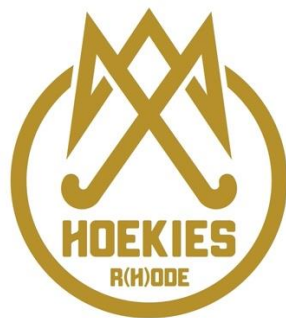


# Projet Sportif



Chères joueuses, Chers joueurs,

Chers parents, Chers enfants,

En vous inscrivant au Hoekies Rhode Hockey Club, vous rejoignez un jeune club dynamique qui promeut les valeurs de tolérance, fair-play et respect. Hoekies Rhode Hockey Club est un club bilingue, familial et convivial. Tout le monde est le bienvenu et est traité équitablement. Notre objectif est de **promouvoir la pratique récréative du hockey en équipe**, sans cependant négliger la **compétition interclubs** et le **développement sportif individuel**. Vous trouverez notre charte sportive sur <https://hoekies.be/charte-sportive/?lang=fr>

L'apprentissage du hockey étant le cœur de notre mission, nous nous sommes fixé des objectifs sportifs clairs et réalistes, tenant compte de l'âge des enfants que nous encadrons. Nous vous les présentons dans ce document.

Bonne lecture !

## Informations pratiques

### Equipement indispensable:

- Protège dent
- Un stick
- Des protèges tibias
- Chaussures de hockey

### Durée d'un entraînement

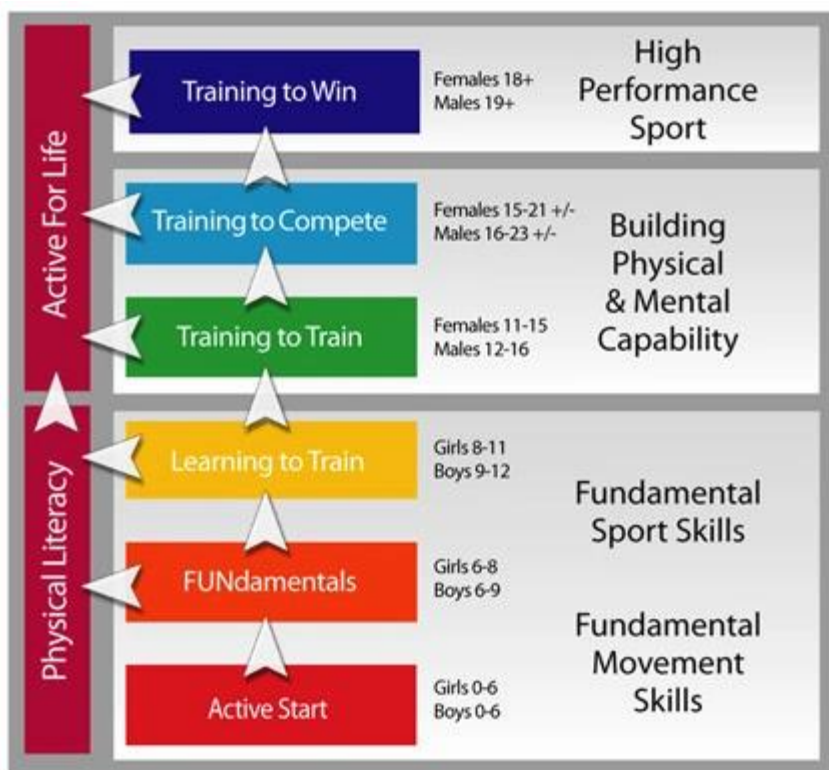
Un entraînement dure généralement 1 heure. Nous vous demandons d'arriver bien à temps pour que votre enfant puisse en profiter au maximum et pour que l'entraîneur puisse préparer au mieux les différents exercices et l'entraînement suivant.

### Entraîneurs

Les entraîneurs sont de jeunes joueurs / joueuses de hockey qui aiment leur sport et qui ont envie de le partager. Ils sont encadrés par un ou deux membre(s) adulte(s) de l'équipe sportive qui coordonne(nt) le déroulement des entraînements et peut intervenir en cas de besoin.

## Déroulement des entraînements

Le contenu des entraînements est adapté à l'âge et au niveau des enfants. Nous nous sommes inspirés d'un modèle utilisé plus largement.



## U5/U6

### 1. S'amuser

Fun fun fun. Avec ou sans balle, on apprend à bouger, à courir. Nous voulons que les enfants s'amuse. Qu'ils viennent avec plaisir à l'entraînement et qu'ils apprennent à bien connaître les autres enfants. Nous nous organisons au mieux afin d'encadrer les enfants et leurs besoins spécifiques à cet âge (besoin de toilettes, enfant qui pleure, petites blessures...).

### 2. Apprendre à s'entraîner

Petit à petit, les enfants apprennent la structure d'un entraînement et suivent des consignes simples: on s'échauffe, on s'étire, on forme une file au début de l'exercice,...

Lors des entraînement nous utilisons beaucoup plus qu'une balle et un sticks. Nous utilisons l'imagination des enfants pour rendre les entraînements ludiques et funs.

### 3. Technique hockey

Notre volonté est qu'à la fin de la saison les enfants comprennent et sachent appliquer les techniques suivantes:

- Comment tenir son stick de hockey (main gauche en haut)
- Faire une passe en push
- Courir avec une balle collé au stick et s'avoir s'arrêter

### 4. Tactique hockey

En U5 et U6, il n'y a pas encore de notion tactique.

## U7/U8

Dans le cadre du développement des jeunes de cet âge, l'objectif est d'acquérir les bases techniques du hockey. Dans un second temps, ils apprendront le rythme de match ainsi que les positionnements et la compréhension tactique de base afin de pouvoir suivre les instructions des coachs.

### 1. Technique hockey : les bases

- Des passes dosées et au bon endroit (dans le coup droit, en mouvement ou dans le revers). Il est primordial de maîtriser ces mouvements afin de pouvoir évoluer au sein d'un groupe de match.
- Des prises de balles en coup droit/revers ou mouvements. Afin de libérer des espaces sur le terrain lors d'un match, il est important d'apprendre aux enfants les prises de balles à l'arrêt, ainsi qu'en mouvement.
- Des dribbles. Les enfants doivent être capables de faire quelques mètres avec une balle sans la perdre face aux adversaires. Pour cela, nous travaillons les bases du dribble coup droit et revers.

Travailler ces fondamentaux permettra à nos jeunes de devenir à terme des joueurs complets avec des bases solides. Tant que ces techniques de base ne sont pas maîtrisées, il est inutile d'essayer de leur inculquer des tactiques trop complexes. **Les jeunes doivent s'épanouir dans le hockey, ce qui passe par l'acquisition de bases solides.**

#### **Comment adapter ceci en entraînement ?**

- Les entraîneurs restent vigilants à tout moment au développement homogène de leur groupe d'entraînement. Certains joueurs ont (déjà) une meilleure technique que d'autres, mais c'est en équipe que l'on gagne !
- Les entraîneurs créent des exercices simples, qui permettent aux enfants de s'appliquer sans avoir de pression.
- Les entraîneurs restent attentifs à tous les petits manquements ou problèmes et les corrigent directement. Une fois la mauvaise habitude prise, il devient très difficile de s'en défaire.

#### **Comment contrôler ceci durant les matchs ?**

Les coachs ont un rôle plus externe dans le développement des techniques de bases. Il est néanmoins important d'avoir une visibilité sur la qualité de celles-ci durant les matchs. Il n'est pas nécessaire de créer des tactiques très élaborées. La base c'est : STICK TO STICK, le reste suivra. Les coachs doivent donc rester attentifs à ce que les enfants gardent le stick au sol. « STICK A TERRE » est une phrase très souvent utilisée avec des enfants de cet âge lors des matchs.

### 2. Rythme de match

Afin d'éviter des entraînements statiques et afin d'habituer les enfants à courir pendant les matchs, les entraîneurs vont à l'aide de jeux ludiques leur permettre de développer leurs capacités techniques mais aussi physiques.

### 3. Tactique hockey

- Comme indiqué, ce n'est pas encore le moment de faire de la grande théorie tactique. Nous commencerons par expliquer le déroulement d'un match.
- Les bases tactiques peuvent déjà être d'application ici : qui attaque, qui défend. C'est le moment de commencer à donner une structure visible du schéma de match.
- En deuxième partie de saison, nous commençons à travailler sur les tactiques simples : la banane (changement de côté), ainsi qu'un dégagement simple. Le coach doit faire appliquer ces tactiques, progressivement. Les entraîneurs quant à eux se concentrent sur l'enseignement des techniques de base indiquées ci-dessus.

## U9-U10

Pour la majorité des enfants de cet âge, la première année de match est derrière eux. Les bases techniques et le rythme de match sont acquis. C'est donc le moment de passer à une phase de développement qualitatif des jeunes. Nombre d'entre eux auront bien grandi et le hockey deviendra plus physique. À nous de les rassurer.

### 1. Technique hockey : évolution

- Le développement des bases technique étant bien avancé, nous pouvons nous concentrer sur les gestes techniques : force et précision des passes, vitesse des dribbles.
- Commencer à travailler les passes masquées.
- Balles hautes : développer le jeu en hauteur avec certains jeunes.
- Dribble en 3 dimensions (gauche, droite, en l'air) : apprendre à passer un joueur adverse avec un jeu semi-haut.

Les entraîneurs pourront, dans le cadre de ces améliorations techniques, se concentrer sur des exercices plus spécifiques et graduellement plus poussés.

### 2. Rythme de match

Dans ces catégories, les terrains sont plus grands. Les enfants doivent s'adapter physiquement à ce changement, ainsi qu'aux espaces créés par le terrain plus grand.

Dans cette catégorie, les joueurs grandissent rapidement et d'importants écarts de gabarit peuvent être remarqués. Nous préparons nos jeunes à ces potentielles différences.

### 3. Tactique hockey

À partir de cette catégorie, la tactique devient plus importante. Certaines phases tel que le penalty corner (U10) sont entraînées. D'autres phases de jeu (telles que l'attaque, la défense, la banane (changement de côté en défense)) seront graduellement introduits dans les entraînements.

Les entraîneurs adaptent les entraînements afin de faire des mises en situation sur des phases de jeu ou d'attaque-défense par exemple.

Le gardien rentre en compte aussi ici. Nous apprenons à nos jeunes comment contourner un gardien, ou quel sont ses points faibles (les angles, en bas à gauche, etc.).

\* \*  
\*

**Coachs, entraîneurs, managers et responsables sportifs, nous avons tous un rôle à jouer dans l'évolution de nos jeunes.**