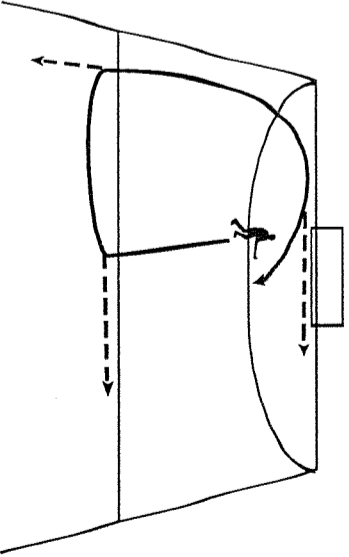
- POSITIONNEMENT DE BASE EN SITUATION OFFENSIVE



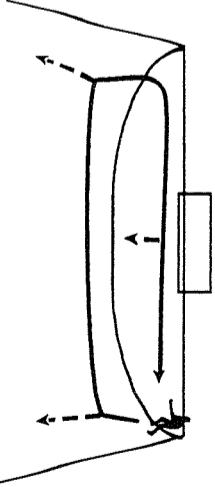
- Création d'espaces par un déplacement des joueurs avants, dès la récupération de la balle
- Mouvement des joueurs avants afin de solliciter une passe et de continuer à créer des espaces libres.



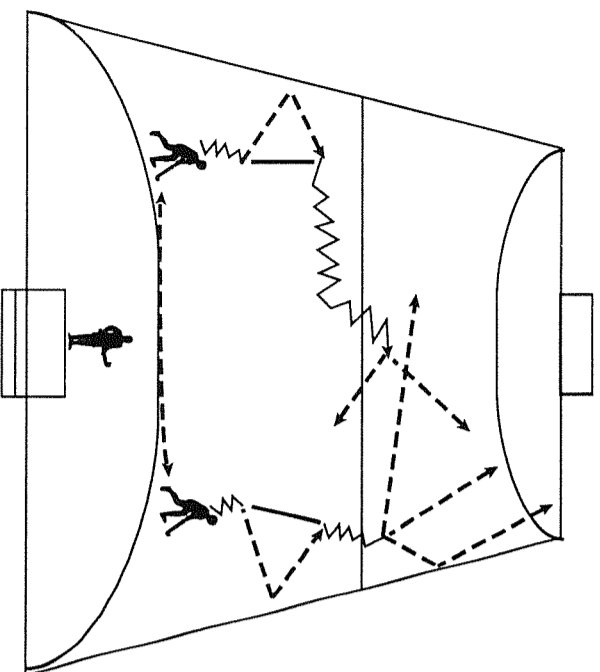
- Avant gauche -



- Milieux-Pivot -



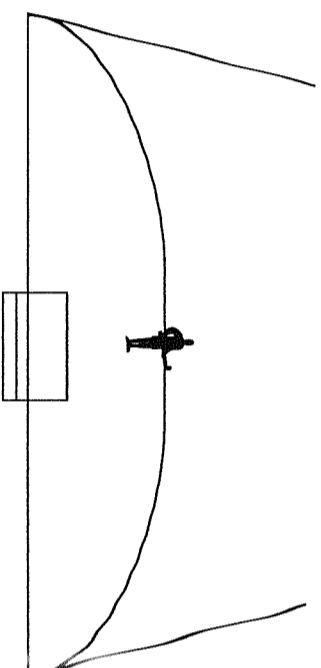
- Avant droit -



- **Construction de jeu par les arrières**
qui peuvent progresser par échange de passes ou individuellement (avec la bande)

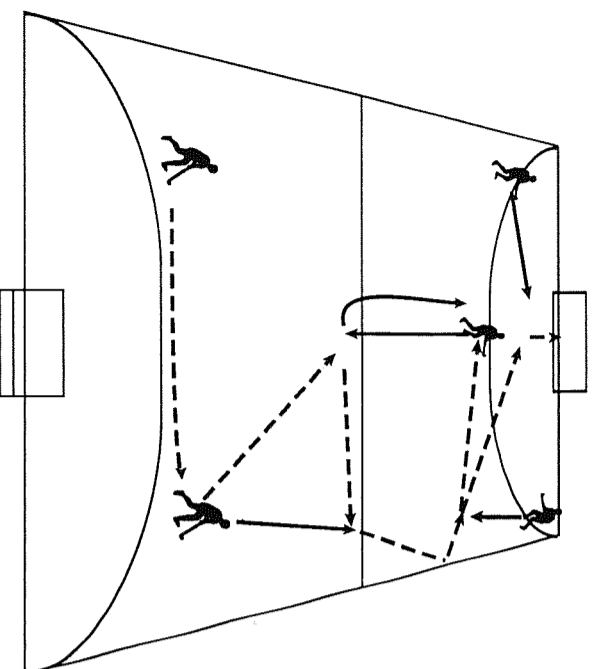
NB : dans tous les cas, il y a toujours un joueur de l'équipe attaquante qui se trouve dans sa propre moitié de terrain.

- **Le gardien de but**
a une position avancée dans le cercle afin de pouvoir recevoir une passe ou intervenir rapidement.



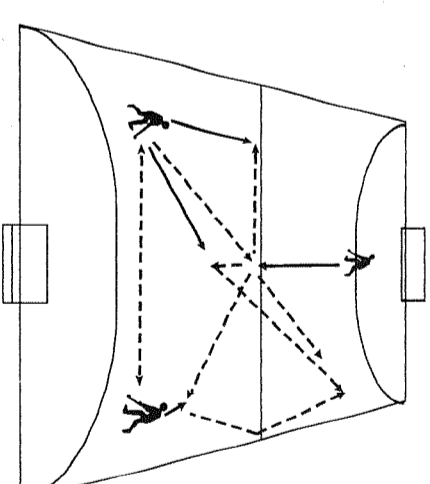
• QUELQUES EXEMPLES DE CONSTRUCTION OFFENSIVE DANS LE SYSTEME DE JEU 1 - 2 - 1 - 2 :

- Déclenchement d'attaque par l'arrière droit :



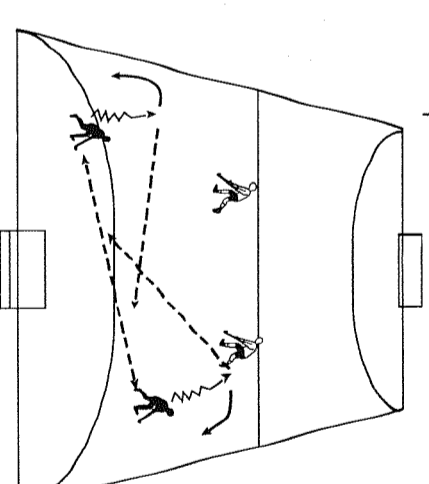
- Echange de balle entre arrières.
- Montée de l'arrière droit avec utilisation du milieu pivot pour une-deux .
- Recherche de l'avant droit par une passe sur la bande.
- Centrer pour le pivot ou l'avant gauche.
- L'arrière gauche vient en couverture en milieu du terrain

- Déclenchement d'attaque par l'arrière gauche :



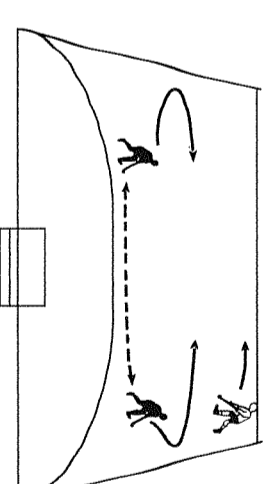
- Echange de balle entre les arrières
- Utilisation du pivot
- Finition identique que par la droite

- Construction - Conservation de la balle par les arrières:

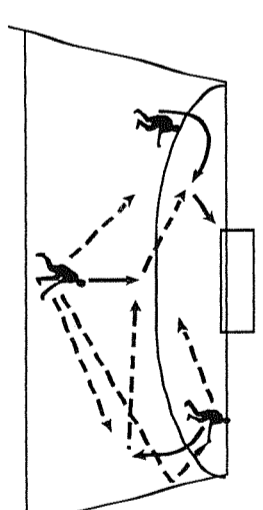


- L'arrière porteur de balle monte " chercher " le défenseur et ressort la balle sur son partenaire, puis redescend pour pouvoir recevoir la balle.

- L'arrière déplace la défense adverse par des changements de position (avants- arrières) et des mouvements vers l'axe central afin " d'ouvrir les bandes " .



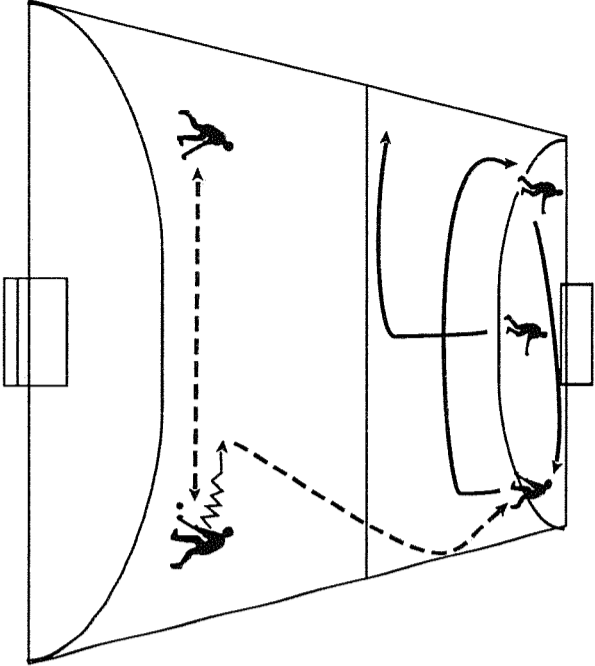
- Construction - Conservation de la balle par le pivot et l'avant :



- Utilisation fréquente du 1-2.
- Maîtrise individuelle très grande de la balle en mouvement.
- Déplacement permanent afin de se démarquer.

SITUATION DEFENSIVE

- Utilisation des passes longues et des bandes :



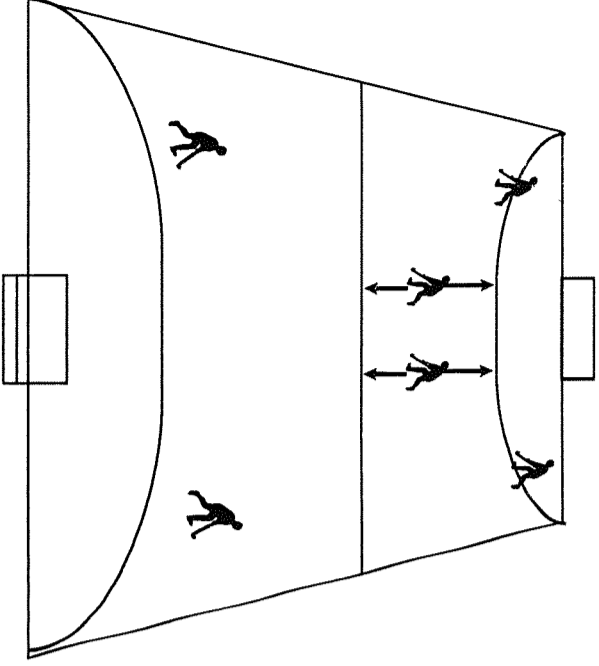
- Après un travail préparatoire des arrières et une action concertée des avants, il est possible d'utiliser les passes longues dans l'espace libre, pour un joueur qui se déplace rapidement. Ici, c'est l'avant gauche qui reçoit la passe.

- Le gardien de but en situation offensive peut servir de soutien et permet ainsi une réorientation du jeu.

- L'arrière droit, de part la facilité de l'appui sur la bande se retrouve plus fréquemment en position d'attaquer.

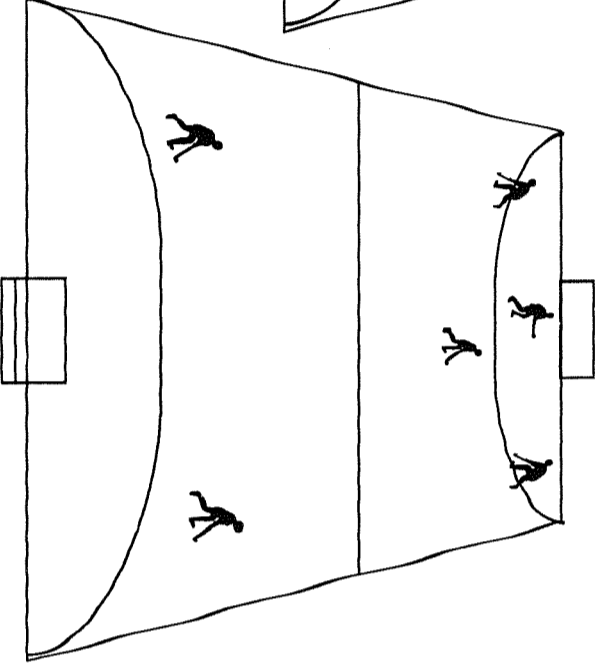
- Le gardien de but fait les remises en jeu après sortie en but, afin d'éviter l'attente, pouvant être considérée comme anti jeu et fautive.

- Cas particulier : Remplacement du gardien par un joueur de champ :



- Le joueur supplémentaire se positionne en avant de pointe afin de donner plus de possibilités dans la zone de but et d'attirer un défenseur.

- Le joueur se positionne en 2ème pivot afin de jouer en milieu offensif.



- PRINCIPES GENERAUX

L'objectif lorsque l'adversaire a la balle est, pour votre équipe, de récupérer cette balle avant que l'adversaire vous marque un but. Vous devez donc individuellement et collectivement tout mettre en oeuvre afin de parvenir à ce but, mais sans oublier certains points fondamentaux :

- Vous êtes une équipe, chacun doit être concerné et aider les autres.

- Respecter vos propres consignes afin de faciliter l'action de vos partenaires.

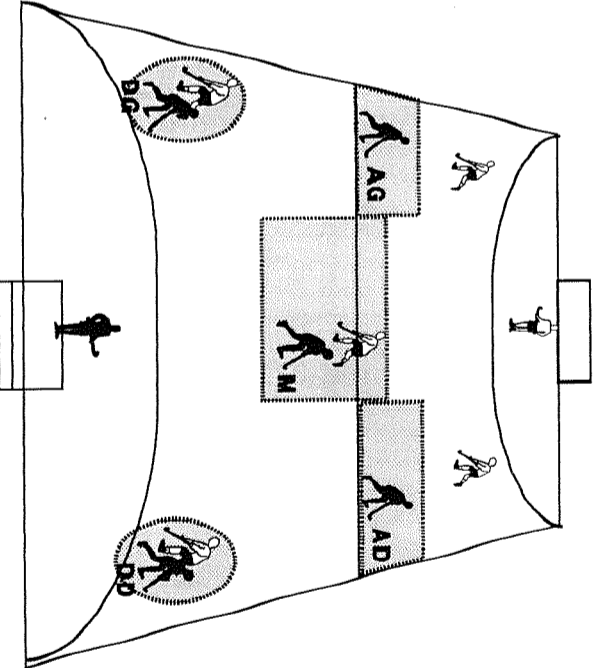
- Tout faire pour, si vous ne pouvez vous-même récupérer la balle, " offrir " l'adversaire à l'un de vos partenaires.

- Quand vous êtes battu, tout n'est pas fini, revenez immédiatement aider vos partenaires (couverture).

- A proximité de votre zone de but, gêner au maximum le porteur de balle pour qu'il ne puisse pas la passer à un joueur bien placé et l'obliger à arriver dans le cercle dans une mauvaise position (obliger le plus possible l'adversaire à se déplacer de sa droite vers sa gauche).

- Imposer un pressing permanent avec le moins de champ possible pour chaque joueur adverse.

- POSITIONNEMENT DE BASE EN SITUATION DEFENSIVE



- Dès la perte de la balle, tous les joueurs doivent effectuer un repli défensif.

- L'avant gauche ferme immédiatement toute possibilité de passe, et monte sur la bande gauche-défensive en surveillant l'arrière droit adverse.

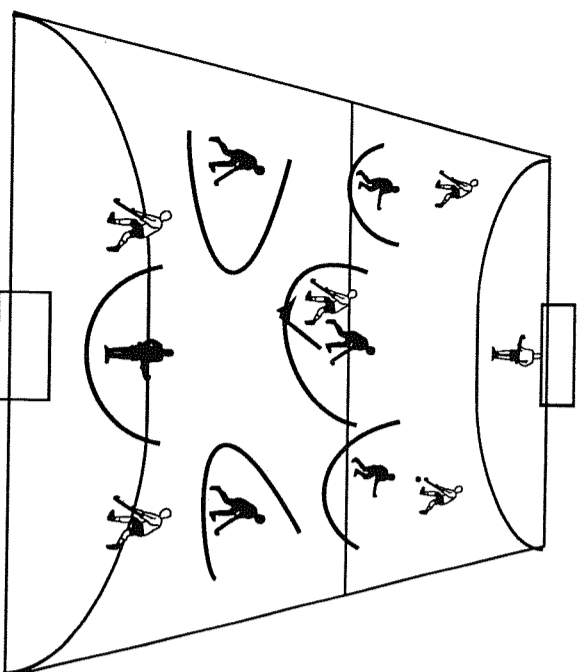
- L'avant droit redescend ferme en partie l'axe central et la bande droite en surveillant l'arrière droit adverse.

- Le milieu-pivot ferme l'axe central en marquant le pivot adverse.

- Les deux arrières font du marquage sur les deux avants adverses.

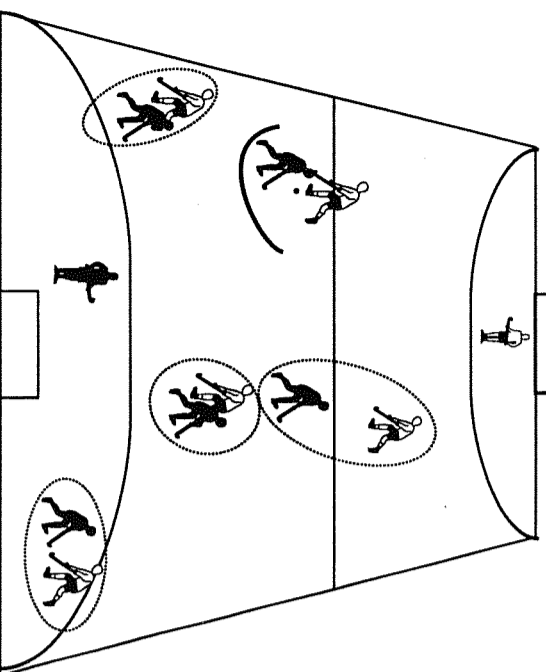
- Le gardien de but dirige la défense et reste attentif pour intervenir, si nécessaire, sur le porteur de balle.

- DIFFERENTES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA POSITION DE LA BALLE



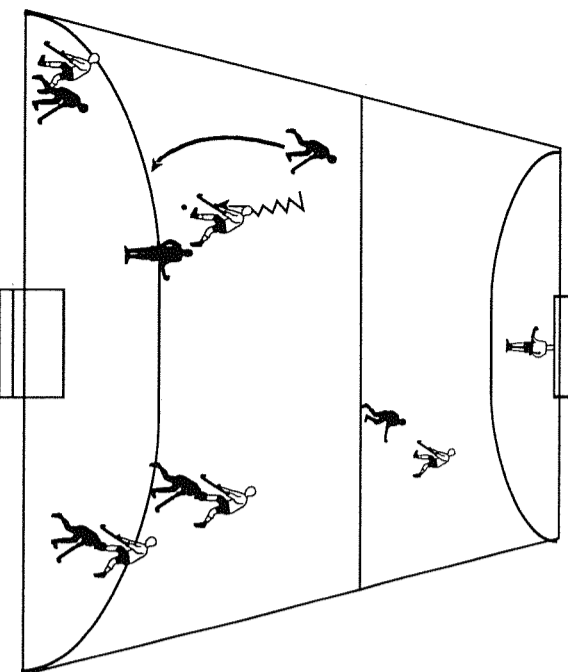
- BALLE DANS LA MOITIE DU TERRAIN ADVERSE :

- Possibilité de faire un marquage de zone pour les joueurs.
- Attention, pour le pivot, il est préférable d'avoir rapidement un adversaire devant soi.



- BALLE ENTRE LE CENTRE ET 3 TROIS METRES DE LA ZONE DE BUT :

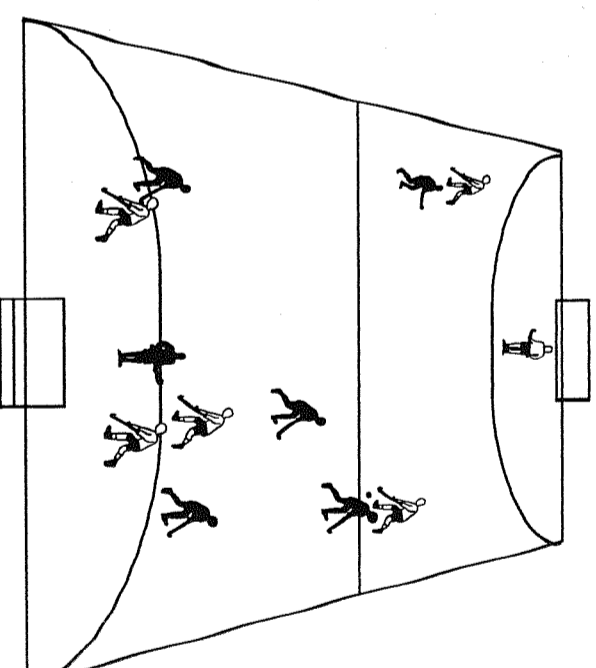
- marquage individuel pour le pivot sauf consigne particulière de pressing.
- marquage de zone pour les avants ou surveillance de l'arrière en retrait (vis à vis).



- BALLE PROCHE DE LA ZONE DE BUT :

- marquage individuel de l'ensemble de l'équipe (joueur placé entre l'adversaire et son propre but).
- En général, 1 des 2 avants prend le porteur de balle. Dans le cas où celui-ci est libre, c'est le gardien de but qui va à sa rencontre.

- DIFFERENTES POSSIBILITES EN FONCTION DE LA POSITION DES JOUEURS



- Position groupée des avants dans l'axe central (position de bloc) afin d'essayer de créer le maximum d'espace libre pour le porteur de balle.

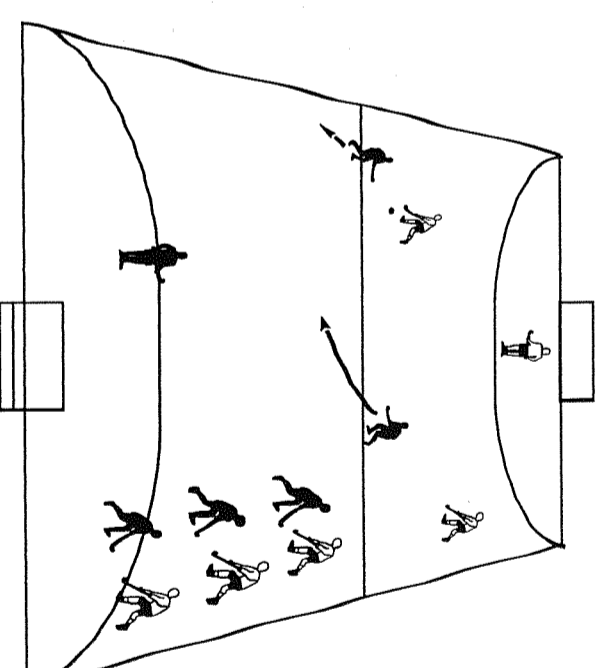
- marquage individuel de zone par les arrières.

- marquage de zone pour les avants.

- soutien pressing par le pivot sur le porteur de balle en empêchant les passes longues.

- surveillance en bord du cercle par le gardien de but pour empêcher la balle de pénétrer dans le cercle.

- Cette position regroupe sur une bande l'ensemble des joueurs offensifs afin d'ouvrir un côté (en général la bande droite).



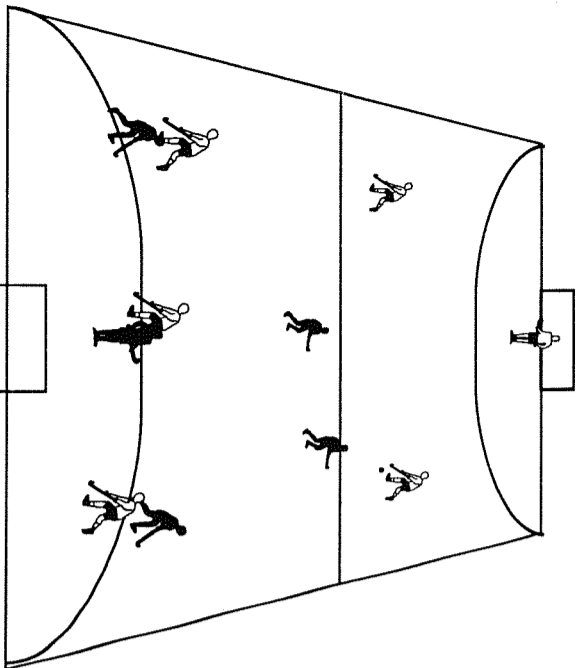
- Les arrières et le pivot font du marquage individuel.

- L'avant du côté du porteur de balle freine sa progression et ferme la bande.

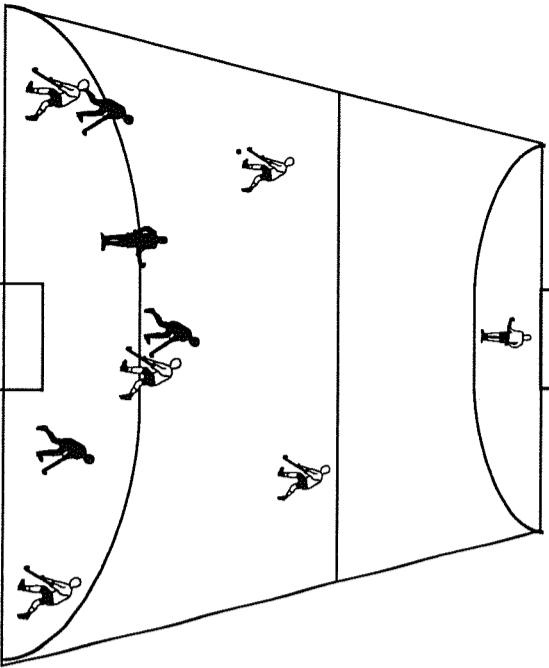
- L'avant opposé revient en couverture d'un partenaire dans l'axe central.

- Le gardien de but surveille les possibilités de passe longue.

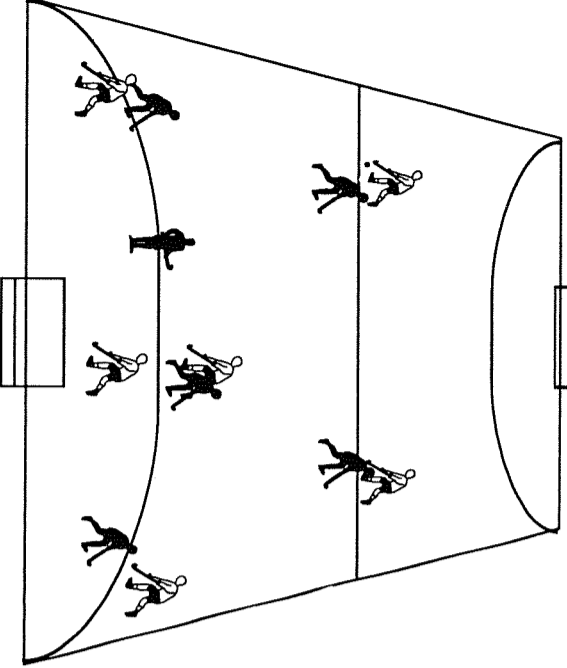
- SUPERIORITE NUMERIQUE DES ATTAQUANTS



- 1 attaquant de plus que le défenseur.
- repli défensif derrière la ligne de centre et position en carré.
- surveillance des avants par les arrières et le gardien.
- zone de presse sur la balle par les avants sans ouvrir une bande.

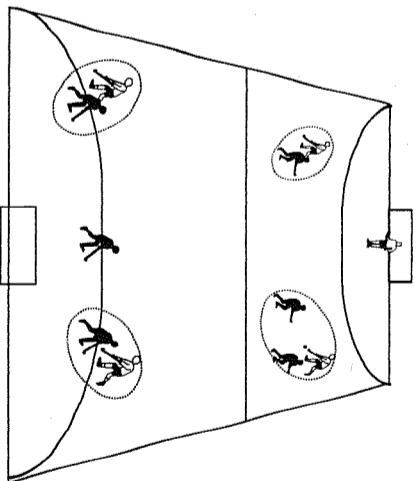


- 2 attaquants de plus que les défenseurs.
- repli défensif de l'ensemble de l'équipe afin de limiter les espaces.
- zone presse par rapport à la balle autour du gardien de but.
- l'arrière opposé assure la couverture.

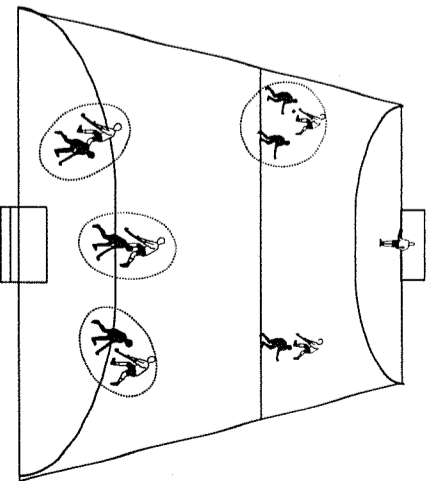


- 1 attaquant en plus par le changement du gardien de but.
- repli défensif derrière la ligne du centre.
- marquage de zone des avants par les arrières.
- marquage de zone flottante sur les avants adverses par les arrières, le pivot et le gardien.

- SUPERIORITE NUMERIQUE DES DEFENSEURS

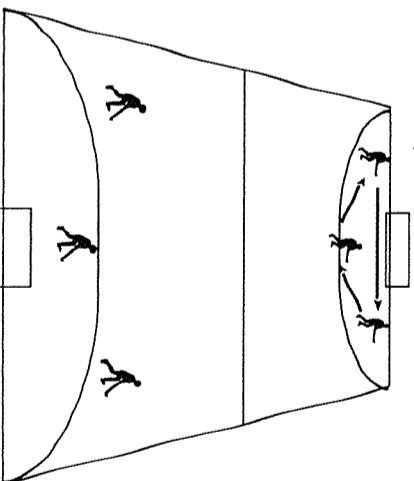


- Marquage individuel de tous les joueurs.
- Pressing pour les joueurs libres sur le porteur de balle.

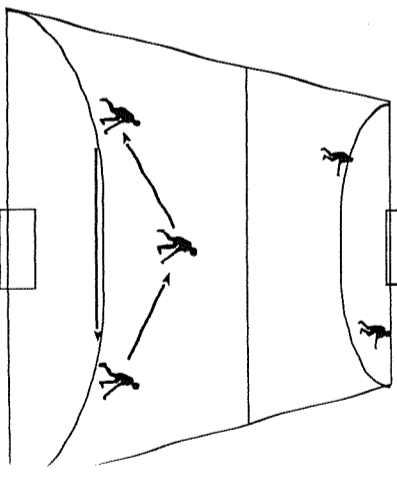


OUVERTURE VERS D'AUTRES SYSTEMES DE JEU

A partir de système de jeu 1 - 2 - 2 1 - 2, on peut facilement en fonction d'objectifs particuliers, modifier l'organisation collective de l'équipe.



- Du 1 - 2 1 - 2 vers le 1 - 2 - 3 (offensif)
- Le pivot tourne essentiellement avec les avants dans la zone de but et joue comme un avant.



- Du 1 - 2 1 - 2 vers le 1 - 3 - 2 (défensif)
- Le pivot joue en position très proche des arrières et tourne avec les arrières.

PREPARATION PHYSIQUE

CONNAISSANCES THEORIQUES

PRESENTATION

La préparation physique est la recherche des conditions optimales permettant, par l'entraînement, à un athlète de réaliser la meilleure performance dans une discipline donnée, à une période donnée.

Aussi est-il indispensable de bien connaître, pour l'entraînement des jeunes joueurs de Hockey (entre 10 et 16 ans) :

- les grandes étapes de leur développement.
- les qualités requises pour la pratique du Hockey.

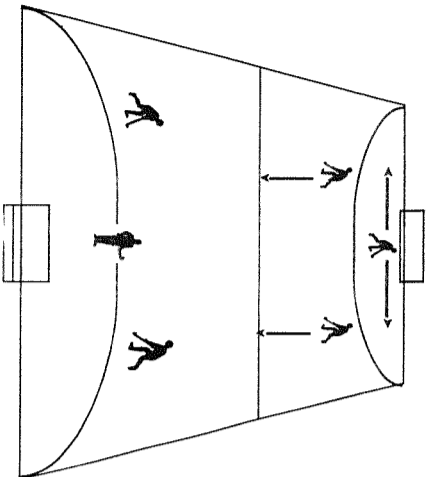
QUELQUES GENERALITES SUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

• LES ETAPES DE LA CROISSANCE :

- **Petite enfance**: de la naissance à 2 ans 1/2.
- **Moyenne enfance**: de 2 ans 1/2 à 6, 7 ans.
- **Grande enfance**: de 7 ans aux premières manifestations de la puberté: Garçons- environ 12-13 ans
Filles- environ 10-11 ans
- **Adolescence**: phase d'une durée d'environ 5 à 6 ans comprenant 2 périodes, pré-pubertaire et pubertaire.
- **Jeunesse**: de la fin de la période pubertaire à l'âge adulte: Garçons- environ 25 ans
Filles- 20 ans

• L'AUGMENTATION DE LA TAILLE ET DU POIDS :

Elle est rapide pendant la petite enfance, plus lente et uniforme pendant les moyenne et grande enfances.
Elle s'accélère pendant la puberté.

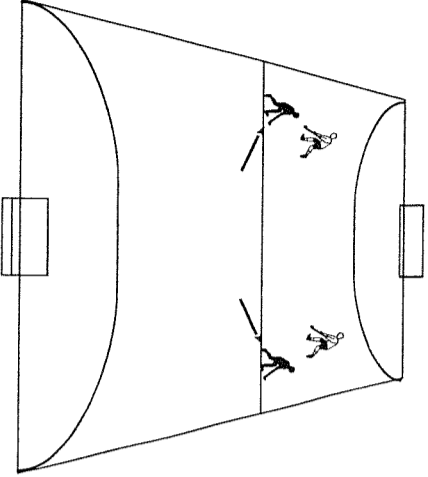


- Du 1 - 2 - 1 - 2 vers le 1 - 2 - 2 - 1 (défensif)
- Un des 2 avants (en général le droit) joue comme 2ème pivot.

IMPORTANCE DES BANDES DE RENVOI

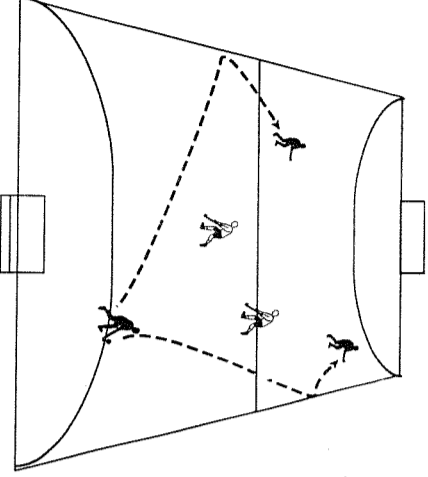
L'introduction des bandes de renvoi empêche les sorties en touche, facilite grandement le jeu individuel et permet une amélioration du jeu collectif et semi-collectif

- TECHNIQUE INDIVIDUELLE



- **Appui** sur la bande de renvoi par la crosse dans le cadre du jeu collectif.
- **Déplacement** de la position du défenseur vers la bande afin de fermer les possibilités d'appui pour l'attaquant.
- **Appui** pour la balle dans le cadre du jeu offensif.

- SEMI-COLLECTIF ET COLLECTIF



- La présence sur toute la longueur du terrain de partenaire fixe et fiable permet de construire des combinaisons de jeu semi-collectives ou collectives avec l'appui des bandes.

- LA CROISSANCE DE L'OS :

Elle s'effectue :

- 1) en "épaisseur" par le périoste.
- 2) en **longueur** par les épiphyses, où se trouve une zone appelée plaque de croissance.

Tant que cette plaque existe, la taille de l'os continue d'augmenter. Il faudra, au cours de la pratique sportive, prendre en compte la fragilité potentielle de cette zone et celle des cartilages.

- LE SYSTEME CARDIO-RESPIRATOIRE :

La valeur de la fréquence cardiaque maximum est d'environ 210 battements par minute à l'âge de 10 ans.

Elle diminue régulièrement au cours de l'adolescence.

Elle dépend du sexe. Pour une activité égale, une fille a une fréquence cardiaque supérieure.

Elle varie selon le poids et la taille. Les enfants les plus grands ont une fréquence plus faible.

La ventilation pulmonaire maximale augmente avec l'âge.

Le coeur est un muscle.

Comme tout muscle il peut être entraîné. Le nombre de contractions par minute est appelé **fréquence cardiaque**.

Au repos, elle est d'environ 70 pulsations par minute (adulte sédentaire).

La fréquence cardiaque maximale est approximativement donnée par la formule:

Fc Max = 220 - l'âge du sujet.

Le moteur musculaire consomme de l'oxygène (VO_2) à l'effort.

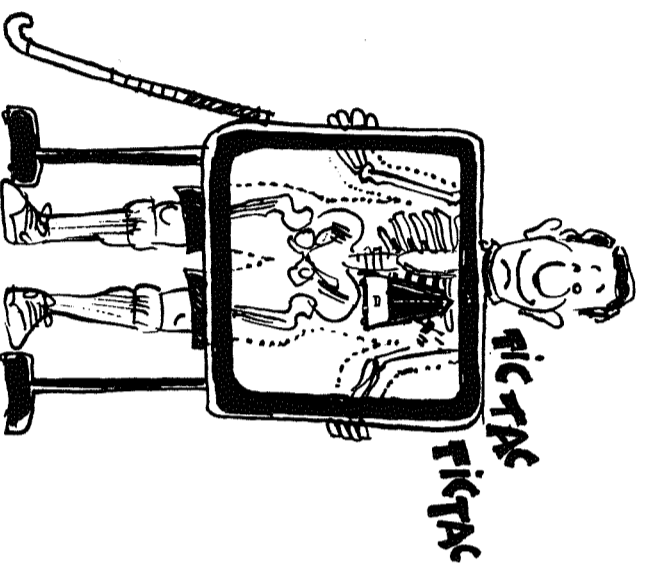
A compter d'une certaine intensité, la consommation d'oxygène ne peut plus augmenter.

L'individu a alors atteint sa consommation maximale d'oxygène ou **VO2 max.**

L'évolution de la VO2 max :

Sa valeur brute augmente d'environ quatre fois entre 6 et 18 ans.

Elle est toujours supérieure chez les garçons.



A la $\dot{V}O_2$ max correspond la fréquence cardiaque maximum.

CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE

• INFORMATION SUR LE HAUT NIVEAU :

- **Compétitions internationales (JO, Coupe de Monde...)**

A11

A 6

Durée des épreuves	2 semaines (7 matches)	3-4 jours (5 matches)
-----------------------	-----------------------------	----------------------------

Match 2 X 35 mm

2 X 20 mm

- Type d'effort au cours d'une rencontre

- fréquence cardiaque maximale	Gardien de but -160/165 bats./mn Joueur de champ -185/190 bats./mn
--------------------------------	---

Gardien de but -160/165 bats./mn
Joueur de champ -185/190 bats./mn

-durée des actions :

 $\gamma_{5''} = 10\%$
$$> 5'' < 20'' = 50\%$$
 $\leq 20'' \leq 40'' = 30\%$

$> 40'' = 10\%$

- durée des temps de récupération :
 - > à 50% du temps de jeu

• LES NIVEAUX DE PRATIQUE DES EQUIPE DE JEUNES :

	HOCKEY A 6	HOCKEY A 11
NIVEAU 1 10-12 ans	<p>Durée des matches :</p> <p>entre 20 et 30 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> - succession d'actions brèves et explosives - entrecoupées de périodes de récupération : <ul style="list-style-type: none"> - arrêt - marche - footing 	
NIVEAU 2 12-14 ans	<p>entre 20 et 40 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> - succession d'actions brèves et explosives - entrecoupées de périodes de récupération 	<p>50 minutes</p> <p>succession d'actions explosives avec des déplacements plus longs, vitesse élevée</p> <p>Temps de récupération : - marche - footing</p>
NIVEAU 3 14-16 ans	<p>entre 30 et 40 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> - déplacements à intensité élevée - peu de temps de récupération active sur le terrain - récupération passive sur le banc de touche 	<p>60 minutes</p> <p>succession d'actions explosives avec des déplacements plus longs, vitesse élevée</p> <p>Temps de récupération : - marche - footing</p>

• LES FILIERES ENERGETIQUES:

La contraction musculaire est la transformation d'une énergie chimique en énergie mécanique, grâce à la dégradation de l'ATP (adénosine triphosphate).
L'ATP existe en très petite quantité dans le muscle.
Il faut donc assurer sa resynthèse.
Pour y parvenir, l'organisme utilise trois filières :

- anaérobie alactique (vitesse)
- anaérobie lactique (résistance)
- aérobie (endurance)

- LA FILIERE ANAEROBIE ALACTIQUE

Anaérobie = sans apport d'oxygène
Alactique = sans production d'acide lactique

La filière anaérobie alactique assure la synthèse de l'ATP sans apport d'oxygène et sans production d'acide lactique.

Cette filière est puissante mais dure peu.

Elle entre en activité immédiatement et atteint sa pleine puissance aux environ de 5 secondes.

Elle fournit l'énergie pour les activités de vitesse.

Les réserves d'ATP se reconstituent rapidement dans le muscle (environ 1 minute).

Principes de travail pour développer cette filière :

- Vitesse de réaction : exercices et jeux de réponse à 1 signal.
- Mise en action : séries de course de 3 à 5 secondes, renforcement musculaire, multibonds et course en côte.
- Vitesse maximum stabilisée: séries de courses d'environ 7 à 8 secondes.La séance sera interrompue si la vitesse décroît.

Les séances doivent être faites dans un état de fraîcheur suffisant (pas de courbatures) et être précédées d'un échauffement spécifique.

•Tableau des procedés de développement de la vitesse

Intensité	TRAVAIL			PAUSE			
	durée exercice	nombre de répét.	nombre de séries	Nature	durée entre exerc.	durée entre séries	
Maxi > 95%	3 à 5"	3 à 5	3 à 5	passive	2 à 3'	5 à 6'	Mise en action
Maxi > 95%	7 à 8"	4 à 5	2 à 4	passive	1 à 2'	3 à 4'	Vitesse maxi stabilisée

- LA FILIERE ANAEROBIE LACTIQUE

Anaérobie = sans apport d'oxygène
Lactique = avec production d'acide lactique

- La filière anaérobie lactique assure la resynthèse de l'ATP sans apport d'oxygène et avec production d'acide lactique.

Elle le fait grâce à la dégradation du glycogène.

Il est transformé en fin de réaction en acide lactique.

- Elle est moins puissante que la filière anaérobie alactique. Elle atteint sa pleine puissance au bout d'une trentaine de secondes.

Elle est limitée dans le temps par la production d'acide lactique.

Glucose :
sucre qui se trouve dans le sang et stocké dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. Il sert de carburant pour les réactions.

Principes de développement :

- Augmentation de la puissance :

Intensité maximale ou très proche (95 à 100%), d'une durée comprise entre 15 et 40 secondes, avec des pauses longues et passives.

- Augmentation de l'endurance anaérobie lactique :

L'entraînement devra inonder le muscle de lactate.
La pause sera obligatoirement passive.

L'intensité sera maximale ou proche du maximum.

- 2 types: - Effort court : 20 à 40 secondes.
 - pause passive 1'30" à 3 minutes
 - Effort moyen : 1 à 2 minutes.
 - pauses passives 5 à 20 minutes.

Définition :
L'endurance anaérobie lactique est la capacité à prolonger ce type d'effort le plus longtemps possible.

CHEZ LE JEUNE SPORTIF, AVANT LA PUBERTE, CE TRAVAIL EST A DECONSEILLER, IL PEUT ETRE NEFASTE POUR LE DEVELOPEMENT DU SPORTIF

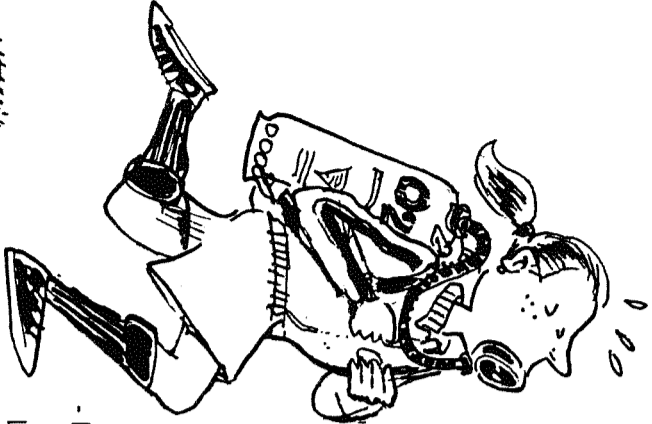
- LA FILIERE AEROBIE

• **aérobie = avec apport d'oxygène.**

- Cette filière utilise principalement les sucres et accessoirement les graisses pour fournir l'énergie nécessaire à la resynthèse de l'ATP.
- Elle est moins puissante que les deux précédentes. Elle a un temps de latence plus important et elle atteint sa pleine puissance vers la 5ème minute.
- Elle permet des efforts de longue durée et d'intensité modérée.

- La Puissance Maximale Aérobie

La PMA est la puissance de travail réalisable grâce à l'utilisation du volume d'oxygène maximum.
L'entraînement va chercher à augmenter ce volume pour diminuer ou retarder l'utilisation de la filière anaérobie lactique et ainsi permettre l'augmentation, soit de l'intensité de l'effort, soit de sa durée.



Principes de développement de la PMA

• Trois critères indispensables :

- Intensité permettant d'atteindre la Fréquence Cardiaque Max.
- Durée suffisamment longue pour maintenir en plateau la VO2 Max.
- Pauses actives (à environ 50% de la PMA c'est à dire environ 70% de la fréquence cardiaque maximum).

• Procédé par intervalles longs :

Efforts de 3 à 4 minutes,
pauses actives de 1 à 2 minutes.

• Procédé par intervalles courts :

Efforts de 1 à 2 minutes,
pauses actives de 1 à 2 minutes.

• Procédé par intervalles très courts :

Efforts de moins de 15 secondes d'intensité supérieure à la PMA, pauses actives de même durée.

Ce procédé est particulièrement intéressant car il est peu producteur de lactate.
Il peut être fait sur un travail technique.

IL SERA PRIORISE CHEZ LE JEUNE AVANT LA PUBERTE

- L'endurance aérobie

C'est la faculté de faire un effort inférieur à la PMA pendant un temps déterminé.

• Procéder par footing avec trois limites

- Niveau 1 - supérieure à 8 minutes
 et inférieure à 20 min.

- Niveau 2 - supérieure à 20 min.
 et inférieure à 60 mn

- Niveau 2 - supérieure à 20 min.

Plus l'effort dure, plus l'organisme sollicite les graisses par rapport aux sucres.

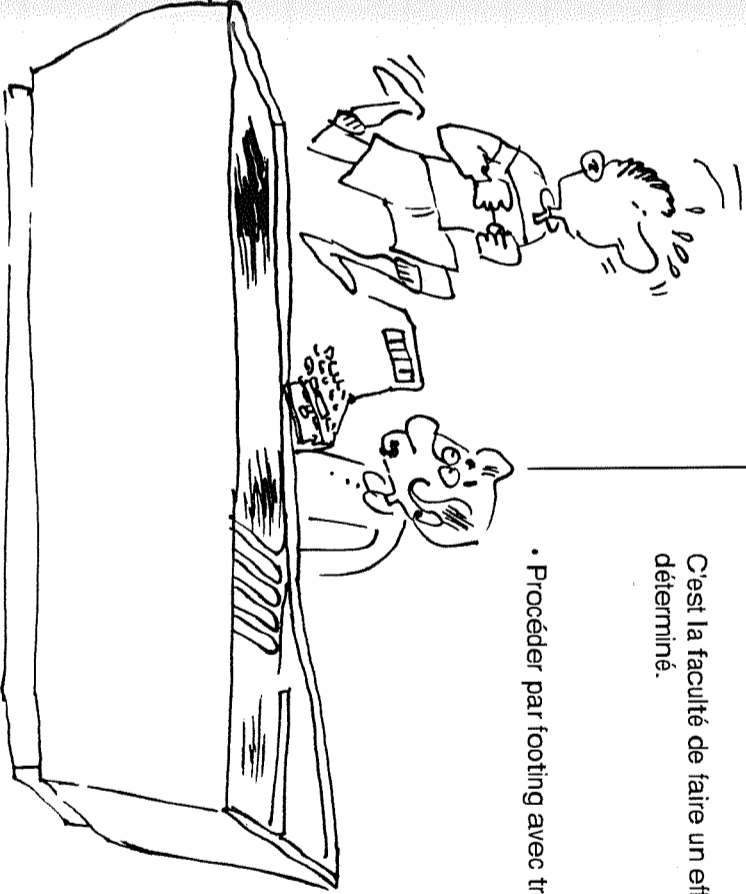


TABLEAU RECAPITULATIF DES FILIERES ENERGETIQUES ET DES PROCESSUS DE DEVELOPEMENT

FILIERE ANAEROBIE ALACTIQUE		FILIERE ANAEROBIE LACTIQUE		FILIERE AEROBIE			
	MISE EN ACTION	VITESSE MAXIMALE STABILISEE	PUISSANCE	ENDURANCE	PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE	ENDURANCE	
NIVEAU 1	Réponse à un signal * * *	*	INTERDIT			* * *	
NIVEAU 2	* *	* * *	Filles : Garçons :		Filles : Garçons : * ct / ct	* * *	
NIVEAU 3	*	* *	Filles : Garçons :		Filles : Garçons : * * *	* * *	
EFFETS DE L'ENTRAINEMENT	Augmentation du taux d' ATP dans le muscle	Augmentation du taux de CP dans le muscle	Amélioration de la dégradation du glycogène	Amélioration de la tolérance aux lactates	Augmentation du débit sanguin et des processus aerobie	idem	
TYPE DE TRAVAIL	Fractionné	Fractionné	Fractionné	Fractionné	Fractionné	Continu	
FREQUENCE CARDIAQUE			Maximale	Maximale	95 à 100 % du Max (entre 180 et le max.)	entre 150 - 170 et 170 - 190	
INTENSITE DE L'EFFORT	Maximale	Maximale	Egale à 95 % ou 100 % du Max.	Comprise entre 95 et 100 % du Max.	I > PMA I = PMA I = PMA	Comprise entre 70 et 90 % de la PMA	
DUREE DE L'EXERCICE	de 3 " à 5 "	de 7 " à 8 "	de 15 à 40" (150 à 300 mètres)	Interv. courts de 20 à 40"	Interv. moyens de 1 à 2 '	Court court 15 " inter court 1 à 2 ' inter moyen 3 à 4 '	Progressive jusqu'à la durée du match 20 ' < Durée < 60 '
NOMBRE DE REPETITIONS DANS LA SERIE	de 3 à 5	4 à 5	6 à 8	2 à 3	3 à 4	Variable suivant la séance (durée)	
PAUSES ENTRE LES EXERCICES	2 ' à 3 ' PASSIVE	1 ' à 1 '30 " PASSIVE	30 " à 1 '30 " PASSIVE	1 '30 " à 3 ' passive	5 à 20 ' passive	15 " active	1 à 2 ' active 3 à 4 ' active
NOMBRE DE SERIES	3 à 5	2 à 4	1	2 à 3	1	1	1 à 3 1
PAUSES ENTRE LES SERIES	5 ' à 6 ' PASSIVE	3 ' à 4 ' PASSIVE		10 ' passive		2 à 5 ' passive	
DUREE DE TRAVAIL (D)					entre 5 ' et 30 '	entre 5 ' et 30 '	entre 15 ' et 40 ' 20 ' < D < Durée des rencontres

TRAVAIL AEROBIE

ENDURANCE AEROBIE

niveau 1

• **Objectif :**
Etre capable de faire un travail d'endurance aérobie égal en durée à la totalité d'une rencontre (temps compris entre 30 et 40 minutes).

• **Méthode de travail :**
Course continue, faite avec l'animateur, pouvant être interrompue par de brèves séries d'étirements.
La fréquence cardiaque des enfants doit se situer vers 170 pulsations par minute.

• **Place dans le programme :**
- annuel : présent à longueur d'année.
Un travail spécifique doit être fait, un cycle sur deux.
Au cours des cycles sans travail spécifique d'endurance aérobie, il sera fait un travail préparatoire pour la récupération active (course continue d'environ 15 minutes + étirements).

- **séance :** à la fin, après les exercices techniques et les jeux, ainsi, chaque séance sera terminée, soit par un travail d'endurance, soit de récupération.

- **points importants :** dans chaque cycle, la durée du travail sera progressivement augmentée.

Par exemple : 1° cycle : début 20 mn - fin 30 mn.
2° cycle : récupération active 15 minutes.
3° cycle : début 25 mn - fin 35 mn.
4° cycle : récupération active
5° cycle : début 30 mn - fin 40 mn.

niveau 2

• **Objectif :**
Etre capable de faire un travail aérobie égal à la durée d'un match (50 ').

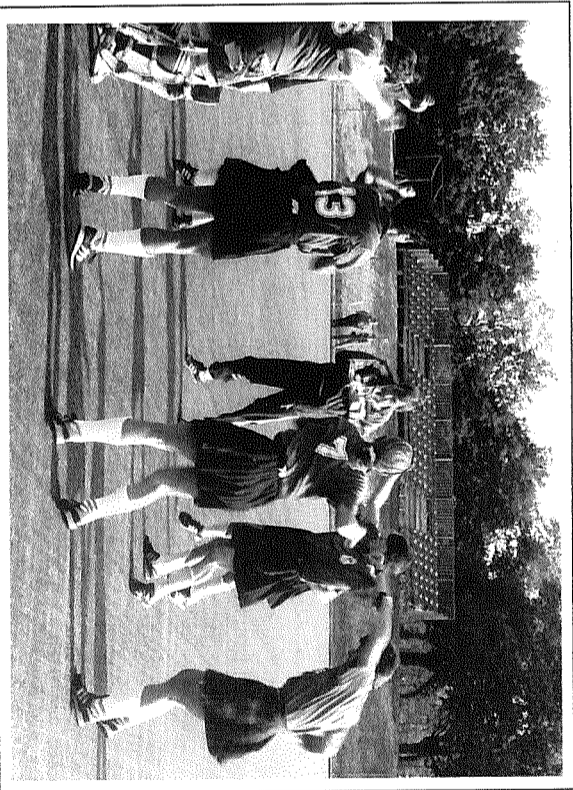
• **Méthode de travail :**
Effort continu, cf 10-12 ans

• **Place dans le programme :**
- annuel : après les compétitions en salle, un autre après la coupure de l'été.Séance en fin de séance après le travail technique et/ou collectif.

- **points importants :** vérifier le type de travail (contrôle de la fréquence cardiaque). Respecter la progression dans le cycle.Si le temps max. est atteint, augmenter la distance à parcourir dans le même temps.

GAZON

- Travail à faire en groupe :
1) - grand groupe : le rythme de course est donné par l'animateur.
- 2) - en sous groupes : sur le travail d'endurance aérobie, se greffe un travail de renforcement de l'esprit d'équipe.L'équipe doit parcourir une distance donnée pour un temps donné.
On peut juger le dernier et le l'écart entre le premier et le dernier, qui doit être le plus petit possible.
Ce type d'exercice aide le plus faible, mais limite le travail des meilleurs.



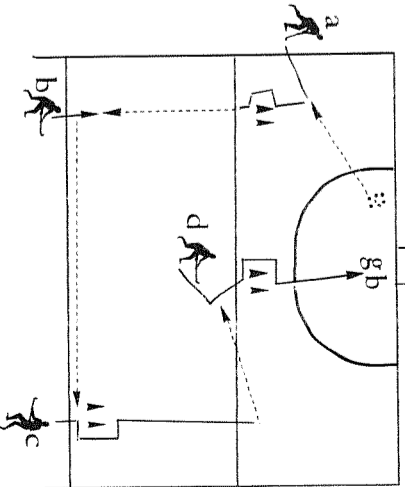
SALLE

Si vous avez la salle seulement pendant la période de compétition, ne faites pas de travail spécifique d'endurance aérobie, faites de la récupération active.

Si vous avez la salle en permanence, sortez en fin de séance pour faire ce travail à l'extérieur.

-Exemple de travail d'endurance avec la balle :

L'éducateur envoie une balle à A qui a fait un appel.
A fixe et dribble la porte 1, et passe à B qui fait un appel, contrôle pivot de B et passe à C, qui fixe, dribble une porte 2 et s'avance avec la balle et centre sur D, qui fixe, dribble la porte 3 et tire au but.
Après avoir fait leur action, les joueurs vont se placer au poste suivant A--B, B--C, C--D, et D--A en courant.



Il faut prévoir un nombre de balle important, et l'éducateur donne le rythme de l'exercice par le rythme d'envoi des balles.

2

3

niveau 2

PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE

- **Objectif :**
individuel, à déterminer grâce au test de course navette de Léger-Boucher, ou un test de laboratoire.
- **Méthode de travail:**
Fractionné, effort d'une intensité supérieure ou égale à la PMA (FC Max.). Pausas actives (footing lent) d'une durée égale au temps d'effort.
Nous vous conseillons d'utiliser des efforts courts, entre 10 et 15 secondes.
La durée de la séance sera comprise entre 10 et 30 minutes.
- **Place dans le programme:**
- annuel : après chaque cycle d'endurance aérobie.
séance variable suivant le mode de travail (avec / sans crosse) et le contenu de la séance.
- **Points importants:**
Si vous faites ce travail sous forme technique, prévoyez une organisation permettant un contrôle facile du type de pause et de sa durée, en évitant fatigue et lassitude.

niveau 3

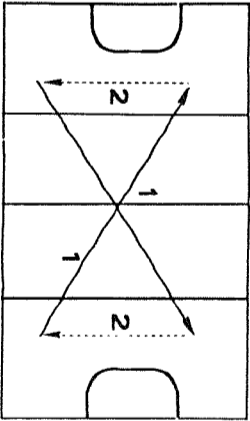
ENDURANCE AEROBIE

- **Objectif:**
Etre capable de faire un travail aérobie égal à 60 minutes.
- **Méthode de travail:**
Effort continu: spécifique (cf niveau 1), exercice technique, jeu dirigé.
- **Place dans le programme:**
- annuel : cf niveau 2 (12 à 14 ans).
- séance : la forme spécifique en fin de séance, les formes techniques et jouées plutôt en début.
- **Points importants :**
Vérifier le type de travail (contrôle de la fréquence cardiaque). Respecter la progression dans le cycle.
Pour les formes techniques et jouées, prévoir une suite de situations variées et une organisation matérielle évitant les arrêts entre les situations.

GAZON

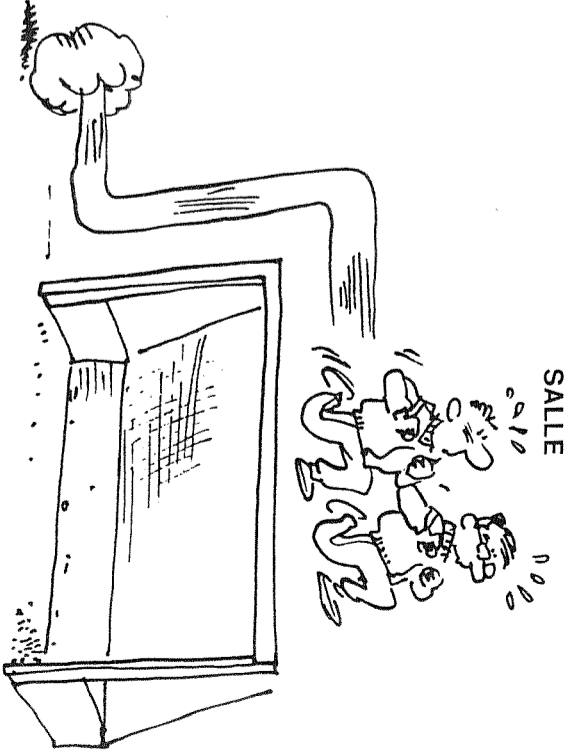
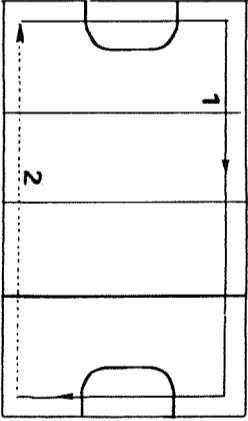
La Puissance Maximale Aérobie

- **Exemple de séance spécifique :**
effort court/pause courte active
- parcours 1 : course rapide, 85 à 90 % de la vitesse maximale.
- parcours 2 : course lente (rythme footing).
Enchaîner ainsi les parcours pendant X minutes (la durée est variable suivant le niveau et la place dans le programme annuel).



- **Exemple de séance spécifique avec effort moyen pause moyenne :**

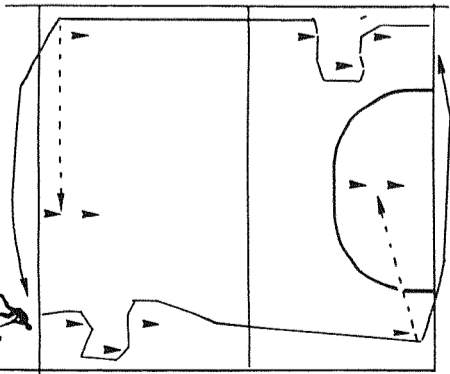
- parcours 1 : course rapide 80 % de la vitesse maximale (4 à 5 sec. de plus que le meilleur temps).
- parcours 2 : au rythme du footing. Durée entre 10 et 30 minutes suivant le niveau et la place dans le programme annuel.



Jeu collectif avec consignes et règles particulières :

- Exemple :
- à 5 X 5, ou 6 X 6, sur 1/4 de terrain, jeu à 4 buts, sans gardien, avec 2 balles, et pour consigne de toujours trotter au minimum.
Faire des périodes de jeu de 15 à 20 minutes et une pause courte.

Exemple de parcours avec balle :



- 1- slalom, débordement et centre le plus vite possible.
- 2 - récupération de la balle en footing.

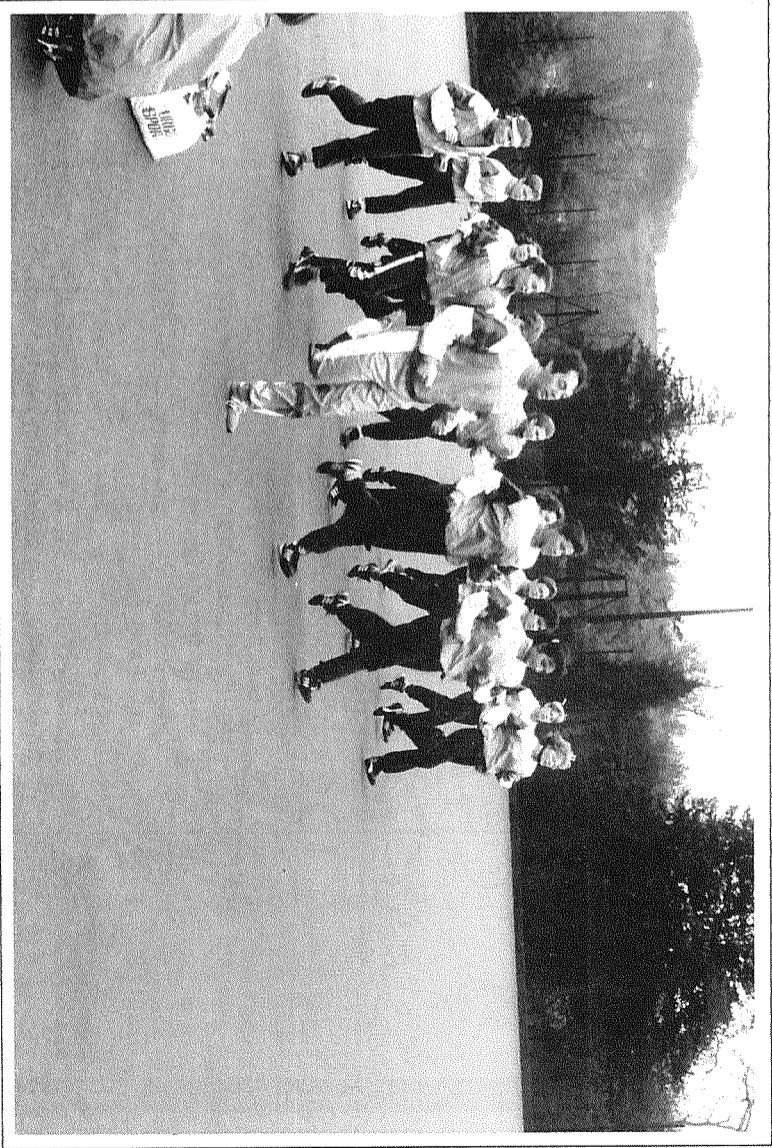
REMARQUE :

Toutes les situations de préparation physique peuvent être réalisées avec crosses et balles dans la mesure où la technique est connue et bien maîtrisée. A vous de les déceler et de les faire varier en jouant sur l'intensité et la durée de l'effort.

niveau 3

PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE

- 3
- **Objectif :**
individuel, cf niveau 2
 - **Méthode de travail:**
Fractionné, effort supérieur à la PMA, pauses actives (footing lent) d'une durée égale au temps d'effort.
séances spécifiques (sans crosse)
séances techniques (avec crosse & balle)
Durée de la séance entre 15 et 30 minutes.
 - **Place dans le programme:**
 - annuel : après chaque cycle d'endurance aérobie.
 - séance : variable suivant les autres thèmes de la séance.
 - **points importants:**
Soyez toujours capable de maîtriser : - l'intensité de l'effort
 - sa durée
 - le temps et le type de pause
 - la variété des situations.



TRAVAIL ANAEROBIE ALACTIQUE

niveau 1

- 123
- **Objectif:**
Travail de réponse à un signal.
 - **Méthode de travail:**
Jouée et collective
un ou 2 acteurs pour le reste de l'équipe (4 à 5) passive (repos)
 - **Place dans le programme:**
Dans les cycles avec récupération active.
 - séance : dans le corps de la séance après un bon échauffement.
 - **Points importants :**
Recherche de la réponse la plus rapide et la mieux adaptée.
Varier la façon de donner le signal (sonore, gestuel) et le rythme.

GAZON

SALLE

- **Beret :**
utilisation possible de différentes variantes, se reporter au document " L'animateur de Hockey " 1° degré.
- toute situation de jeux permettant des courses intenses avec une récupération complète.
- Situation d'entrainement :
par exemple, contre attaque avec envoi de balle en pointe.
course en conduite de balle, équipe entière de front.
course en relais par groupe, soit en parallèle, soit au chrono.
- **Jeux :** Chats chiens
Les enfants sont face à face, ou dos à dos, à 1m-1 m50.
Au signal " chat ", les chats s'entfuient, les chiens les poursuivent et réciproquement au signal " chien ".

niveau 2

- **Objectif:**
individuel,amélioration du temps de réponse à un signal de la mise en action et de la vitesse stabilisée.
- **Méthode de travail:**
mise en action : fractionné, efforts courts et maximaux d'une durée inférieure à 5 sec. (30 m au max.).
3 à 5 séries de 3 à 5 courses, les pauses seront passives de 2 à 3 minutes dans les séries et 5 à 6 minutes entre chaque.
Ce travail peut être fait de façon spécifique ou sous forme technique avec crosses et balles.

- Mise en action :

- sortie sur corner (1° & 2° vague)
- organisation, un groupe jouant le corner offensif, avec le reste de l'équipe constituer 4 ou 5 groupes de 2 qui sortent à tour de rôle.
Controler les temps de récupération.
- Principe identique au gazon mais les distances étant plus courtes et la vitesse de la balle étant plus grande, il faut tenir compte de ces deux paramètres pour la mise en place des séances

TRAVAIL ANAEROBIE ALACTIQUE

2

3

niveau 2

VITESSE STABILISEE

Méthode de travail:

Fractionné, efforts de 7 à 8 sec. (50-80m) maximaux. séances de 2 à 4 séries, pauses entre les séries de 2 à 4 minutes. Ce travail peut être fait de façon spécifique ou technique.

Place dans le programme:

- annuel : indifférente, mais un travail aérobic doit avoir été fait au préalable. Il doit être présent à longueur d'année sous forme de cycle.
- séance : toujours après un échauffement important.

points importants:

Vérifier les temps de pauses.
Arrêt immédiat en cas de douleur musculaire.

Identique au niveau 2, le travail sera un peu moins important en volume et la mise en action sera un peu mise en retrait par rapport à la vitesse maximale stabilisée (sauf pour les joueurs sortant en premières vagues de corner).

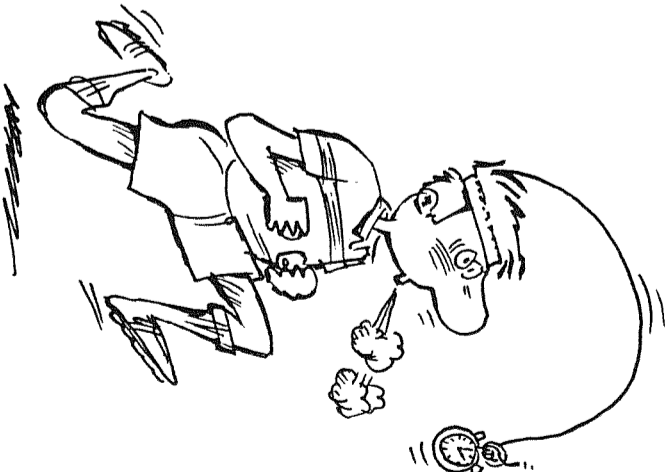
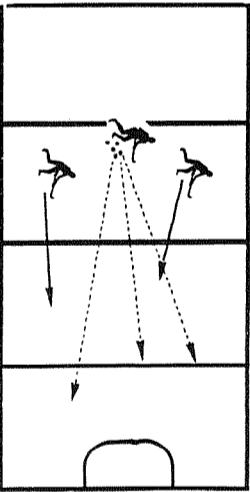
Séance spécifique :

- 4 fois 22m90
repos entre les sprints 2'

- faire 4 séries avec 5 min entre les séries.
(ces 5 minutes peuvent être utilisées pour faire un travail technique statique).

Vitesse Max Stabilisée

- par 2 aux 22m90,
envoi de la balle en direction du but adverse.
Le départ est donné par la balle.
Obectif, récupérer la balle et marquer un but
Le premier qui touche la balle est attaquant
l'autre défenseur.



Séance spécifique : - 5 X 50m, pause 1 min. repos 4 minutes - 3 X 80m, pause 1 min,30

TRAVAIL ANAEROBIE LACTIQUE

1

2

3

niveau 1

INTERDIT

Les effets de ce travail peuvent être

INTERDIT

néfastes chez un enfant de 10 à 12 ans

niveau 2

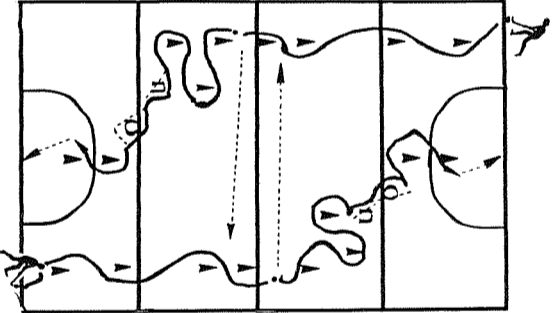
Endurance anaérobique lactique :

Type de travail controversé. A ne pas mettre dans les programmes d'entraînement. Son innocuité n'est pas prouvée.

Puissance anaérobique lactique :

Dans l'état actuel des connaissances, ce travail ne présente d'intérêt qu'à partir de la puberté.
Il est donc généralement déconseillé pour les garçons et abordable pour les filles.

GAZON



Parcours 1&2 du critérium fédéral, modification : shoot sur une largeur pour le remplacement des balles.
Pauses passives équivalentes au temps d'effort X par2.
Intensité égale à 95 % du Max.

ex : parcours chrono. au max = 25"
temps pour la série = 27 " pause= 50"
Faire 10 passages

Séance spécifique : Faire 10 fois L + 1 = 150m
prise de perf. (ex 23") → ts = 25" (95 %)
pause = 50 secondes

2

niveau 2

• **Objectif :**
approcher de ce type d'effort par le jeu.

• **Méthode de travail:**

- Effort de courte ou moyenne durée entre 15 et 40 secondes d'une intensité égale à 95 % du maximum.
- Pause d'une durée sensiblement équivalente au temps d'effort multiplié par 2.
- Faire une série de 6 à 10.

• **Place dans le programme:**

- annuel : après les cycles aérobie, en phase de préparation des points importants de la saison.
 - séance : dans le cœur de la séance, après un bon échauffement.
- Nous vous conseillons de finir la séance par un travail de récupération active.

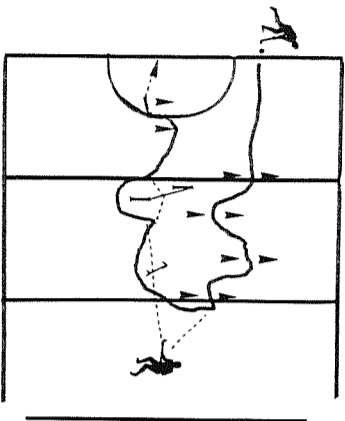
- **Points importants:**

- Faire un test pour déterminer la vitesse max. .
- Surveiller le temps de pause.

GAZON - SALLE

- **Puissance anaérobie lactique**

Parcours inspiré de 5 & 6 du critérium



Séance de jeu :

- 1 X 1 ou 2 X 2
- constitution de 6 équipes
- jeu environ 1 min.
- une équipe arbitre
- une équipe fournit des balles (pour éviter les arrêts)
- 2 équipes se reposent
- consigne de jeu : jouer le plus vite possible.
- Organiser les roulements pour que les équipes aient un temps de repos et ne rencontrent pas tous les jours les mêmes adversaires.

Critérium :

- intensité 95 % du max
- pauses = Temps d'effort X 2
- Faire une dizaine de passage

niveau 2

- **Points importants:**

Bien individualiser ce travail (sur le parcours choisi , faire une prise de performance et déterminer le temps de passage pour la série).
Ne pas faire varier trop brusquement les charges de travail.

- **Puissance Anaérobie Lactique**

Système identique au niveau 2, avec implication des garçons et une augmentation légère de ce type de travail pour les filles.

ECHAUFFEMENT OU MISE EN TRAIN

OBJECTIFS

Préparer l'organisme aux efforts qu'il va accomplir.

Le terme d'**échauffement** est dû au fait qu'il y a augmentation de la température du corps.Elle permet une meilleure souplesse des différents tissus (muscles, tendons) et améliore ainsi la mobilité articulaire.

L'échauffement va augmenter aussi :

- la Fréquence Respiratoire
- la Fréquence Cardiaque
- la Circulation Sanguine.

Il permet ainsi une efficacité immédiate du geste sportif dès le début de l'entraînement ou du match.Il permet surtout d'éviter les accidents musculaires dus à une sollicitation trop brutale.

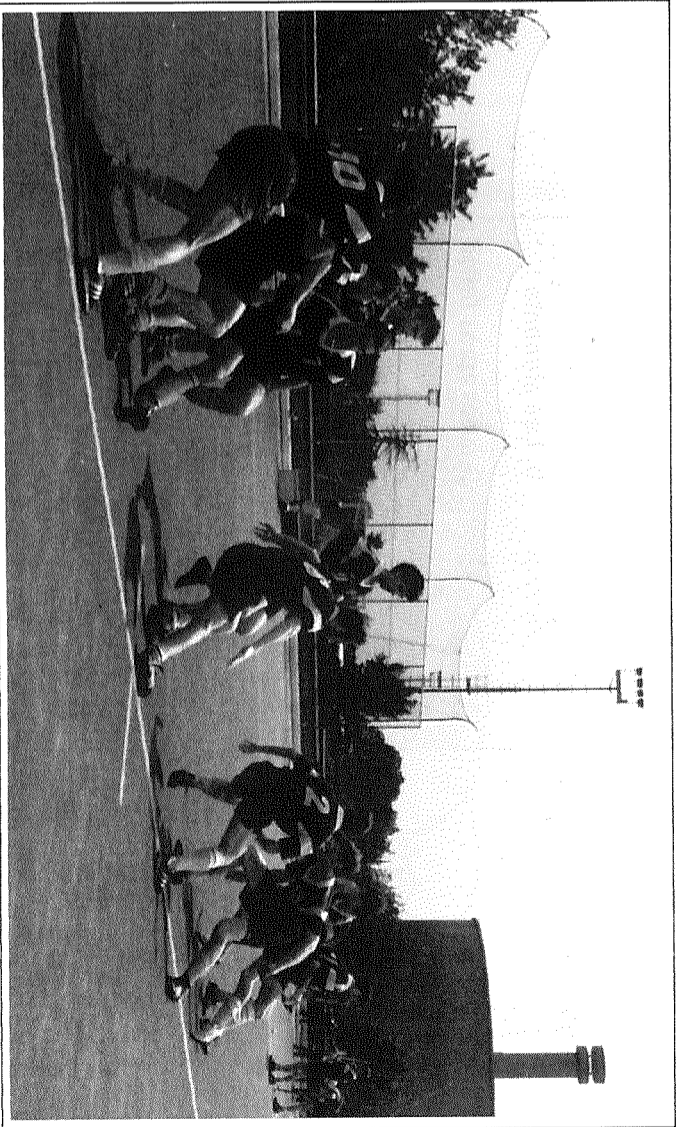
PRINCIPES

- Il doit être général au début. Type footing
- L'élévation de la température entraîne l'augmentation deFR et FC

- Mobilisation des grandes articulations.

- Il doit être spécifique à la fin, en fonction de l'effort à réaliser pendant la séance, avec une sollicitation plus importante des groupes musculaires et articulaires qui vont être utilisés.

Il peut être fait sous forme spécifique ou technique, avec ou sans crose.



Notre organisme est confronté à la suite d'efforts intenses à un double problème : - **reconstituer les stocks** et
- **éliminer les déchets**.

La toxine principale est l'acide lactique. Il peut être éliminé de deux façons :

- en présence d'oxygène, les réactions chimiques ont pour bilan la production de gaz carbonique et d'**énergie**.
- sans oxygène, il faut alors apporter de l'énergie pour transformer l'acide lactique en glycoène.

La première solution présente l'intérêt évident de fournir de l'énergie plutôt que d'en consommer.

Quelques moyens pour favoriser cette récupération et mieux supporter les charges d'entraînement et être opérationnel plus rapidement :

1) **Fournir à l'organisme la matière première :**

a) **Les boissons**

Avoir des bouteilles d'eau sur le banc de touche et sur le bord du terrain pour les pauses.

Il faut impérativement remplacer l'eau perdue.
Avant : boire des petites quantités non sucrées avant les efforts.
Pendant : absorber de l'eau peu sucrée (5 %) et une température > 12° est souhaitable.
Après : boire de l'EAU en toute liberté, la meilleure quantité est celle perdue.

b) **Les aliments :**

- Juste après l'effort prendre du sucre
- Repas suivant, peu de protides (viandes), beaucoup de sucres lents (pâtes, riz...) et des graisses végétales.
- Ces aliments doivent apporter assez de sels minéraux, vitamines et oligo-éléments pour un sportif en bonne santé.

Les carences sont à traiter par un médecin spécialiste.

1) **Favoriser l'arrivée des substances et l'élimination des déchets :**

a) **Récupération active**

- Après les entraînements ou les compétitions courir lentement à environ 50-60 % de la VO2 Max. FC environ 120-140.
- Durée : 15 minutes.
- Etirements posturaux (statiques sans à-coup).

b) **Récupération en milieu particulier**

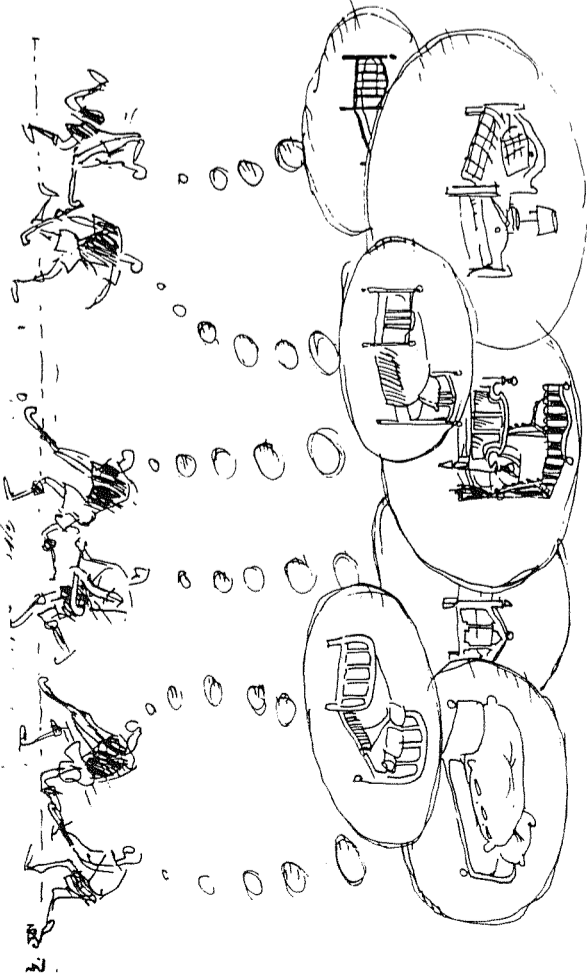
- **Le bain :**
 - Il est à prendre 30 minutes après l'arrêt de l'effort.
 - température supérieure à 37°.
 - durée : 15 à 20 minutes.

- **Le Sauna :**
 - Il doit toujours être lié à une forte hydratation. Avant et pendant, il faut boire.

- Il est à prendre 45 minutes après l'arrêt de l'effort.
- Durée 15 à 20 minutes en 2 ou 3 fois (boire à chaque pause).
Retour dans le sauna quand la FC est revenue proche de la FC de repos.

c) **Eviter la fatigue morale**

- Varier les situations d'entraînement.
- Favoriser les situations ludiques.
- En stage ou déplacement, rappeler l'importance du sommeil.



Toute activité physique et sportive entraîne une modification des groupes musculaires sollicités.

Ils augmentent de volume et leurs qualités se modifient en fonction du type d'efforts effectués. Leur tonicité augmente aussi.

Il faut donc veiller à ce que ces modifications ne posent pas de problèmes.

Le Hockey est un sport asymétrique. Il faut proposer des exercices rétablissant l'équilibre de la musculature (pratique pour d'autres disciplines sportives, natation, gym, etc...)

Veiller à ce que les groupes musculaires les plus sollicités gardent leurs longueurs initiales permettant de conserver la totale mobilité articulaire.

Pour cela, nous vous proposons une méthode alliant des contractions musculaires (renforcement) et des étirements (souplesse).

Les positions d'étirement peuvent être utilisées seules.

Ce travail ne doit être effectué que sur un organisme échauffé

• Principes :

- 1ère phase **CONTRACTION** :

Effectuer une contraction statique et maximale et pendant un temps déterminé compris entre 10 et 30 secondes.

- 2ème phase **RELACHEMENT** :

Rechercher pendant 2 à 3 secondes la décontraction totale du groupe musculaire venant de travailler.

- 3ème phase **ETIREMENT** :

Placer le groupe musculaire en position de tension maximale et tenir cette position (jamais douloureuse) pendant un temps équivalent à la phase de contraction.

• Conseils :

- Faire travailler les groupes musculaires sollicités par le Hockey notamment les ischio-jambiers (derrière des cuisses) en insistant sur la phase d'étirement.
- Garder un rythme respiratoire calme et constant, pas de blocage respiratoire.
- Faire travailler dans la même séance les groupes musculaires antagonistes. Ex : travail du biceps brachial / travail des triceps.

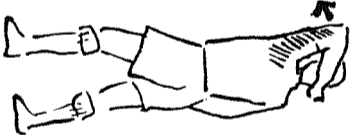
La séance ne se fera qu'une fois échauffé.

L'animateur prendra des exercices dans le recueil suivant. Il proposera un exercice par groupe musculaire. Nous vous indiquons plusieurs exercices permettant le travail des groupes musculaires les plus importants pour le Hockey.

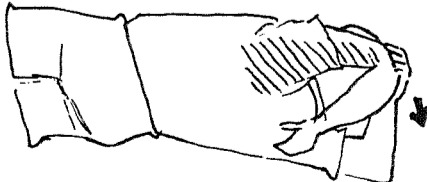
CONTRACTION MUSCULAIRE

ETIREMENTS

PARTIE SUPERIEURE DU DOS ET POSTERIEURE DES BRAS



Debout, exercer une poussée maximale contre un support fixe (mur ou partenaire)

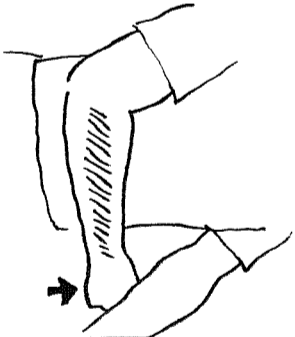


Effectuer une traction avec l'autre main au niveau du coude. Tenir la position un temps égal à la contraction musculaire.

AVANTS BRAS - RENFORCEMENT DE LA PARTIE EXTERNE ET INTERNE

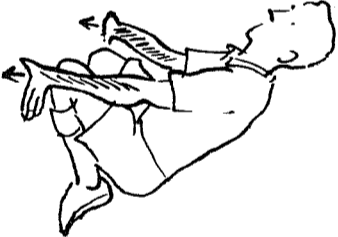
a) **Externe**

Effectuer une poussée avec la partie supérieure de la main contre l'autre bras ou un support fixe (coude en flexion).



b) **Interne**

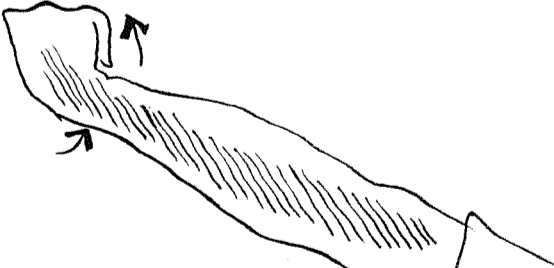
A genou, mains vers l'arrière (pouce à l'extérieur). Effectuer une poussée sur le sol en essayant de soulever le buste.



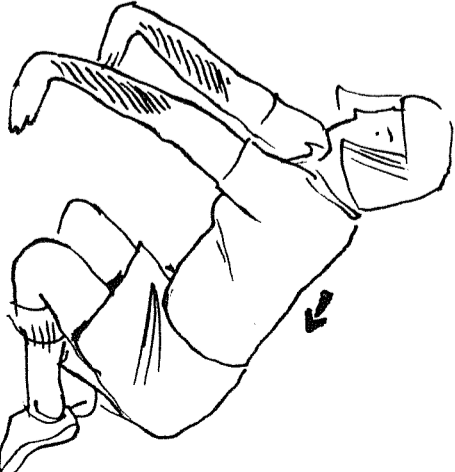
1 - Flexion maximum du poignet.

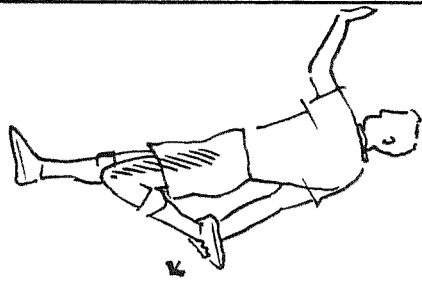
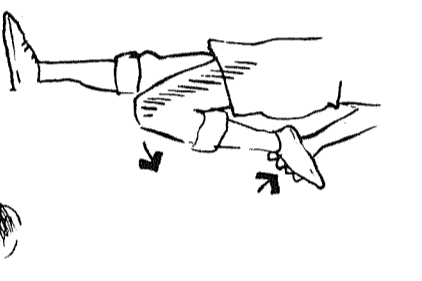
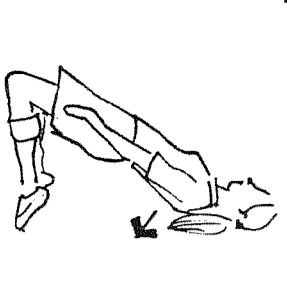
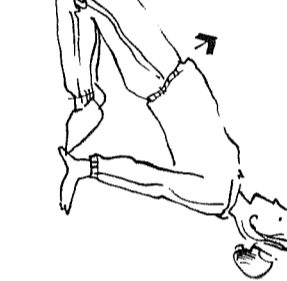
2 - Extension du coude.


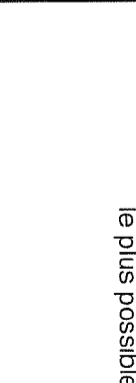
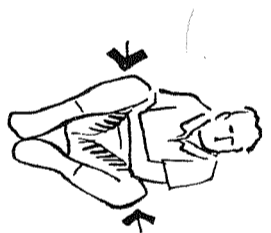

3 - Rotation de l'avant bras et mouvement vers l'extérieur (pronotation)



- Mettre les mains en avant des genoux. - Porter le poids du corps vers l'arrière.



CONTRACTION MUSCULAIRE		ETIREMENTS	
MUSCLES ANTERIEURS DE LA CUISSE		MUSCLES POSTERIEURS DE LA CUISSE	
 <p>A - En appui sur une jambe avec un appui pour la main libre Tenir la cheville avec la main opposée Travail d'extension avec opposition de la main tenant la cheville.</p> <p>B - A genou, pieds en extension, descendre vers l'arrière en gardant le corps rigide, tenir la position.</p>		 <p>Dans la même position, c'est la main qui effectue la traction sans résistance de la jambe.</p> <p>Poser les mains au sol derrière soi. Pousser les hanches vers l'avant, tenir la position.</p>	
MUSCLES POSTERIEURS DE LA CUISSE		MUSCLES ANTERIEURS DE LA CUISSE	
 <p>a) Debout, jambe tendue en appui sur la planche de but. Exercer une poussée avec le talon sur la planche.</p> <p>b) Exercer une poussée avec le talon de la jambe tendue sur le sol.</p> <p>c) Assis, avec appui sur les bras tendus (en arrière) Une jambe tendue posée sur l'épaule d'un partenaire. Exercer une poussée vers le bas.</p>		 <p>Même position, pencher le buste vers l'avant en gardant le dos plat. La jambe d'appui peut être fléchie. Pour les joueurs souples se mettre à genoux pour l'étirement.</p> <p>Mains dans le dos, flexion du buste vers l'avant (dos plat).</p> <p>Le partenaire se relève lentement en maintenant la jambe tendue (pression sur le genou). La limite est fournie par le joueur assis.</p>	

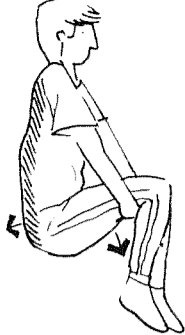
CONTRACTION MUSCULAIRE		ETIREMENTS	
MUSCLES POSTERIEURS DE LA CUISSE , DU FESSIER , BAS DU DOS		MUSCLES EXTERNES ET POSTERIEURS DE LA CUISSE ET FESSIER	
 <p>Allongé sur le dos, tête au sol, tenir un genou avec ses deux mains. Exercer une poussée avec le genou, les mains résistent.</p>		 <p>Même position, les mains effectuent une traction sur le genou et le rapprochent le plus possible du thorax.</p> <p>Après relâchement dans la même position, les mains tirent la jambe vers la poitrine (pas de résistance de la jambe, il faut la rapprocher le plus possible du thorax).</p>	
MUSCLES INTERIEURS DE LA CUISSE		HANCHES ET FESSES	
 <p>Assis par terre, pieds serrés jambes fléchies. Les avants bras entre les genoux. Exercer une poussée pour serrer les jambes. Les avants bras s'opposent au mouvement</p>		 <p>Le poids de la jambe située au dessus déplace l'autre vers l'intérieur et le sol.</p> <p>Talons placés l'un contre l'autre, tenir les chevilles. Appuyer sur les genoux avec les coudes. Pencher le torse en avant et rester dans cette position.</p>	

CONTRACTION MUSCULAIRE

ETIREMENTS

MUSCLES DU DOS

Couché sur le dos, tête en extension effectuer une pression sur le sol avec les fesses et poussée des cuisses, les mains empêchant le mouvement.



Position semi assise contre un obstacle (mur...) Les mains derrière la nuque servent d'opposition à la poussée de la partie supérieure du dos.

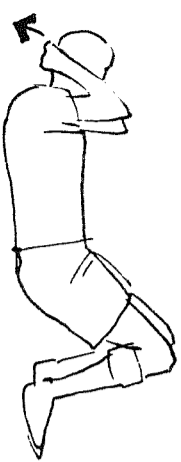


Effectuer simultanément une flexion de la tête et une traction avec les mains derrière les genoux. La tête se trouve ainsi entre les genoux (tenir la position).

Position assise contre l'obstacle (genou 90°) Tirer la tête vers les genoux (dos rond), tenir la position.

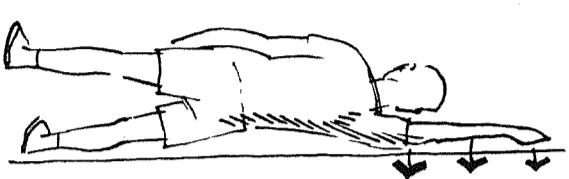
NUQUE ET DOS

Allongé sur le dos, genoux fléchis, mains derrière la nuque. Tête en semi-flexion vers l'arrière (extension). Les mains s'opposent au mouvement.

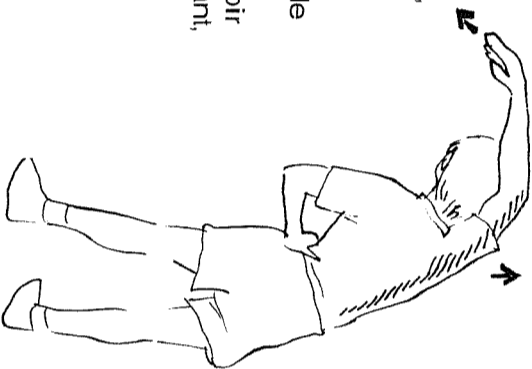


MUSCLES LATéraux DU DOS

Se tenir debout contre un mur ou un but. Exercer une poussée de la main, du bras et de l'épaule contre l'obstacle.



Dans la même position au départ, fléchir le buste du côté opposé, en gardant le bras tendu au dessus de la tête. Il ne doit pas y avoir de cassure en avant, ni cambrure en arrière.



CONTRACTION MUSCULAIRE

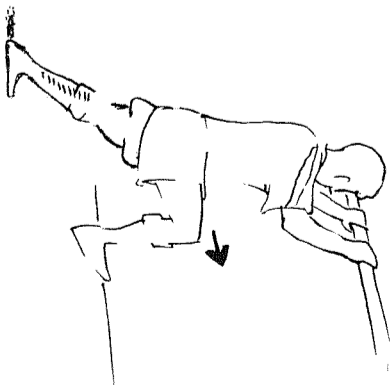
ETIREMENTS

MOLLETS

Les courses et les exercices dynamiques, bonds, recherche d'appui, sont suffisants.



Avancer le bassin en maintenant le talon du pied arrière en contact avec le sol.



ABDOMINAUX

Assurer leur renforcement par les exercices traditionnels.

- Mouvement du Tronc :

Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds non maintenus au sol. Relever le buste vers les genoux et redescendre vers le sol (la tête ne doit pas toucher le sol pendant les exercices).

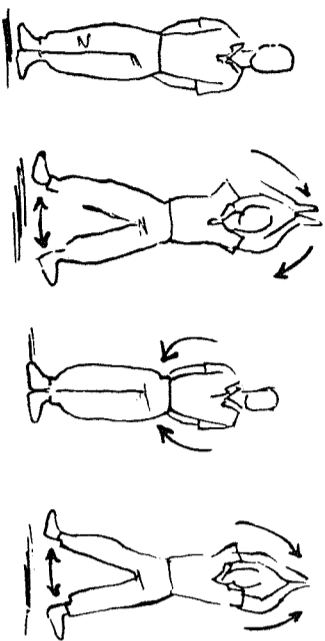


- Mouvement des jambes :

- Couché sur le dos : bras écartés, faire des ronds ou ciseaux...
- En appui sur les coudes, faire des pédalages...

Veiller à ce que le bas du dos soit bien en contact avec le sol et éviter de descendre les jambes en dessous de 45°.

• Le Pantin (Sautillés)



• Danse Russe (Cosaque)



• Sauts à la corde

Séries de 50 sauts

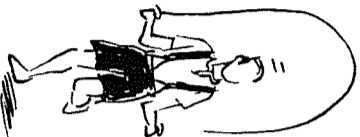
- Pied droit -



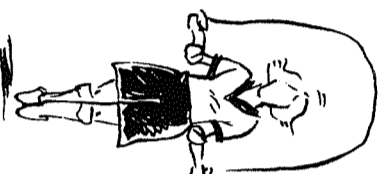
- Pied gauche -



- Alterné -



- Pieds joints -



• Sauts " à plats "

Séries de 20 sauts

- Pied droit -



- Pied gauche -



- Pieds joints -



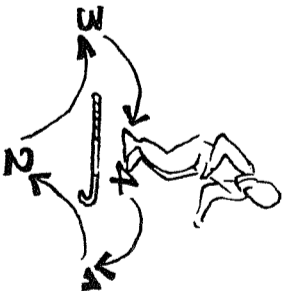
- Alterné -



• Sauts d'obstacles

A) Crosses sur le sol

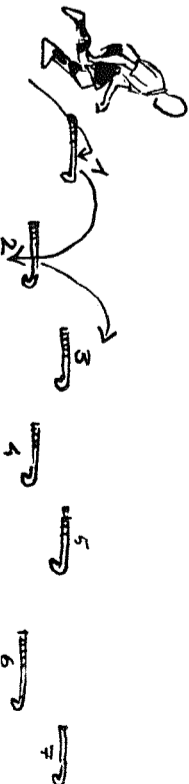
- Avant / côté / arrière / côté -



- Avant / arrière -

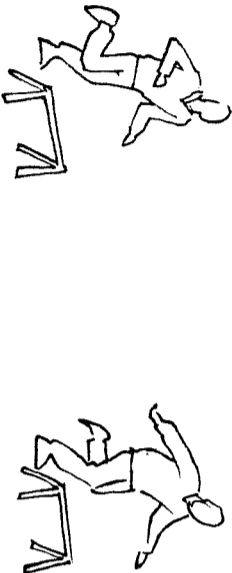


- Pied droit / Pied gauche etc... -



B) Petites Haies

- Pied droit - - Pied gauche -

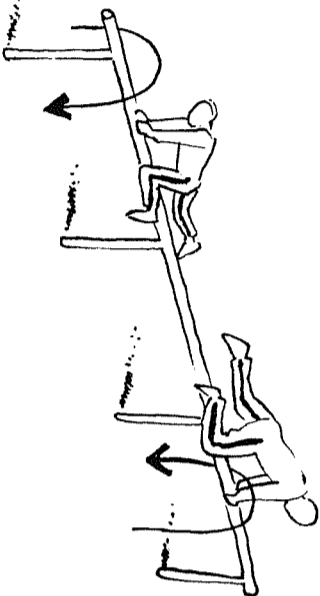


- Pieds joints- - Alterné-

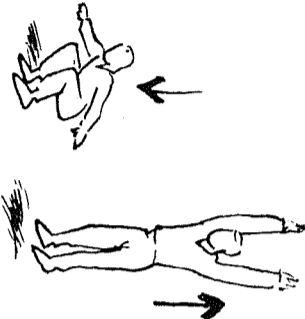


- Alternier les distances entre les haies.
- Alternier les hauteurs des haies.

C) Sauts de balustrades (main courante)



• Sauts Fléchi / Extension



PREPARATION PSYCHOLOGIQUE ET DIRECTION D' EQUIPE

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

CONNAISSANCES DE LA PSYCHOLOGIE DE L'ENFANT

- DEFINITION :

Etudier la psychologie de l'enfant, c'est prendre des repères sur son développement tant affectif, intellectuel que moteur. L'adolescence (à peu près, entre 12 et 18 ans) est la phase transitoire entre l'enfance et l'âge adulte. Cette période se caractérise par une transformation psychologique (croissance physique), intellectuelle (changement de statut scolaire, affective (autonomisation ...). L'animateur n'oubliera pas de la prendre en considération lors des différents rapports avec les jeunes joueurs.

- GENERALITES :

Le développement social de l'enfant s'opère selon 3 étapes :

- A 2 ans, il ne poursuit que des objectifs individuels.
- Vers 5-6 ans, des échanges sociaux intenses naissent et l'enfant a tendance à rivaliser avec autrui.
- Enfin, vers 12-13 ans, ses conduites visent des objectifs personnels et collectifs.

L'enfant est, en général, attiré par le jeu. Vers 13-14 ans, il est capable d'élaborer un projet collectif à travers lequel il recherchera les performances individuelles et de groupe.

Les capacités psychologiques de l'enfant, à compter de 12 ans, évoluent jusqu'à l'âge adulte, pour connaître, au moment de la puberté, une étape parfois difficile.

Avant 12 ans	Après 12 ans
L'enfant a tendance à la distraction et s'intéresse à un grand nombre d'éléments : pertes de temps et erreurs.	Il focalise son attention sur les aspects pertinents et gagne en efficacité.

Plus les enfants sont jeunes, plus ils sont lents à prendre une décision. L'anticipation s'améliore avec l'âge. Exemple : prédire sur une passe le point d'arrivée de la balle.

Un point essentiel : la motivation.

La motivation d'accomplissement est la charpente de la motivation du pratiquant : il s'agit d'atteindre un but clairement défini qui est de battre l'adversaire (d'où évaluation du succès ou de l'échec).

Les expériences les plus gratifiantes pour un jeune joueur de hockey sont de faire partie d'une équipe et de viser des performances collectives élevées.

<i>Avant 12 ans</i>	<i>Après 12 ans</i>
<i>La victoire et le classement sont plus importants que la manière de jouer (compa- raison avec autrui).</i>	<i>L'enfant recherche à réaliser une bonne prestation et ac- cepte l'aide pédagogique pour progresser.</i>

FORMATION PSYCHOLOGIQUE

Cette formation est intégrée dans l'entraînement au même titre que celle des formations physique, technique et tactique.

Elleest basée sur un travail :

- de développement des aptitudes psychologiques (persévérance, goût de l'effort, dépassement de soi).
- en relation avec les facteurs : physique-technique-tactique (adresse, créativité, initiative et adapta- tion).
- de résistance et d'endurance psychologique.

Chez l'enfant les critères de réussite diffèrent selon l'âge.

<i>Avant 12 ans</i>	<i>Après 12 ans</i>
<i>Les enfants sont persuadés que des efforts comparables amènent des résultats sembla- bles. Vers 9-11 ans, la notion d'habileté émerge un peu.</i>	<i>une transformation radicale se produit et le critère principal devient l'habileté.</i>

L'animateur doit savoir :

- Plus un but est lointain, moins il revêt une valeur incitatrice pour l'enfant.
- Plus les enfants sont jeunes et plus ils préfèrent une récompense faible mais immédiate, à une récompense importante mais différée.
- En outre, récompenser l'engagement d'un jeune dans une tâche intéressante pour lui, contribue à diminuer son investissement quand on cesse de le récompenser.

- 45 % des sportifs de 10 à 17 ans pensent ne pas réaliser les perfor- mances dont ils sont capables parce qu'ils sont stressés au moment de la compétition. Cela engendre une baisse des performances, voire des abandons.

<i>Avant 12 ans</i>	<i>Après 12 ans</i>
<i>L'enfant ne semble pas être trop affecté par les agents stressants.</i>	<i>La compétition peut être perçue comme génératrice de menace ou d'angoisse. Il faut alors trouver une répercussion psycho-affecti- ve, telle la dramatisation de la situation compétitive.</i>

QUALITES PSYCHOLOGIQUES
TRAITS FONDAMENTAUX

APTITUDES SPECIFIQUES
EXPRESSION SUR LE TERRAIN

PSYCHOLOGIQUES

Autonomie	Responsabilité
Besoin de réalisation	Intense activité
Besoin d'approbation	Désir de réussite
Confiance	Assurance
Disponibilité mentale	Concentration
Endurance psychologique	Persévérance
Résistance psychologique	Dépassement de soi

Exemples de situations :

- **Persévérance et dépassement de soi :**
 - matches et conditions climatiques difficiles,
 - jeux réduits : marquage individuel, infériorité numérique (2c3, 3c4, 1c1...)
 - jeux à thème : handicaps, une touche de balle...
- **Confiance en soi et assurance :**
 - encouragements,
 - matches faciles, jeux réduits en surnombre (3c2, 4c3...)...
- **Autonomie-responsabilité :**
 - échafaudement à la carte, travail par atelier, individualisation de l'entraînement, récupération individuelle...

PSYCHO-PHYSIQUE

Abnégation	Virilité, engagement physique
Adresse	Agilité, équilibre, souplesse
Agressivité	Coordination
Détermination	Combativité
Discipline	Vitesse, Intensité
Eveil psychologique	Rigueur
Témérité	Perception, attention
	Prise de risque

Exemples de situations :

• **Combativité-virilité:**

- 1 contre 1 ...



Balle à égale distance, au signal, démarrage.
Objectif : prendre possession de la balle.

• **Adresse-équilibre :**

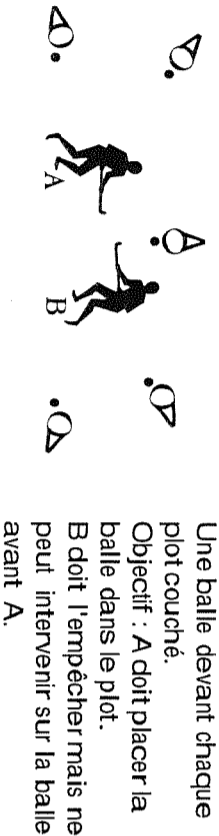
Jonglerie, tir au but, contrôle...

• **Perception-attention :**

Jeux du type " Bérêt ", " Réponse à un signal " ...

• **Vitesse-intensité-détermination :**

1 contre 1, passe en profondeur, démarrage etc...
Prise de risque : tir au but sur centres variés...



PSYCHO-TECHNICO-TACTIQUES

Adaptation	Accommodation du jeu
Créativité	Intelligence stratégique
Initiative	Pensée tactique
Sociabilité	Cohésion, coopération

ASPECTS RELATIONNELS

- **Pensée tactique (initiative) :**
Entraînement dirigé vers l'apprentissage des combinaisons tactiques.
- " carré de compétition " = mise en situation réelle en nombre réduit (rechercher l'ambiance du match).
- Entraînement en situation proche du jeu réel.
- **Créativité-intelligence de jeu :**
Situation " problèmes " obligeant le joueur à trouver des " solutions " ex : le multi-buts.
- **Accommodation au jeu (adaptation) :**
Bivalence des rôles et des postes.
L'animateur ne doit pas manipuler les joueurs comme des marionnettes.
- **Sociabilité-coopération (cohésion) :**
Soutien-appui-démarrage.
aide et collaboration sous forme de trio par exemple.

LE ROLE DE L'ANIMATEUR

RELATIONS ANIMATEUR-ENFANT

Pour l'enfant, l'animateur est un *ancrage affectif*.

Les premiers contacts sont primordiaux : habillement, attitude, personnalité...

Sur le plan de la dynamique et des relations humaines au sein de l'équipe, il doit :
- Prévenir l'éclatement du groupe,
- réguler, résoudre les conflits,
- résoudre les pertes d'efficacité,
- solutionner les cas " d'exclus ", " d'isolés " et de " leaders excessifs ".

Dans ce même registre, il vérifie la présence aux entraînements qui devront se réaliser avec la totalité de l'équipe.

Le choix du capitaine se fera selon ces principes : leader, présence comportement.

La relation *animateur-joueur* dite " autoritaire " doit faire place à un modèle à 3 dimensions *animateur-projet collectif-joueur*, plus important.

Sur le plan de la motivation, il aide les joueurs à fixer leurs propres buts et à effectuer leur bilan (analyse des réussites et des échecs). Il doit mettre en place des situations d'entraînement attractives.

Sur le plan de l'apprentissage, l'animateur doit analyser les fonctions requises dans la réalisation de la tâche.

- EXAMPLE:

GRANDE INCERTITUDE	balle se déplaçant dans les 3 dimensions
INCERTITUDE MOYENNE	balle se déplaçant dans les 2 dimensions
INCERTITUDE FAIBLE	balle se déplaçant dans 1 dimension
AUCUNE INCERTITUDE	balle immobile

Les conditions d'apprentissage se réfèrent alors aux notions :

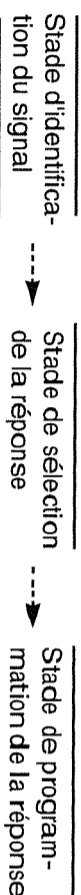
- de PROGRESSIVITE en augmentant la complexité de la tâche au fur et à mesure,
- de VARIABILITE en diversifiant les paramètres de la situation,
- d'ECOLOGIE en choisissant des situations proches de celles que le joueur retrouvera en match.

A PROPOS DE L'APPRENTISSAGE

Le Hockey est une activité à dominante informationnelle

L'enfant est doté d'un système de traitement de l'information moins performant que celui de l'adulte. Il ne pourra, alors, traiter et stocker en mémoire une grande quantité d'informations.

ENVIRONNEMENT ---> INDIVIDU-TRAITEMENT ---> REPONSE MOTRICE
DE L'INFORMATION



PERCEPTION

PRISE DE DECISION

PARAMETRISATION

- EXAMPLE:

CONTROLE DE LA BALLE

Lecture de la trajectoire de la balle.	Quel déplacement effectuer?	Vitesse de déplacement
	Revers ? Coup droit?	Flexion des membres inférieurs
		Geste technique.

CONDUITE DE GROUPE

Préparer une équipe pour la compétition, c'est non seulement l'entraîner mais aussi la mener au travers des victoires ou des échecs vers la sérénité.

De par votre direction du groupe, les jeunes joueurs assimileront les bonnes habitudes que requiert la compétition. Par vos conseils, vous leur apporterez les solutions tactiques et techniques qui amèneront les victoires.

Votre rôle en tant qu'animateur est important auprès des jeunes joueurs. Vous serez non seulement leur référence sportive (essentiellement technique) mais aussi référence sociale et comportementale (vis à vis du monde sportif) .

Vos réactions seront copiées, il est donc impératif que votre attitude vis à vis des adversaires, des arbitres et du public soit le respect et le fair-play.



La tâche de l'animateur est double :

- faire ressortir le meilleur de chaque joueur,
- faire que l'amalgame des habiletés de chacun soit une réalité dans l'équipe.

Votre rôle est avant tout pédagogique.

Une équipe de jeunes est hétérogène.

Le bon animateur sera celui qui, à long terme, amènera l'ensemble de son groupe à son meilleur niveau dans le respect des différences.

• FAIRE RESSORTIR LE MEILLEUR CHEZ CHAQUE JOUEUR

L'animateur doit :

- inviter le jeune à :
 - jouer naturellement
 - prendre des risques
 - tenter tout geste technique,
- encourager le désir d'inscrire des buts,
- encourager toutes les initiatives du joueur s'il prend en compte et se fait comprendre de ses partenaires.

• DONNER CORPS A SON EQUIPE

Etant donné les différences, tant physiques que techniques, qui peuvent apparaître dans le groupe, **vous devez faire prendre conscience** à chacun que marquer un but ne peut être le fait d'un seul équipier.

La passe doit être la réalité de la communication entre les joueurs.

Outre le fait de faire comprendre les notions d'ATTAQUE (lorsque votre équipe est en possession de la balle) et de DEFENSE (dès que celle-ci l'a perdue) **votre rôle** est de faire saisir que le jeu ne limite pas au seul porteur de balle.

Le jeu sans balle pour un jeune joueur n'est pas facile à admettre. Votre tâche sera de faire accepter à chacun les actes " gratuits " ; appels de balle, démarquage etc... et à l'inverse le marquage de l'adversaire loin de l'action, pour le bon rendement de l'équipe.

Le positionnement sur le terrain est capital.

Chacun aura son rôle, sa mission. Chaque poste a son importance. Il n'existe pas de places " glorieuses " et de places de deuxième zone.

Vous devez éviter la spécialisation trop précoce à une place sur le terrain.

La connaissance pratique à chaque poste favorise la compréhension des situations de défense et d'attaque ainsi que celle des permutations.

Enfin, il vous faudra être attentif aux problèmes relationnels dans votre équipe. Le leader excessif, le bouc émissaire, les clans sont autant de facteurs qui perturberont la sérénité de l'équipe.

Un groupe de jeunes de moins de 14 ans ne réagit pas de la même façon qu'une équipe de moins de 16 ans. Sachez rester humble et souvenez vous toujours de vos réactions lorsque vous aviez l'âge de vos joueurs.

Cela vous évitera souvent des désagréments.

• L'ENTRAINEMENT

Vous êtes responsable de l'entraînement.

Vos séances doivent être **attractives** et **dynamiques**.

Il vous faudra varier vos exercices pour éviter la monotonie et toujours vérifier que les objectifs fixés soient bien atteints.

Penser à ne pas exclure le gardien de but du reste du collectif. C'est pourquoi, il sera indispensable d'incorporer ses phases de travail individuel aux phases de travail effectuées avec le reste du groupe.

• LA COMPETITION

- L'AVANT MATCH :

La composition de l'équipe doit être annoncée au cours de la **réunion d'avant match**. Elle a pour objet, en plus des consignes, de mobiliser et d'accroître le degré de confiance du groupe.

L'animateur utilisera une tonalité affective (dédramatisation).

La **concentration** d'avant match permet de ressouder les liens affectifs.

La préparation mentale :

C'est le moment où l'animateur passe le relais aux joueurs.

- LE MATCH :

Le **règlement** et l'**éthique sportive** vous imposent une attitude correcte.

En cas de **blessure** ou de **sortie de joueur**, prendre les dispositions nécessaires pour une nouvelle organisation du jeu.

- LA MI-TEMPS :

•1) **Récupération psycho-physique**

- regrouper les joueurs dans un endroit calme pour faire tomber la tension émotionnelle.

•2) **Phase d'analyse précise et ordonnée**

- favoriser la meilleure disponibilité.

•3) **Consignes**

•4) **Remobilisation psychologique**

- concentration et vigilance pour être " dans le match " immédiatement.

- L'APRES MATCH

Les victoires appartiennent aux joueurs et les défaites à l'entraîneur.

Lors des victoires, l'animateur peut, après un retour au calme, aborder les aspects négatifs.

Par contre, lors d'une défaite, il faut prioritairement sécuriser et " remonter " le moral du groupe.

L'animateur n'abordera les divers problèmes rencontrés qu'au cours de l'entraînement suivant.

La récupération d'après match est un moment relaxant privilégié pour l'échange entre les joueurs.

LOGISTIQUE

ORGANISATION MATERIELLE

- L'ENTRAINEMENT

- Disponibilité du terrain ou de la salle.
- Prévoir assez de balles (chaque joueur peut venir avec sa balle)
- Jeux de dossars pour différencier les groupes
- Sifflet et chronomètre
- Boissons
- Plots en fonction des exercices et tout matériel pouvant apporter une note attractive (quilles, lattes, bouteilles...)
- Tableau (pour schémas)
- La trousse de premier secours

- L'ORGANISATION D'AVANT MATCH

- La trousse de premiers secours
- L'organisation du trajet (si nécessaire)
- La connaissance des conditions de la compétition (règlement)
- Les tenues de jeu

- POUR LE MATCH

- Feuilles de match
- Balles d'entraînement et de jeu
- Jeu de maillot (deuxième)
- Boissons pour la mi-temps
- Brassard du capitaine
- Licences
- Tableau

- PENDANT LE MATCH

- Rester assis sur le banc de touche
- Organiser le changement de banc de touche à la mi-temps.

- APRES LE MATCH

- Regrouper le matériel
- Vérifier que le retour de chacun est bien organisé.

L'animateur doit toujours avoir pour soucis la sécurité des enfants qui lui sont confiés.

OUTILS D'AIDE A LA DECISION

OBSERVATION ET ANALYSE DU JEU

L'analyse du jeu (de son équipe et des adversaires) est importante pour élaborer une stratégie efficace.

Pour éviter la subjectivité du jugement " à chaud ", il est préférable d'utiliser des méthodes fiables apportant des résultats objectifs.

L'observation est un de ces moyens.

L'observation demeure très instructive pour les compétitions et fait aussi partie de l'entraînement.

L'animateur peut utiliser (notamment en salle) les données statistiques contenues dans les feuilles de matches.

L'étude des données apporte des directives mais rarement des solutions.

Il faut être très précis. On ne peut pas tout observer.

L'animateur doit choisir précisément ce qui l'intéressera.

Attention aux projets d'observation trop ambitieux qui apporteraient plus d'erreurs que d'enseignements.

Il faut isoler l'observation de l'attaque de celle de la défense.

Il est aussi nécessaire de préciser les actions positives et négatives.

L'AUDIOVISUEL

Voici quelques conseils pédagogiques pour l'utilisation de l'outil " vidéo "

- Fixer clairement la situation : elle doit être concise et limitée.
- Choisir des séquences très courtes et en nombre restreint.
- Concentrer l'observation sur un **point essentiel**.
- Faire visionner la même séquence, 4 ou 5 fois de façon consécutive.
- Alterner avec quelques séances présentées globalement.
- Comparer oralement les observations entre joueurs.
- Dissocier les temps d'observation et d'échange verbaux afin d'éviter toute déviation des commentaires.

Attention, la vidéo n'est pas la panacée.

Il serait présomptueux d'affirmer que l'on se forme mieux et plus rapidement avec l'outil " vidéo " .

Pourtant, il nous est apparu que les joueurs " voyaient différemment " , qu'ils portaient leur attention sur des aspects du jeu jusque là inexplorés, que leurs observations étaient plus précises et mieux argumentées.

Le travail de préparation de l'entraîneur est important. En effet les images ne peuvent pas être présentées à l'état brut, car dans ce cas les impressions et les émotions des observateurs prédominent pour déboucher sur toutes sortes de spéculations.

DE L'ANIMATEUR AU DEVENIR D'ENTRAINEUR

Au travers de l'expérience d'animateur d'une équipe de jeunes, vous serez confronté à bon nombre de difficultés. Des problèmes d'autorité vis à vis de certains joueurs, d'organisation des entraînements, de relations avec les dirigeants, avec les parents des jeunes...

Diriger une équipe, vous apportera aussi beaucoup de joies, grâce aux résultats et surtout à la progression et à la réussite de vos jeunes joueurs.

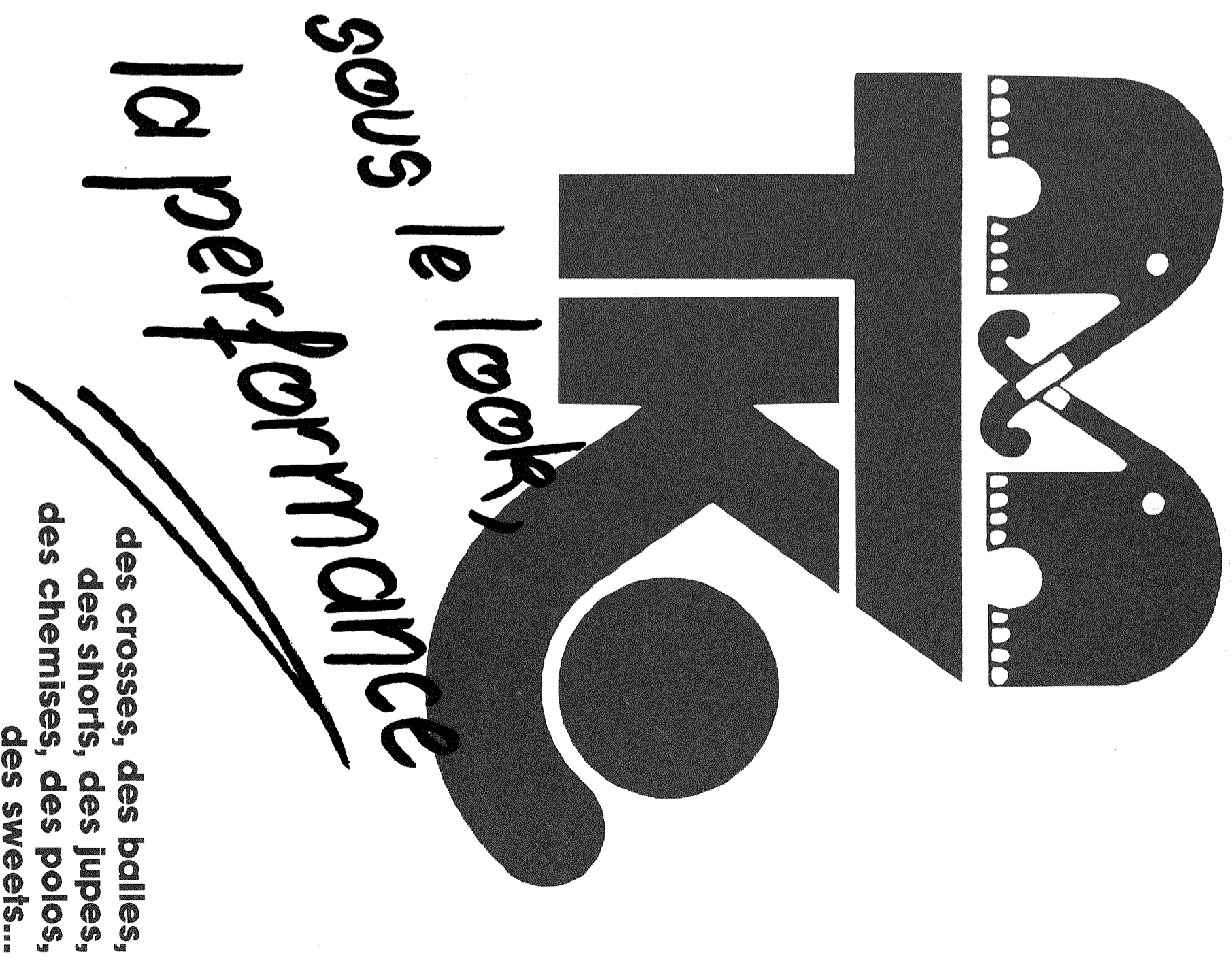
En fait, **votre rôle est celui d'un pédagogue**.
Votre activité en tant qu'animateur vous rapproche progressivement de la réalité de l'entraîneur.

Vos entraînements et votre direction d'équipe s'amélioreront au fil du temps.

Le devenir d'entraîneur ne s'improvise pas.

Il faut continuer d'acquérir des connaissances pratiques et théoriques.

N'essayez pas de brûler les étapes, vous seriez toujours déçu et rappelez vous que le jeu c'est d'abord les joueurs qui l'inventent.



distribué par



12, rue Blanche - 75009 PARIS - Tél. 45.26.53.51