

Enseignement & entraînement du hockey

Astuces & Recettes



Bertrand Reynaud

SOMMAIRE

Introduction	p. 4
Grip	p. 5
Conduites de balle & dribbles	p. 6-11
Propulsions	p. 12-17
Contrôles de balle	p. 18-21
Défense 1 contre 1	p. 22-25
Gardien de but	p. 26-29
Abécédaire	p. 30



On attend généralement d'un animateur qu'il soit capable...

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

La progression est certainement la raison essentielle de la fidélisation d'un jeune pour sa discipline sportive. Il est donc fondamental que l'encadrement technique de l'école de hockey soit capable de faire évoluer le niveau des jeunes hockeyeuses et hockeyeurs. **L'enjeu est grand** : l'amélioration des performances sportives et l'augmentation du nombre des licenciés.

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).

En rouge, sont recensées les recettes et astuces pour le public scolaire.

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.

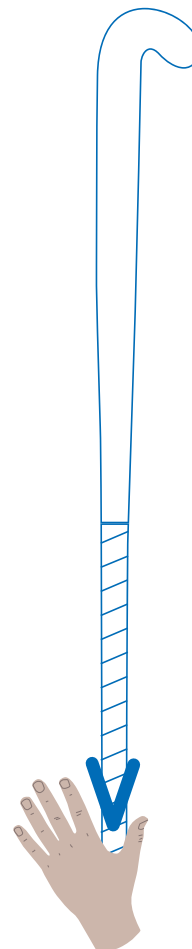
5 fondamentaux seront abordés : Propulsions, Conduites et Dribbles, Contrôles de balle, Défense 1 contre 1 et gardien de but.

Ce « guide » aura un intérêt à la condition qu'il soit illustré par les acteurs (c'est-à-dire les animateurs) et au moyen **d'images pertinentes** identifiées sur leurs propres joueuses et joueurs.

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.

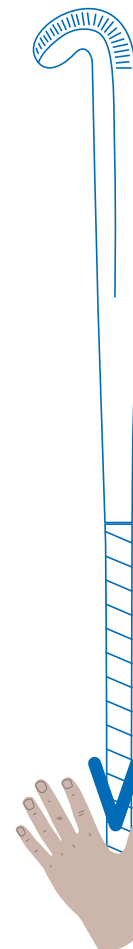
Prise OUVERTE

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



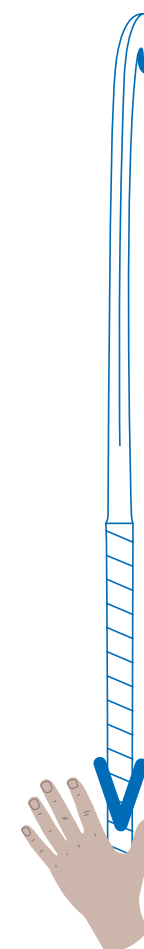
Prise FERMÉE

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



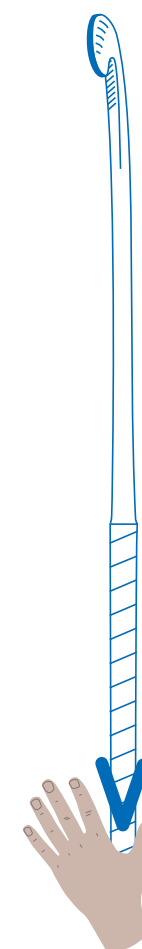
Prise REVERS

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

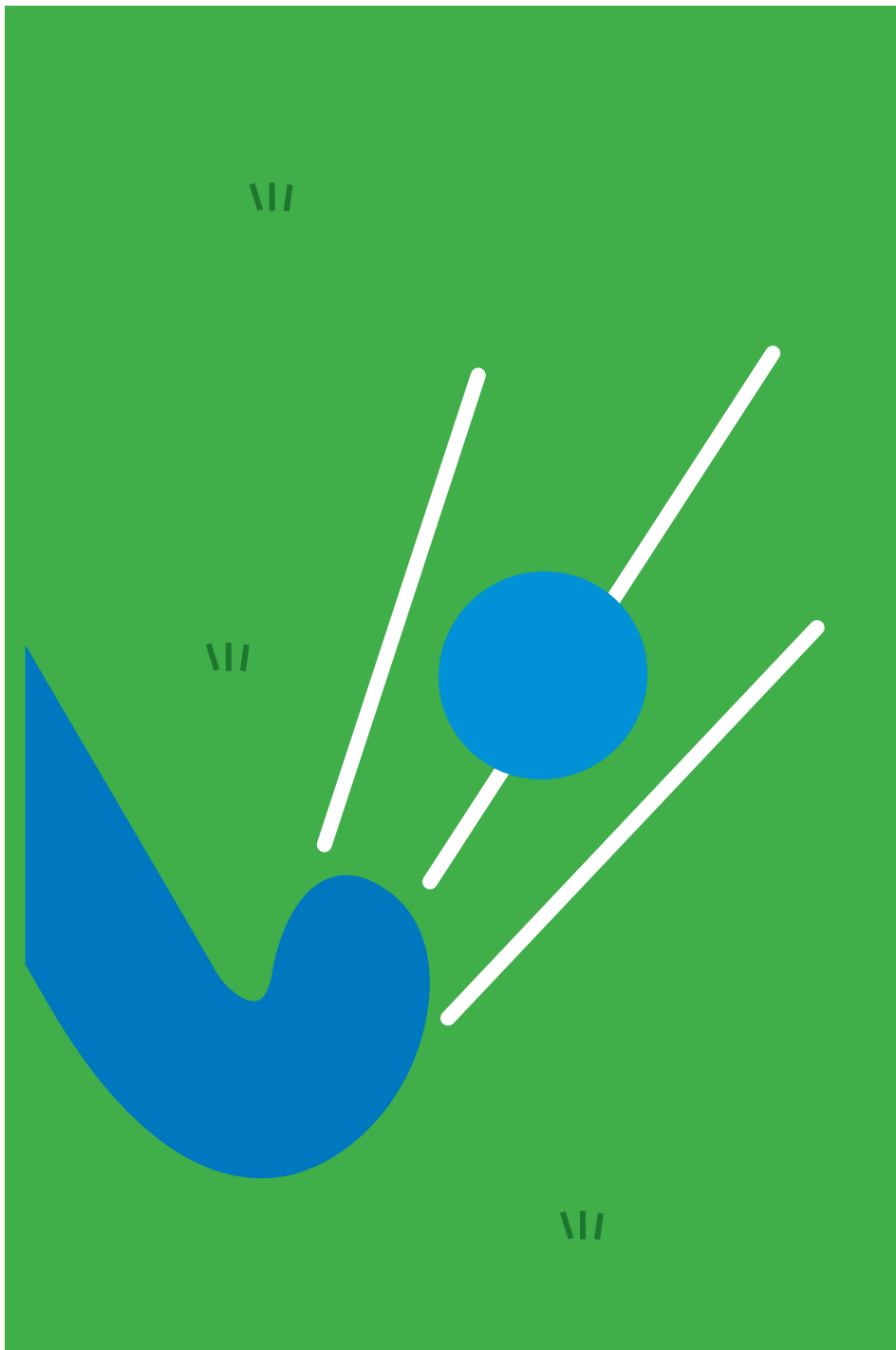
CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

- 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
CONDUITE CLASSIQUE	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
CONDUITE COUP DROIT	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
CONDUITE REVERS	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
CONDUITE INDIENNE	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)
CONDUITE AVEC CHANGEMENT DE DIRECTION	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
CONDUITE 1 MAIN G	Vitesse de déplacement avec balle dans l'espace gauche	Conduire balle à 9 heures : Prise courte si besoin en apprentissage Commencer en marchant	Avancer par petites touches de balle ou balle collée crosse Courir de + en + vite	Mauvaise prise de crosse
CONDUITE 1 MAIN D	Vitesse de déplacement avec balle dans l'espace droit	Conduire balle à 3 heures Prise courte si besoin en apprentissage Commencer en marchant	Avancer par petites touches de balle ou balle collée crosse Courir de + en + vite	Mauvaise prise de crosse
CONDUITE 3D	Dribble : « éliminer » un adversaire	Lever la balle à 2 mains au-dessus d'une crosse au sol	Conduire la balle en coups d'épée à 2 mains puis 1 main Prise fermée	Maîtriser le lever de balle avant la vitesse de course

Savoir dribbler	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
DRIBBLE À DROITE	Eliminer un adversaire par la droite	« Fixer » puis s'orienter vers la droite « Fixer » et feinte de crosse (crosse passe devant la balle) et d'appui. Évolution : dribble en V Fixer avec épaule droite	« Fixer » l'adversaire avec l'épaule droite puis revers de l'appui G à l'appui D Accélérer progressivement conduite-fixation-feinte-dégagement vers la droite puis accélération Prise fermée Évolution dribble en V - Fixer le plot gauche avec épaule droite, ramener la balle du pied gauche vers le pied droit (environ 45°)	Ne pas entrer dans « l'espace intime » de l'adversaire Dégagement pas assez marqué Feinte pas assez marquée
DRIBBLE À GAUCHE	Eliminer un adversaire par la gauche	« Fixer » puis s'orienter vers la gauche « Fixer » et feinte de crosse (crosse s'ouvre vers la droite, coude gauche vers l'avant) et d'appui. Évolution : dribble en V Fixer avec épaule gauche	« Fixer » l'adversaire avec l'épaule gauche puis amener la balle du pied D à l'appui G Accélérer progressivement conduite-fixation-feinte-dégagement vers la gauche puis accélération Prise fermée Évolution dribble en V - Fixer le plot droit avec épaule gauche, ramener la balle du pied droit vers le pied gauche (environ 45°)	Ne pas entrer dans « l'espace intime » de l'adversaire Dégagement pas assez marqué Action de la main droite pour le dégagement droite-gauche

Savoir conserver la balle	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
CONDUITE DE DÉGAGEMENT	Distance / au l'adversaire	Amener la balle du pied G au pied D en reculant Conduire puis reculer balle de pied G à pied D	Travail des appuis sur plante de pied Prise fermée Transfert balle appui G vers appui D + reculer	Les appuis trop sur les talons Balle pas assez en retrait et trop proche de l'adversaire
PROTECTION DE BALLE	Protéger la balle	6 joueurs, 1 balle /joueur dans un espace réduit. Tenter de prendre la balle tout en protégeant la sienne	Balle en déplacement, protéger la balle sans reculer Enchaîner sur une technique de passe ou de conduite	Ne pas reculer avec la balle vers l'adversaire (règle)



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.

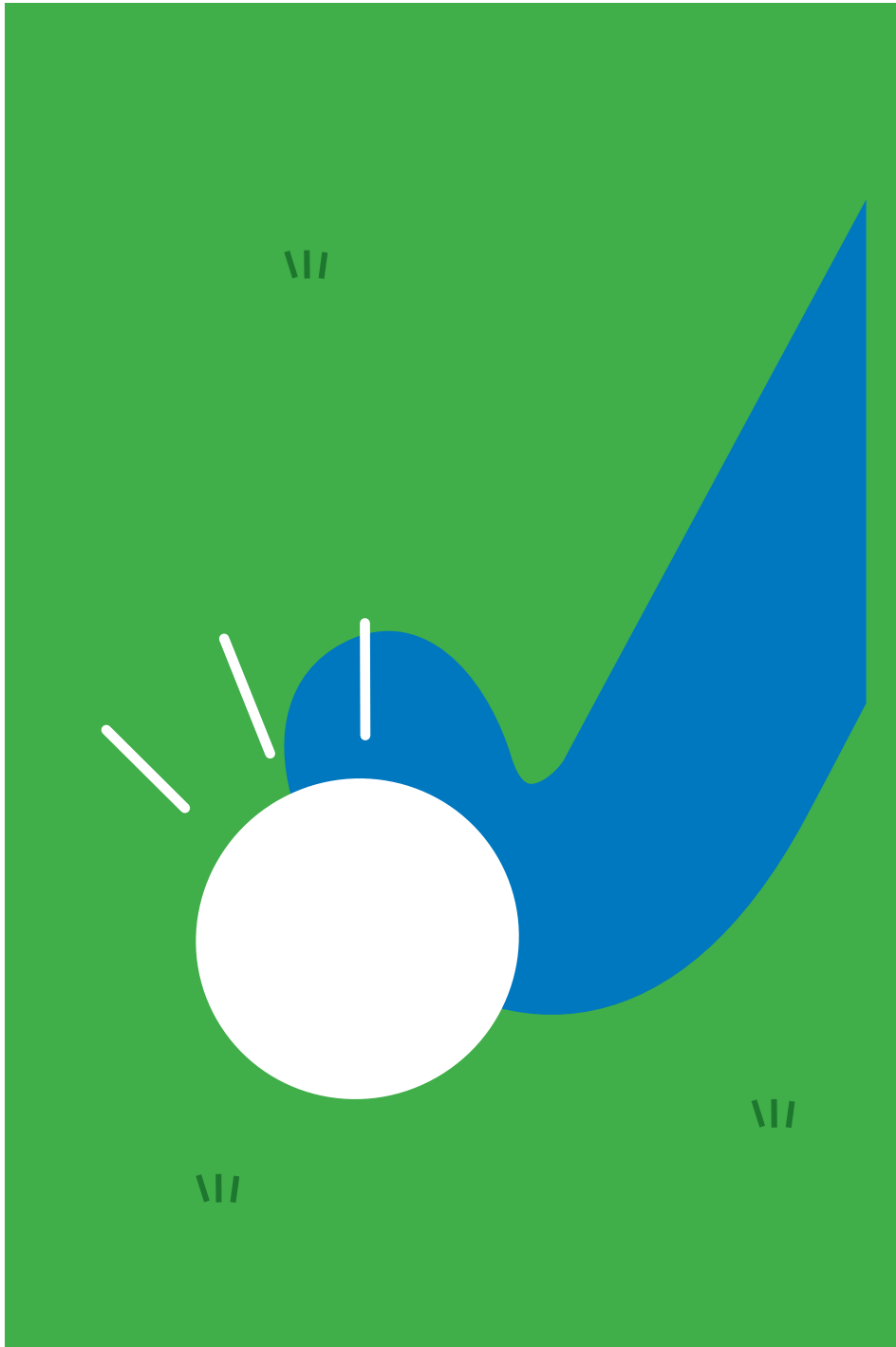
6 Sur les propulsions, il faudra porter son attention principalement sur :
Le plan de frappe / Le relâchement des épaules / Des avant-bras fermes / Les appuis bien « ancrés » au sol

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

Savoir FRAPPER la balle en coup droit	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
RACLETTE	Passé Déviation PC	1/ Genou droit au sol 2/ Faire glisser la crosse sur le sol avec un mouvement circulaire 3/ Frapper la balle : « Claquer la balle »	« Claquer la balle » (image du snooker) Grip haut, prise coup droit, 2 mains collées en haut du manche Armé-glissé ample vers l'arrière Genou droit se rapproche du sol Coordination balle-bec-poignet-nez	Vitesse de balle : le fouetté des poignets n'est pas assez retardé Qualité de l'envoi : Ne pas se relever trop tôt / maintenir le regard sur la balle Vérifier le plan de frappe perpendiculaire Si balle levée, fermer la crosse (couvrir la balle) avec ma main droite Précision de la passe : ligne des épaules et des appuis vers la cible
SLAP SHOOT	Passé court 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
SHOOT	Passé longue Tir au but et PC Centre	Effectuer un mouvement pendulaire : « Claquer la balle » (image du snooker) Mettre la balle en mouvement puis ajuster les appuis.	Grip haut ou grip court, prise coup droit, 2 mains collées en haut du manche Armé puis bascule du poids du corps vers l'avant Balle à hauteur du pied avant G Expirer durant le temps du geste	Si Balle à G = rotation excessive Si Balle à D = bec trop ouvert Vérifier : • Plan de frappe • Épaules relâchées sans se tourner • Avant-bras fermes • Appuis bien « accrochés » au sol (la jambe droite ne se lève pas avant l'impact)

Savoir POUSSER la balle en coup droit	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
PUSH FRAPPE	Passé court 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
PUSH	Passé court 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
SCOOP	Passé	Genou au sol avec obstacle de + en + élevé puis de + en + loin : effet levier Debout, contourner la balle de derrière la balle vers la gauche puis réaliser le geste	Grip haut, prise ouverte, tenue mains écartées Balle au niveau du pied G Accélération progressive du geste Enrouler et passer sous la balle La poitrine s'élève vers le ciel « se grandir » Expirer lors du lâcher	La balle ne se lève pas : Cassé du bras droit au lieu de fouetter les poignets Ne passe pas assez sous la balle Ne pas forcer, rester relâché

Savoir PROPULSER la balle en revers	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
RACLETTE REVERS	Passe courte	1/ Genou gauche au sol 2/ Faire glisser le dos de la crosse sur le sol avec 1 mouvement circulaire 3/ Frapper la balle avec la tranche interne.	« Claquer la balle » (image du snooker) Grip haut, prise ouverte, tenue 2 mains collées Le dos du bec glisse sur le sol Frappe avec la tranche interne de la crosse	Vitesse de balle Retarder le fouetté des poignets Qualité de la passe Se relever trop tôt/maintenir le regard sur la balle Geste trop ample
FLICK REVERS	Passe courte, rebond GB	Balle sur la gauche du joueur Petite frappe « claquée » en face à face ou sur un mur de rebond Puis au-dessus d'une crosse au sol (augmenter la hauteur de l'obstacle)	Grip haut, prise fermée, tenue 2 mains écartées Balle à 9 heures Geste peu ample	Geste trop ample Mauvaise prise de crosse Balle trop proche des appuis
PUSH REVERS	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
SHOOT REVERS	Tir au but	2 genoux au sol puis 1 genou G. Commencer par un grip court	Grip haut, prise ouverte, 2 mains collées Rester sur la balle après le contact de balle Balle à hauteur du pied D Frapper avec la tranche interne Expirer durant le temps du geste	Se relever trop tôt Rotation excessive Mauvaise prise de crosse



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 contrôler la balle	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
POSITION D'ATTENTION	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
COUP DROIT	Conserver la balle Récupérer et intercepter	Crosse couchée pour augmenter la surface : 10 répétitions minimum puis changer Idem avec contrôle bec Puis contrôler la balle en montant vers la balle	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
REVERS	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 Puis contrôler la balle en montant vers la balle	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
EN MOUVEMENT VERS L'AVANT	Coordination semi-collective offensive	Pointer la balle avec la crosse puis l'accompagner vers le pied avant G si revers et D si coup droit	Prise revers ou coup droit selon l'espace gauche ou droit. Pointer l'espace avec la crosse au porteur de balle Recevoir la balle avec appel de balle vers l'avant En général recevoir la balle dans l'espace extérieur Poursuivre la course et la conduire vers l'avant	Contrôler au niveau du pied arrière Epaules trop dirigées vers l'arrière (la balle) La qualité de la passe est essentielle
EN MOUVEMENT VERS LES CÔTÉS	Coordination semi-collective offensive	Capter la balle dans l'espace sur les côtés S'éloigner de l'espace de l'adversaire	Prise revers ou coup droit selon la situation Recevoir la balle avec appel de balle sur les côtés. Montrer l'espace avec la crosse au porteur de balle Poursuivre la course et la conduire vers l'avant Enchaîner par conduire dans l'espace opposé ou une passe	Contrôler trop proche de l'espace adverse Adapter la position (vers arrière ou avant) en fonction de l'espace libre La qualité de la passe est essentielle
CONTRÔLE PIVOT	Conserver et enchaîner	Amener la balle du pied G au pied D en pivotant sur l'appui G.	Suivant l'étape et la situation, adapter la prise de crosse. Conduire vers l'arrière pour prendre de la distance sur l'adversaire Pivoter sur pied G tout en ramenant la balle de pied G à Pied D. Enchaîner sur passe ou conduite dans l'espace	Appui G sur les « talons » (placer pointe de pied)
BALLE AÉRIENNE	Conserver la balle Récupérer et intercepter	Envoyer les balles à la main	Contrôler au plus près du ventre Se déplacer en conséquence Effectuer des contrôles de + en + complexes	Manque de déplacement et donc trop loin de la balle



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.

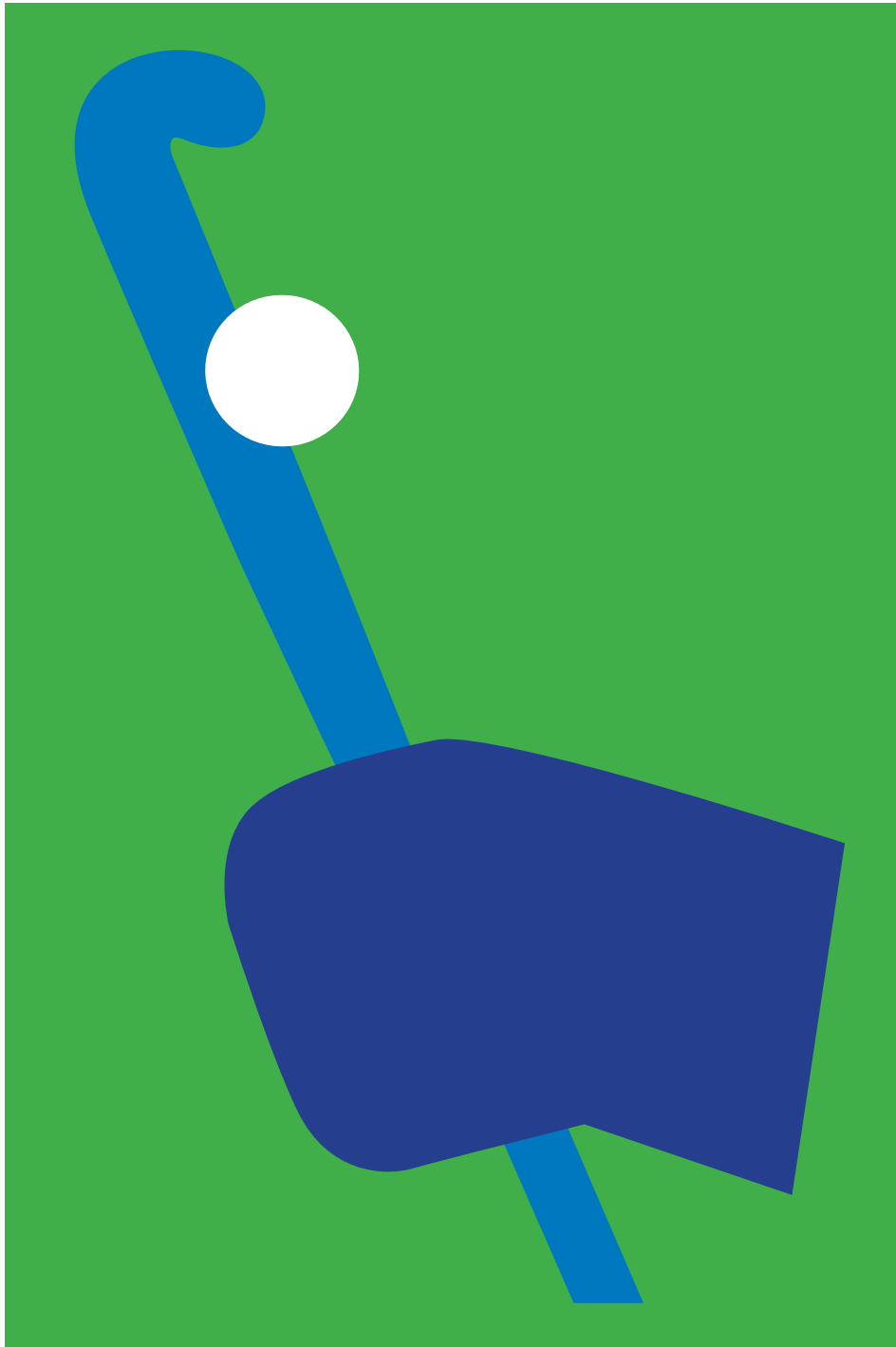
3. La 2nd lame : tenue 2 mains, crosse au sol pour généralement récupérer la balle.

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 Défendre 1 vs 1 la balle en coup droit	Habilitété Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
POSITION DE PRÉPARATION	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
RÉCUPÉRATION REVERS	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 2/ Défendre à l'extérieur de son espace Tacle, coup d'épée et picking : matérialiser un espace (1m/1m) et effectuer 1 vs 1 hors de 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 2/ Accompagner si espace extérieur Tacle : tenue main G, prise revers. Coup d'épée : prise revers Dès le contact avec l'adversaire, avancer sur la balle, épaule D vers l'avant ROPI	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
RÉCUPÉRATION COUP DROIT	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 2/ Tacle, coup d'épée et picking : : matérialiser un espace (1m/1m) et effectuer 1 vs 1 hors de 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 Accompagner si espace extérieur avec tenue main G, prise coup droit Tacle : tenue main G, prise coup droit. Coup d'épée : prise revers. Dès le contact amorcé, avancer sur la balle ROPI Sur shoot revers adverse, bien coller l'épaule G au plus près de l'adversaire ;	Mauvaise adaptation à la situation Trop loin de l'adversaire N'avance pas en défendant Pas de ROPI



Gardien de but

CONNAISSANCES NÉCESSAIRES

1 La performance d'un gardien de but dépend de 2 critères : la vitesse de réaction et l'efficacité de la réalisation. La vitesse de réaction dépend de l'anticipation et des qualités de réflexe. L'efficacité sera conditionnée par les qualités techniques.

2 **3 habiletés spécifiques** : défendre sa ligne de but, défendre l'espace proche du but, défendre à distance du but.
2 positions : le jeu debout et le jeu couché
4 fondamentaux techniques : savoir jouer
Avec sabots et guêtres debout,
• Les blocs (opposition avec l'ensemble du corps),
• Avec les gants et la crosse debout ou couché
• Avec la crosse debout et couché
• 4 situations de jeu : actions de jeu, PC,
• PS, Shot-out.

La combinaison de ces 4 paramètres va créer un geste technique spécifique. Exemples :
Défendre sa ligne de but, en position debout avec les sabots G ou D sur action de jeu (tir au but)
Défendre l'espace proche du but, en position couchée pour un bloc 1 contre 1 (tir au but)
Défendre en 1 contre 1 en position couchée avec la crosse dans le cercle sur shot-out.

3 Il faut retenir **certains principes** :
La zone « critique » de tir au but : surface la plus favorable pour inscrire un but (entre 5m et 9m selon si axe ou côté et selon la catégorie d'âge)
Le déplacement sur défense ligne de but : arc de cercle d'un poteau à l'autre mais toujours devant la ligne en position de vigilance.

Aménagement pédagogique : afin de « rentabiliser » l'entraînement, il est intéressant de jouer les balles vers le but ou un filet pour les récupérer + facilement.

L'animateur veillera à **bien équiper** le gardien de but pour sa sécurité et le mettre en confiance. Le gardien de but ou futur gardien doit avoir un équipement adapté pour être à l'aise dans ses mouvements et pouvoir acquérir les compétences enseignées.

Ne pas réaliser des séries trop importantes. 6 à 8 répétitions maximum. **Laisser le temps suffisant** entre chaque répétition pour le remplacement et la récupération.

Organiser des **séances spécifiques** GK et y inviter d'autres joueuses et joueurs pour y découvrir des talents.

Savoir jouer gardien de but	Habilité Spécifique	Educatifs de base	Consignes essentielles	Correctifs habituels
POSITION DE VIGILANCE	Prise d'information et disponibilité technique	Démonstration	Appuis écartés largeur épaules, talons légèrement décollés du sol Poids du corps vers l'avant - Jambes 1/4 fléchies Bras fléchis et vers l'avant - Crosse tenue main droite à mi-crosse et ouverte vers l'avant orientation à 14h (extension du poignet) - Gant gauche ouvert face au jeu	Poids du corps sur les talons Crosse et gant G trop bas
REPRISE D'APPUIS	Equilibre et disponibilité technique	Prendre la position de vigilance puis avancer 3 pas en suivant le tempo 1, 2, 3 ! Exécuter la reprise d'appuis juste avant l'envoi au but	Allègement des appuis (léger saut) pour favoriser une réponse tonique des membres inférieurs. Prendre des repères sur le tireur : armer de la crosse, technique de propulsion... Exécuter l'allègement	Joueur mal équilibré Problème de lecture / au tireur (angle de tir) Mauvais tempo (trop tôt ou trop tard)
JEU AU PIED DEBOUT	Défendre sa ligne de but	Distribuer des balles sur pieds G et D + déviation sur les côtés en protégeant son but. Idem mais le GB est positionné de profil / au but puis effectue une série de déviations vers le but. Changer de côté. Jouer une petite balle sur le plastron pour que le GK adapte sa position pour être à même de dégager la balle à la retombée	Jouer au pied si balle proche des appuis Ouverture du pied « extérieur » pour dévier la balle sur le même côté - Déviation par pied intérieur (fermeture) vers côté opposé. Si balle levée proche des guêtres, ouverture de la guêtre « extérieure » pour dégager sur le même côté, sinon repousser au-delà de la zone critique. Transfert du poids du corps vers la guêtre active	Mauvais choix : balle jouée à la crosse Balle dégagée dans la zone critique de tir au but Geste trop ample : dévier en utilisant la vitesse de la balle et n'effectuer qu'un léger mouvement + la balle sera jouée loin des appuis et + la poussée de la jambe opposée sera grande et + l'action sur la balle sera importante. Notion de distance à la balle, quand doit-on faire un pas ou non
JEU CROSSE ET GANTS DEBOUT	Défendre sa ligne de but	Distribuer des balles sur gants G et D (boxer) + dévier sur les côtés en protégeant son but. Le GB est positionné de profil / au but et effectue une série de déviations vers le but. Changer de côté. Idem sur crosse	Geste dynamique, extension du bras Garder l'œil sur la balle	Mouvement trop ample, trop lent Lecture de trajectoire incomplète La crosse est un prolongement du bras, l'objectif est de chercher à jouer avec le gant
JEU COUCHÉ	Défendre sa ligne de but	Distribuer des balles à distance des appuis + repousser, dévier la balle de la crosse sur les côtés vers un petit but : coup droit et revers.	Descendre le centre de gravité + pousser sur la jambe opposée + contact flanc puis coude avec le sol + étendre bras et crosse. Accompagner la balle et la repousser Jouer en coup droit et revers	« Plonger » au lieu de glisser au sol Crosse mal tenue ou mal alignée Le GB ne se détend pas totalement Le GB plonge sur le ventre
BLOC	Défendre l'espace proche du but	Déplacement vers le tireur sur un tempo : 1, 2, 3 puis position debout en opposition Idem puis position coucher	Debout bien équilibré, et bras le long du corps pour intervention sur les côtés. Se coucher jambes fléchies. Les guêtres placées perpendiculaires à la trajectoire estimée de la balle. Gant G juste au-dessus des épaules et casque. Bras droit et crosse étendus.	Mauvaise lecture de la distance. Si action proche et très critique (courte et sous pression) : se coucher. Si action + éloignée ou moins de pression, rester debout Technique non appropriée
DÉFENDRE EN 1 VS 1	Défendre à distance du but	Gagner le duel en 1 vs 1	ROPI - Rester debout le plus longtemps possible. Se coucher doit être une action décisive et certaine	S'engager trop vite, manque d'appuis Le GB subit l'adversaire
DÉGAGEMENTS	Tout espace	S'exercer vers le but / mur de rebond	Frappe intérieure du pied (mi sabot) Raclette 1 main droite, à genou ou couché (glissée) en coup droit et revers - « Gifle » gant G	Frappe du pied : joueur mal équilibré, mouvement trop ample et trop en force, Trajectoire et vitesse de balle mal estimées.
PC	Défendre sa ligne de but	Situations de PC défensifs	Reprendre le timing de la reprise des appuis Déterminer la zone d'action du GK	Choix de la technique la + appropriée Ne pas anticiper

Abécédaire

de l'animateur de hockey

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

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

Cycles. Cibler les priorités et définir des objectifs sur des périodes-clés.

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

Evaluation. En fin de séance, en fin de cycle. Vérifier les acquisitions, la progression.

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

Gardien 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.

Hockey. L'enfant est bien là pour jouer et apprendre le hockey.

Innovation. Surprendre, rompre la monotonie sont des sources de motivation pour l'enfant.

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

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

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

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

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

Objectif de l'exercice. Niveau d'habileté à atteindre, consignes à respecter.

Progression pédagogique. Organiser sur la base d'un exercice une évolution technicotactique.

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

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

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

Travail par ateliers. Organisation favorisant la progression technique.

Ultimate. 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.

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

Water. 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.

Zoom 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 & entraînement du hockey

La progression est certainement la raison essentielle de la fidélisation d'un jeune pour sa discipline sportive. Il est donc fondamental que l'encadrement technique de l'école de hockey soit capable de faire évoluer le niveau des jeunes hockeyeuses et hockeyeurs. L'enjeu est grand : l'amélioration des performances sportives et l'augmentation du nombre des licenciés.

