

# Enseignement du hockey

Astuces & Recettes



Bertrand Reynaud

## **SOMMAIRE**

<b>Introduction</b>	<b>p. 4</b>
<b>Grip</b>	<b>p. 5</b>
<b>Conduites de balle &amp; dribbles</b>	<b>p. 6-11</b>
<b>Propulsions</b>	<b>p. 10-15</b>
<b>Contrôles de balle</b>	<b>p. 16-19</b>
<b>Défense 1 contre 1</b>	<b>p. 20-23</b>
<b>Abécédaire</b>	<b>p. 24</b>



## On attend généralement d'un enseignant ou d'un animateur qu'ils soient capables...

- 1 - D'accueillir un groupe de jeunes pratiquants,
- 2 - D'animer la séance
- 3 - De les faire progresser.

Distribuer des **consignes claires** pour mieux les comprendre et apporter des **correctifs pertinents** pour bien intégrer l'habileté sportive sont 2 techniques pédagogiques reconnues. Il est accepté scientifiquement que les feedbacks (ou retours d'informations) et la clarté des consignes concourent à améliorer la vitesse d'apprentissage. Ainsi un **feedback** peut être une évaluation, un correctif, un ajustement, un conseil...

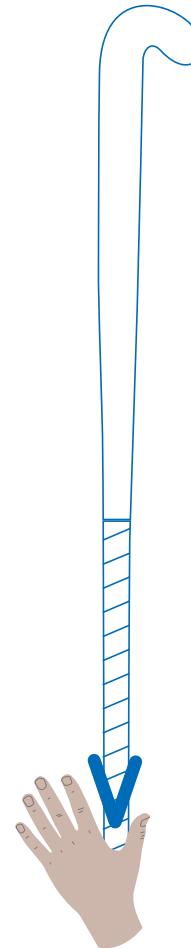
**Une bonne acquisition** des gestes techniques se réalise par : des éducatifs de base (adaptés au public), des consignes essentielles (pour bien comprendre le geste) et des correctifs (pour bien intégrer le geste).

Le document que je présente a pour but d'apporter quelques **recettes** c'est-à-dire des consignes et feedbacks organisés autour de l'acquisition d'un geste technique mais aussi de proposer des **astuces** c'est-à-dire des informations régulièrement reconnues pour corriger ce geste.

**5 fondamentaux** seront abordés : Propulsions, Conduites et Dribbles, Contrôles de balle, Défense 1 contre 1 et gardien de but.

La première démarche est de bien savoir tenir sa crosse.  
Attention : laisser toujours le joueur pouvoir ajuster sa prise de crosse en fonction de son ressenti et de ses capacités musculaires et articulaires.

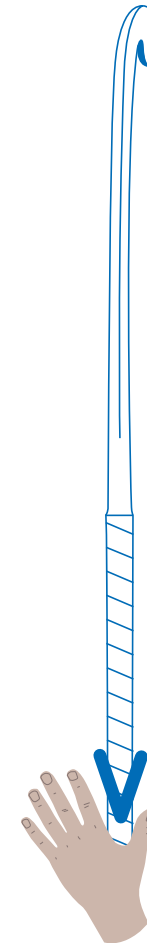
**Prise OUVERTE**  
Le plat de la crosse vers le ciel.  
Le **V** sur le manche



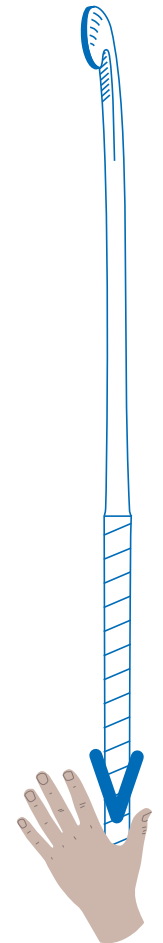
**Prise FERMÉE**  
Le dos de la crosse vers le sol.  
Le **V** sur le manche



**Prise REVERS**  
Le **V** en position intermédiaire sur la tranche externe de la crosse



**Prise COUP DROIT**  
Le **V** en position intermédiaire sur la tranche interne de la crosse



Le V + majeur = prise / annulaire + auriculaire = force

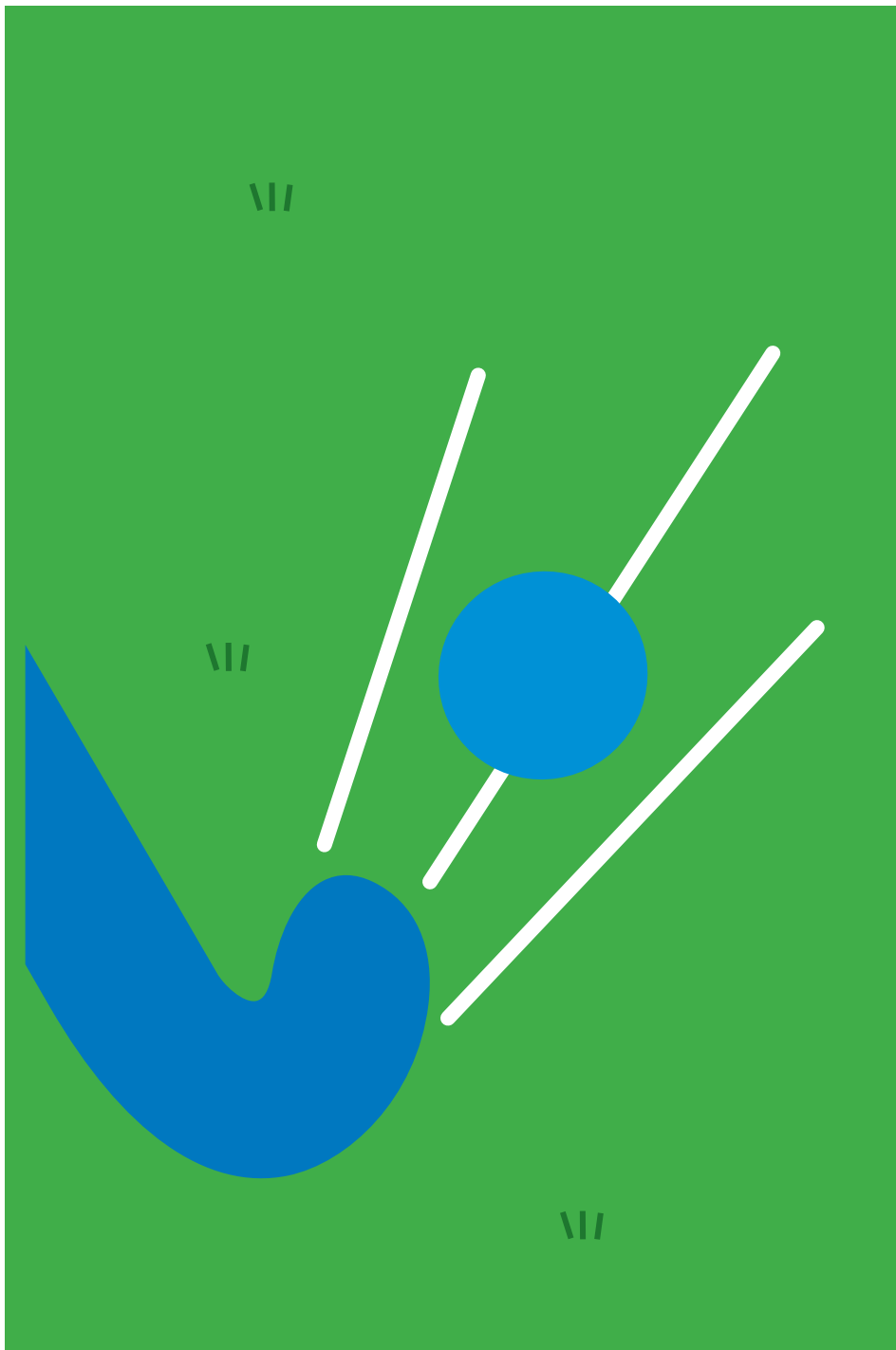


# Conduites de balle & dribbles

## CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

- 1** Une conduite de balle est le **déplacement de celle-ci dans un espace**. Elle permet de diriger la balle dans différentes directions, de lire le jeu en même temps mais aussi de prendre de la vitesse dans un espace libre. Le porteur de balle aura la possibilité d'éliminer un adversaire (espace au large) ou de passer la balle ou dribbler (espace proche).
- 2** Un dribble est une **technique de dépassement** (« élimination ») de l'adversaire à la suite d'une fixation : espace proche.
- 3** La technique de conservation de balle permet **d'empêcher l'adversaire de prendre possession** de la balle soit en la protégeant soit en s'éloignant de celui-ci.
- 4** **La position de la balle** par rapport aux appuis est aussi un critère essentiel.
- 5** Les aspects biomécaniques seront prédominants dans l'exécution des gestes de propulsions, **la coordination** pour les conduites de balle, les capacités bio-informationnelles pour les contrôles de balle et la défense.
- 6** La première étape est de savoir bien tenir sa crosse.

Savoir conduire la balle	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>CONDUITE CLASSIQUE</b>	Déplacement avec balle vers l'avant	Conduire à Midi (devant pied droit)	Prise coup droit main G en flexion-adduction Flexion abduction du poignet gauche pour la sortie du coude vers l'avant Dissocier balle/ environnement Lever la tête lors du contact avec la crosse	Coude rentré Regard trop focus sur la balle Balle trop proche des appuis Main droite trop basse
<b>CONDUITE COUP DROIT</b>	Déplacement avec balle vers la gauche Débordement	Conduire latéralement la balle dans un couloir Amener la balle du coup droit au revers	Prise coup droits main écartées Tracter balle de pied droit à pied gauche	Main D trop haute (manque de force) Regard trop focus sur la balle Balle trop proche des appuis
<b>CONDUITE REVERS</b>	Déplacement avec balle vers la droite Débordement « base line »	Conduire latéralement dans un couloir en pas chassés Amener la balle du revers pour coup droit	Prise revers, mains écartées Tracter balle du pied G au pied D	Main D trop haute (manque de force) Regard trop focus sur la balle Balle trop proche des appuis
<b>CONDUITE INDIENNE</b>	Changement de direction	1/ Conduire et s'arrêter en posant le bec de crosse sur la balle 2/ Reculer en conduisant la balle	Prise revers Main droite en soutien à chaque contact de balle La crosse tourne dans la main droite	Balle trop proche des appuis La main droite sert la crosse Mauvaise prise de crosse Bec mal positionné (bec devant la balle)
<b>CONDUITE AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION</b>	Prise d'information avec balle	Exercices : réponse à 1 signal : stop-go changement de direction Slalom	Adapter les prises / à la conduite Dissocier balle / à l'environnement Lever tête quand balle au contact crosse	Prises mal adaptées Regard trop focus sur balle



# Propulsions

## NOTIONS ÉLÉMENTAIRES DE BIOMÉCANIQUE

- 1 Lors d'une propulsion, le joueur va déplacer la balle à une certaine vitesse grâce à l'énergie transmise par la crosse sur la balle. La vitesse dépendra de 3 critères : la quantité d'énergie, l'efficacité du geste et de la nature du terrain.
- 2 Pour les frappes de balle. La **quantité d'énergie cinétique** dépend de la masse de la crosse (poids et grand levier) et de la vitesse que le joueur va lui appliquer lors de la descente de la crosse et de l'accélération donnée. À la vitesse, s'associe l'efficacité de la

frappe c'est à dire la bonne réalisation technique : plan de la tête de crosse approprié lors de l'impact sur la balle.

- 3 Pour les balles poussées (push, scoop), l'énergie sera produite lors du **chemin d'accélération** c'est-à-dire le temps durant lequel la balle sera tractée au niveau du bec ou de la tête de crosse et de l'accélération jusqu'à la libération finale de la balle.

- 4 La balle sera freinée principalement par le terrain (on peut comparer les forces de frottement entre les différents terrains synthétiques ou entre un synthétique et une salle de hockey par exemple).

## CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

- 1 La descente/flexion du **genou droit** est un critère de réalisation pour identifier l'abaissement du centre de gravité et la transmission du poids du corps (en coup droit).
- 2 Dans la phase finale du geste (coup droit), l'appui droit sert à équilibrer et passera devant l'appui gauche : le « **pas de danse** ».
- 3 Le **pied gauche** est aussi un indice de placement / à la balle.
- 4 L'alignement épaules-appuis (épaule gauche en coup droit) / à la cible est un critère fondamental pour la **précision**.

- 5 Les aspects biomécaniques seront **prédominants** dans l'exécution des gestes de propulsions, la coordination pour les conduites de balle, les capacités bio-informatiionnelles pour les contrôles de balle et la défense.

- 6 Sur les propulsions, il faudra porter son attention principalement sur :  
Le plan de frappe / Le relâchement des épaules / Des avant-bras fermes / Les appuis bien « ancrés » au sol

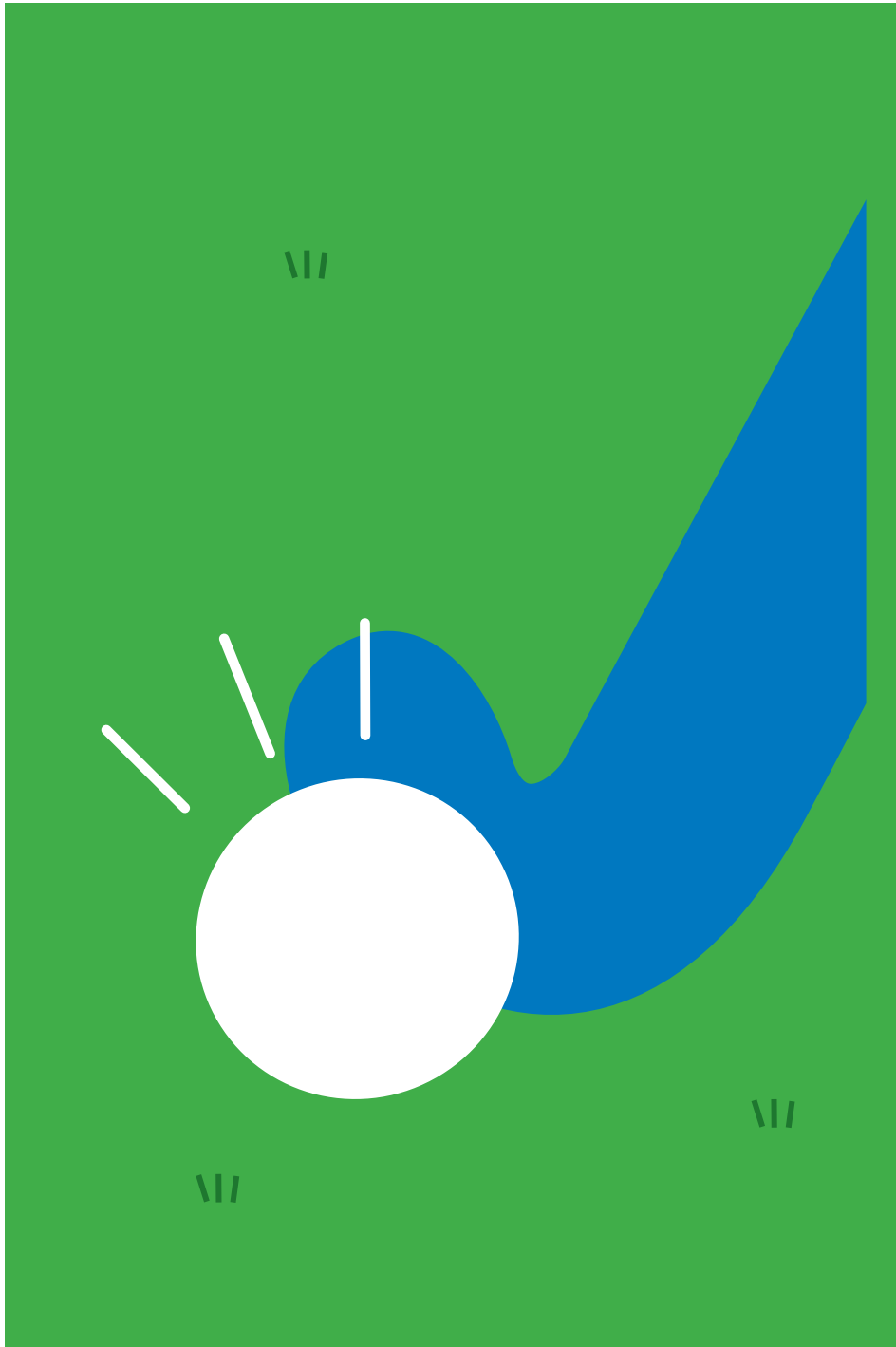
- 7 La première étape est de savoir bien tenir sa crosse.

Savoir <b>FRAPPER</b> la balle en coup droit	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>SLAP SHOOT</b>	Passe courte Déviation Rebond GB	Echanger de volée face à face ou à l'aide d'un mur de rebond Reprendre une balle de volée venant de la droite et l'envoyer vers une cible	Grip haut prise coup droit 2 mains écartées. Mouvement court et pendulaire	Qualité de l'envoi Eviter les mouvements trop amples Précision de l'envoi Ligne des épaules et des appuis vers la cible

Savoir <b>POUSSER</b> la balle en coup droit	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>PUSH FRAPPE</b>	Passe courte Bien adapté pour le scolaire	Echanger de volée face à face ou à l'aide d'un mur de rebond Reprendre une balle de volée venant de la droite et l'envoyer vers une cible	Grip haut main droite plus basse, prise coup droit, 2 mains écartées. Léger armé de crosse puis faire glisser la crosse au sol avant le contact de balle, frappe accompagnée Balle en arrière du pied G	Vitesse de balle : Manque de fouetté final des poignets et donc pas d'accompagné de balle Balle trop devant le pied G Précision : Ligne des épaules et des appuis vers la cible
<b>PUSH</b>	Passe courte en mouvement	Genou droit au sol : « tracter » la balle du genou D au pied G. Idem debout Echanger avec un mur de rebond	Balle collée au bec de la crosse Pied G dépasse la balle Tracter pousser la balle Grip haut, tenue mains écartées, prise coup droit	Vitesse de balle : Balle trop en avant : créer un chemin d'accélération (temps de la balle au niveau tête de crosse) donc avancer les appuis. Précision : Ligne des épaules et des appuis vers la cible Balle pas assez tractée

Savoir <b>PROPULSER</b> la balle en revers	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>PUSH REVERS</b>	Passe très courte	Balle poussée en face à face	Grip haut, prise fermée, tenue 2 mains écartées Balle à 9 heures Joueur de profil épaule droite en avant, pousser la balle du pied gauche au pied droit	Mauvaise prise de crosse Balle trop proche des appuis





# Contrôles de balle

## NOTIONS ÉLÉMENTAIRES DE BIOMÉCANIQUE

La crosse est aussi un outil pour absorber la balle lors des contrôles : appliquer à la crosse un mouvement d'amorti. L'absorption se fait au niveau de la main droite et de l'avant-bras.

## CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

- 1** Les aspects biomécaniques seront prédominants dans l'exécution des gestes de propulsions, la coordination pour les conduites de balle, les **capacités bio-informationnelles** pour les contrôles de balle et la défense.
- 2** **Principes généraux** des contrôles de balle. En règle générale, la descente / flexion du genou droit est un critère de réalisation pour identifier l'abaissement du centre de gravité et se rapprocher du sol et de la balle.

L'amorti lors du contrôle de balle est réalisé par la main droite. **2 situations** : à l'arrêt, en mouvement, sur balle au sol, levée ou aérienne. Ces contrôles s'effectuent en coup droit ou en revers.

**3** Les contrôles de balle permettent de **conserver** la balle ou de **prendre possession** de la balle (interception).

**4** La première étape est de savoir bien tenir sa crosse.

Savoir <b>contrôler</b> la balle	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>POSITION D'ATTENTION</b>	Prise d'information et disponibilité technique	1,2,3 Soleil sans balle avec crosse	Prise revers Descente du CG Bec de crosse dirigé vers le sol	Mauvaise prise de crosse
<b>COUP DROIT</b>	Conserver la balle Récupérer et intercepter	Crosse couchée pour augmenter la surface : 10 répétitions minimum puis changer Idem avec contrôle bec	Prise coup droit Lire la trajectoire et la qualité de la passe Contrôler proche de l'appui D Au contact de balle, la main droite serre la crosse avec un léger mouvement d'amorti	La balle rebondit : rôle de la main droite qui doit ressentir l'absorption de la balle par la main droite Contrôler trop loin du pied D Abaisser davantage le CG Amortir: pivoter sur pied gauche et reculer pied droit
<b>REVERS</b>	Conserver la balle Récupérer et intercepter	Crosse couchée pour augmenter la surface (possibilité de pivoter sur pied G) 10 répétitions minimum puis changer Idem avec contrôle bec	Prise revers Lire la trajectoire et la qualité de la passe Contrôler proche de l'appui G Au contact de balle, la main droite serre la crosse avec un léger mouvement d'amorti	La balle rebondit : rôle de la main droite qui doit ressentir l'absorption par la main droite Contrôler trop loin du pied G Abaisser davantage le CG Amortir: pivoter sur pied droit et reculer pied gauche



# Défense

## 1 contre 1

### CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

**1** Les aspects biomécaniques seront prédominants dans l'exécution des gestes de propulsions, la coordination pour les conduites de balle, les **capacités bio-informationnelles** pour les contrôles de balle et la défense.

**2** Principes généraux de défense 1v1 :  
• **ROPI** = Ralentir, Orienter, Provoquer, Intervenir. Seul le « I » est incontournable.  
Selon la situation : OPI, RPI etc...  
• 2 situations : à l'intérieur de l'espace intime ou à l'extérieur.  
• 4 techniques adaptées en revers ou en coup droit : coup d'épée, tacle, 2° lame et « picking ».  
**1. Le coup d'épée** : tenue main G,

mouvement d'extension du bras G pour repousser la balle et ralentir ou stopper la progression.

**2. Le tacle** : tenue main G, mouvement circulaire engageant bras et tronc du haut vers le bas ou horizontal pour repousser la balle et ralentir ou stopper la progression.

**3. La 2<sup>nd</sup> lame** : tenue 2 mains, crosse au sol pour généralement récupérer la balle.

**4.** Une autre technique le « **picking** » : accompagner l'adversaire sur les côtés et récupérer la balle entre la crosse et l'appui.

**3** La défense 1 vs 1 a pour objectif de gagner un duel en récupérant la balle ou en la repoussant ou encore en ralentissant la progression adverse.

**4** La première étape est de savoir bien tenir sa crosse.

Savoir <b>Défendre 1 vs 1</b> la balle en <b>coup droit</b>	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
<b>POSITION DE PRÉPARATION</b>	Phase préparatoire	Jeu du miroir Travail d'appuis : déplacements vers l'arrière puis vers l'avant	Prise revers Excentrer Jambe intérieure an avant	Mauvaise prise de crosse Pas de lecture de jeu et donc pas d'anticipation
<b>RÉCUPÉRATION REVERS</b>	1 contre 1	1/ Défendre à l'intérieur de son espace 2° lame et tacle : matérialiser un espace (4m/4m) et effectuer 1 vs 1 dans l'espace Jeu de miroir, exercice de capture de balle.	1/ Défendre proche des appuis si espace intime. Appuis décalés. OPI 2° lame : 1 ou 2 mains prise, épaule droite vers l'avant Tacle : (R)OPI	Mauvaise adaptation à la situation Trop loin de l'adversaire N'avance pas en défendant Pas de ROPI Mauvaise prise de crosse Distance / à la balle
<b>RÉCUPÉRATION COUP DROIT</b>	1 contre 1	1/ Défendre à l'intérieur de son espace 2° lame et tacle : matérialiser un espace (4m/4m) et effectuer 1 vs 1 dans l'espace Jeu de miroir, exercice de capture de balle	1/ Défendre proche des appuis si espace intime. Appuis décalés. OPI 2° lame : 1 ou 2 mains prise, épaule gauche vers l'avant 2/ Tacle : Coup d'épée : prise revers (R)OPI	Mauvaise adaptation à la situation Trop loin de l'adversaire N'avance pas en défendant Pas de ROPI

# Abécédaire

## de l'animateur de hockey

**A**nimation de la séance. Analyser très vite la pertinence de l'exercice / aux performances réalisées. L'animateur doit « vivre » sa séance : corrections, encouragements, engagement, autorité...

**B**alles : 1 balle minimum par enfant mais l'idéal c'est 5 balles / enfant ou +.

**C**ycles. Cibler les priorités et définir des objectifs sur des périodes-clés.

**D**éroulement de la séance. Prise en main, échauffement, corps de séance, retour au calme-bilan-rangement

**E**valuation. En fin de séance, en fin de cycle. Vérifier les acquisitions, la progression.

**F**ormation des animateurs. Préparer et accompagner les animateurs en amont et durant la saison, organiser régulièrement des temps de formation si besoin en visio.

**G**ardien de but. Organiser des séances spécifiques régulièrement : par catégorie ou non, mixte ou non. L'animateur doit veiller à bien équiper le gardien de but.

**H**ockey. L'enfant est bien là pour jouer et apprendre le hockey.

**I**nnovation. Surprendre, rompre la monotonie sont des sources de motivation pour l'enfant.

**J**eu. Connaître les règles du jeu mais aussi savoir les adapter au service des objectifs à atteindre.

**K**it pédagogique. Le nécessaire : plots, chasubles, balles et 1 sifflet. Mais aussi un tableau, mur de rebond, filet...

**L**ecture. Lire le jeu c'est d'abord apprendre à quitter l'œil de la balle pour « scanner » l'environnement.

**M**otricité. Les gammes avec et sans balles sont essentielles pour progresser et à placer en fin d'échauffement

**N**otes. Prises par l'animateur-coach. Elles produiront les éléments pour le coaching (entraînement ou match).

**O**bjectif de l'exercice. Niveau d'habileté à atteindre, consignes à respecter.

**P**rogression pédagogique. Organiser sur la base d'un exercice une évolution technicotactique.

**Q**uatre vs quatre, 4 buts (mini-hockey) : excellent pour travailler la fixation et la recherche des espaces libres

**R**espect des consignes. L'enfant a-t-il compris les consignes ? Les met-il en pratique ?

**S**écurité. Le placement du coach. Se positionner pour avoir une vue large sur le groupe mais aussi accompagner avec proximité.

**T**ravail par ateliers. Organisation favorisant la progression technique.

**U**ltimate. Adapter les règles de ce jeu sans contact au hockey. Transférer certaines règles intéressantes d'un jeu pour mieux progresser dans la pratique du hockey.

**V**idéo. Les feedbacks renvoyés aux animateurs sont importants pour améliorer leurs capacités Ils peuvent être illustrés par des situations pédagogiques filmées.

**W**ater. Penser à la pause hydratation d'autant plus que la température est élevée.

**X/Y**. Oser la mixité dès que possible mais savoir aussi maintenir la différence afin de composer des équipes et de préparer les équipes féminines.

**Z**oom sur les fondamentaux de l'apprentissage. La progressivité : savoir ajuster les contraintes de la tâche au niveau du pratiquant. La variabilité : diversifier les situations afin de s'adapter mieux lors d'un nouveau contexte. Enfin la somme de répétition est essentielle pour retenir les habiletés.

**5** paramètres sont modulables pour les situations de jeu à l'entraînement : le nombre de joueurs, le temps de jeu, la superficie du terrain, les règles du jeu (ex Ultimate), le ou les buts à atteindre (ex 4 buts, ligne de fond...).

## Enseignement du hockey

Distribuer des consignes claires pour mieux les comprendre et apporter des correctifs pertinents pour bien intégrer l'habileté sportive sont 2 techniques pédagogiques reconnues. Il est accepté scientifiquement que les feedbacks (ou retours d'informations) et la clarté des consignes concourent à améliorer la vitesse d'apprentissage.

