LIGUE FRANCOPHONE DE HOCKEY

START 2 COACH

La boîte à outil du coach-parent débutant

Introduction

Nous sommes samedi matin, votre enfant est debout depuis 2 heures et est déjà prêt, habillé en tenue de hockey, protège-dent en bouche et stick à la main… Il vous attend de pied ferme pour ce match qu'il attendent depuis siiiii longtemps…

Il ne manque plus que vous, le coach, pour faire de cette journée de hockey une aventure inoubliable.

Pour vous aider dans cette tâche, la LFH met à votre disposition une boîte à outils : une formation pratique appelée Start2coach qui a pour objectif de vous accompagner et de vous guider dans votre nouvelle fonction !

Nous vous souhaitons d'ores et déjà plein de plaisir et de succès.
Bonne chance, amusez-vous bien !

Table des matières

1. Valeurs & philosophie du coach LFH
2. Être coach
3. Les matchs
4. Gestion de match & méthodologie
5. Tactique

1. Valeurs & philosophie du coach LFH

Les valeurs du hockey

Valeurs du hockey

Le hockey est un sport qui repose sur des valeurs fondamentales solides.
Le **Fair-Play**, l'**éthique**, le **respect**, la **solidarité** et la **tolérance** sont les piliers de notre beau sport.
Depuis plus de 15 ans maintenant, la croissance de notre sport est considérable et le nombre de joueurs et joueuses ne cesse d'augmenter. Il est de notre devoir d'investir continuellement dans une pratique éthique et responsable du hockey en Belgique.

Si ces aspects du sport sont essentiels pour vous et que c'est l'une des raisons pour lesquelles vous avez inscrit votre enfant au hockey; sachez que la LFH a mis en place divers programme pour soutenir et concrétiser cette approche. Vous pouvez-vous engager :

STICK TO FAIR-PLAY

EN SAVOIR PLUS »

PARENT FAIR-PLAY

EN SAVOIR PLUS »

VIOLENCE, HARCÈLEMENTS ET COMPORTEMENTS DÉVIANTS

EN SAVOIR PLUS »

En pratique

Philosophie de coaching LFH : 4A

AMUSEMENT

- Le plaisir de jouer doit être central
- Faire en sorte que les enfants aiment le hockey
- Créer un environnement positif et adapté à l'enfant
- Apprendre en jouant et en découvrant

APPRENTISSAGE

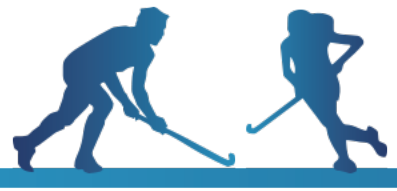
- Apprendre en jouant et en découvrant
- Apprendre au sens large du terme
- Développement moteur/psychologique/ émotionnel/social priment sur le résultat.
- Améliorer la motricité générale, pas de spécialisation précoce (techniques, positions,..)

ACTIF

- Prise de parole courte, imagée et claire
- Essayer que les enfants soient au maximum en mouvement, faire des changements fréquents
- Alterner les positions sur le terrain
- Garantir un échauffement optimal

ATTITUDE

- Soutenir un comportement fair-play et respectueux
- Encourager l'enfant à essayer et l'encourager
- Pratiquer le coaching positif
- Inclure tous les joueurs et les valoriser



Enseigner, c'est permettre aux enfants de faire leur propre choix en fonction des principes de jeu

2. Être coach

Qu’est-ce qu’un coach ?

Comme l’entraîneur, un coach se préoccupe de tous les éléments qui composent le joueur: technique, tactique, physique et mental mais il doit aussi veiller à créer une **équipe efficace, qui fonctionne en parfaite collaboration lors du match.**

La communication entre l’entraineur et le coach doit être dirigée selon le développement des joueurs, et non selon le résultat du match et ce, afin de garantir sa propre progression ainsi que celle des joueurs.

Un bon coach adapte son style afin de créer le meilleur environnement possible pour que tous les joueurs participent et expérimentent le succès. Et ce, en assurant une attention égale à tous les joueurs.

Le rôle du coach

- Garantir le fair-play
  - Faire preuve de sportivité en toute circonstances et avec tous
  - Gérer ses émotions
- Encourager
  - Effort & combativité
  - Esprit d'équipe & respect de chaque individu
  - Beau jeu & respect des consignes priment sur le résultat
- Gérer
  - Plan de jeu
  - Gestion de match

Les 7 qualités & compétences d'un coach

1) Patience
Comprendre que tous les joueurs ne progressent pas à la même vitesse, et s'assurer que chaque joueur évolue selon son propre potentiel.

2) Respect
Reconnaitre que chaque joueur est unique, et traiter tous les participants comme un individu à part entière.

3) Adaptabilité
Adapter son coaching (une approche ne convient pas à tous) et être capable de le communiquer avec les joueurs, les parents et les clubs.

4) Organisation
Reconnaitre l'importance de la préparation et de la planification dans le développement des individus et des équipes.

5) Sécurité
S'assurer que chaque session, indépendamment de l'âge, de la taille et du niveau, se déroule dans un environnement sûr.

6) Connaissance
S'investir dans sa propre formation pour s'assurer que l'information diffusée soit actualisée, que l'environnement d'apprentissage soit approprié et que sa propre évaluation puisse être réalisée.

7) Coaching positif
Le coaching positif consiste à encourager, soutenir le joueur dans ses efforts en se focalisant sur les éléments positifs.

Les objectifs du coach

- Plaisir du jeu avant tout, le hockey est un jeu
- Atmosphère ludique et sans danger
- Apprentissage du respect des autres, des consignes, des règles et des valeurs
- Apprentissage de gestion émotionnelle face à la défaite ou à la victoire
- Apprentissage des bases tactiques du hockey
- Développer la confiance en soi chez les joueurs grâce à un coaching positif

Coaching positif

Le coaching positif consiste à encourager, soutenir le joueur dans ses efforts en se focalisant sur les éléments positifs. Une des techniques est le fait d'employer la communication positive pour faciliter la préhension du message par les joueurs.

Pourquoi l'employer ? D'abord, c'est plus motivant pour le joueur car le compliment valorise la personne. Ensuite, physiologiquement, le corps répond mieux à un message positif que négatif (production de cortisol qui bloque les neuro-transmetteurs et cerveau ne connaît pas la négation).

Il n'est pas interdit de parler des erreurs mais peut-être inverser la tendance actuelle qui de 70-30 pour le coaching négatif.

10 actions concrètes du coaching positif

1. Dire ce que le joueur doit faire et non pas ce qu'il ne doit pas faire
2. Faire des critiques constructives, faites de solutions, qui visent une amélioration concrète du joueur, d'un geste
3. Travailler sur la valorisation de la personne, en soulignant ce qu'elle fait bien et en complimentant ses actions positives
4. Employer la technique du sandwich : bonne action + à corriger + élément positif (csq positive)
5. Jouer sur les point forts du joueur et les améliorer
6. Penser positivement : Bannir le mot « Pas » car le cerveau ne le reconnaît pas.
7. Complimenter
8. Mettre les joueurs en situation de réussite (choisir l'objectif adéquat)
9. Etre dans le moment présent
10. Sourire, c'est la clé qui ouvre toute les portes

Checklist « un coach parfait »

- ☑ Je suis enthousiaste
- ☑ Je suis un exemple
- ☑ Je m’adapte
- ☑ Je donne des feedback à tous
- ☑ Les enfants ont la banane !

3. Les matchs

L’équipement de base à avoir

STICK DE HOCKEY

Auparavant en bois, le stick de hockey est actuellement composé de matières composites. La partie haute du stick est droite et équipée d’un grip, tandis que la partie basse est courbe et possède une face extérieure bombée et une face intérieure plane. La taille du stick évolue avec l’âge du joueur de hockey. il n'existe pas de stick pour gaucher

BALLE DE HOCKEY

En plastique dur, elle pèse un peu plus de 160 g pour un diamètre de 7,5 cm.

JOUEUR DE CHAMP

Les hommes jouent en short et t-shirt et les femmes en jupe et t-shirt. Les joueurs se protègent des coups de stick et de balle avec des protège-tibias et un protège-dents. Un gant de protection protège la main gauche. Ces derniers sont obligatoires.

GARDIEN

Le gardien possède un équipement complet semblable au gardien de hockey sur glace : guêtres, casque, sabots, gants, plastron et coudières. Il n’est pas rare qu’il doive arrêter des balles atteignant des vitesses supérieures à 100 km/h.

Principales fautes et concepts à connaître

Backstick : Action fautive de toucher la balle avec la face arrondie du stick.

Kick : Action fautive de toucher la balle avec le pied. Le gardien est le seul joueur ayant le droit de toucher la balle avec l'ensemble du corps.

PC : Abréviation de penalty-corner. Cette une phase arrêtée spécifique au hockey qui sanctionne une faute commise dans le cercle.

SHOOT OUT : Il consiste en un duel un contre un entre le gardien et l'attaquant. L'attaquant part de la ligne des 25 yards et a 8 secondes pour marquer. Les shoots out permettent de départager 2 équipes qui sont à égalité.

CERCLE : Le cercle représente la zone à partir de laquelle un but marqué par un attaquant est validé. Il s'agit en réalité d'un demi-cercle présent devant chaque but. L'attaquant a donc l'obligation de se trouver dans le cercle pour pouvoir marquer un goal. Par cette situation, le hockey sur gazon diffère totalement des autres sports de crosse qui n'imposent pas de zone pour marquer.

SELF PASS : Lorsque le jeu est arrêté suite à une faute ou une sortie, le joueur n'a pas l'obligation de devoir faire une passe à son coéquiper, il peut partir seul avec la balle.

Un match de forme différente selon les âges

Depuis plusieurs années, à l'instar d'autres fédérations précurseuses et soucieuses du développement des enfants, l'ARBH, la VHL et la LFH ont décidé d'adapter les règles de match en fonction des catégories d'âge. Cette évolution se fait graduellement en concertation avec les clubs afin de garantir son application dans les meilleures conditions possibles :

Ces adaptations touchent principalement 2 domaines :

1) Technique : règles, taille du terrain, arbitrage, etc.
2) Développement psychomoteur de l'enfant

Planning de mise en œuvre des adaptations

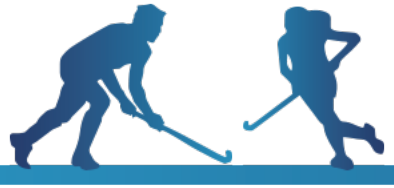
Afin de permettre aux clubs de ne pas devoir modifier leurs noyaux U8 pour la saison prochaine et de pas perturber des enfants qui ont déjà évolué en 4 contre 4 durant la saison 2019-2020, nous proposons le timing suivant pour la mise en œuvre de ces différentes adaptations de règles :

Saison 2020-2021

- Passage à 4 goals pour les catégories U7 et U8
- Passage en 3 contre 3 pour la catégorie U7
- La catégorie U8 reste en 4 contre 4
- Tests-matches lors de certaines rencontres de la catégorie U9
- Plus de classement jusqu'en U9
- 2e tour national pour les LFH1 et VHL1 en catégorie U10-U11-U12.

Saison 2021-2022

- Passage en 3 contre 3 pour la catégorie U8
- Adaptations de la catégorie U9 si tests concluants.



Règles par catégories d'âge

4 x 4
U7-U8

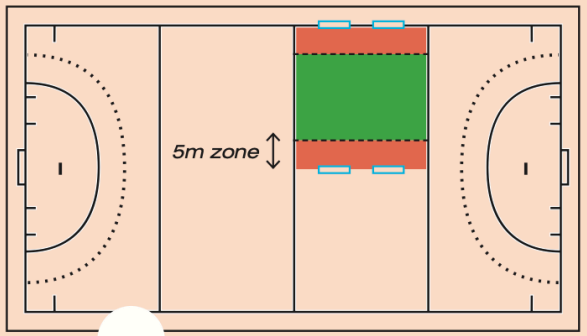
Nombre de joueurs
U7 max. 3 | U8 max. 4
par équipe sur le terrain

Temps de jeu
2 x 20' + 5' pause

Coach
En dehors du terrain
1 time out/coach

Nombre d'arbitres
1

Gardien
Non

Terrain


NEW
4 goals sur 1/8 du terrain

Fairplay
stick to fair play
Serrer la main à la fin du match

Back stick
Pas de back stick **volontaire**

Kick
Pas de kick **volontaire**

Balle haute
Interdite (même vers le goal)

Jeu dangereux
Interdit

Coup franc/Sortie
3m
Adversaire à 3m

Self pass
Autorisé

Penalty corner
PC
Pas d'application

Règles par catégories d'âge

Terrain (NEW)	**4 goals de 2m placés sur les lignes de fond, à 4 mètres des lignes latérales sur 1/8 du terrain**
Public	Hors du terrain (derrière clôtures), sauf joueurs – coach – arbitre
Feuille de match	Max. 8 joueurs sur la feuille de match
Tenue	OBLIGATOIRE: équipement club + protège-tibias + protège-dents
Changements	N'importe quand
Time - Out	Chaque coach reçoit 1 time-out par match de max. 30sec (le temps n'est PAS arrêté) Le time-out peut être demandé seulement lorsque le jeu est arrêté (la balle sort du terrain/avant un coup franc) Le time-out ne peut PAS être demandé: dans les 5 dernières min. du match
Sorties lignes de fond	Pour la défense: dégagement Si joué volontairement par la défense: coup franc pour l'attaque sur la ligne des 5M
Sorties côtés	Sur ligne latérale Dans la zone: à l'intersection avec la ligne des 5M
Fautes	Kick volontaire & Back stick volontaire Gentleman's Agreement: s'accorder par rapport au niveau des équipes
Jeu dangereux	Toujours sanctionné: mouvement dangereux (coup de stick, pousser et tenir un joueur) Balle haute au-dessus du genou interdite Joueur accroupi ou à terre près de la balle (il provoque un jeu dangereux)
Coup-franc	Balle immobile - Adversaires à 3M
Coup-franc dans zone	Pour la défense: dégagement dans zone Pour l'attaque: sur ligne des 5M (tous à 3M)
Coup franc hors zone	À l'endroit de la faute
Goal marqué	La balle franchit entièrement la ligne de goal et est touchée dans zone d'envoi par un attaquant avec son stick (pas obligatoirement en dernier lieu) sans en ressortir La balle au-dessus de la planche: PAS autorisé

Spécificités U7 (& U8)

1.Le nombre de goals passe de 2 à 4 pour les U7 et U8.
Ces goals, de 2 mètres de largeur, seront placés sur la ligne de fond selon le schéma suivant :
Cette adaptation devrait amener plus de transfert de la balle. Les enfants ont la possibilité de marquer dans 2 goals et devront analyser l'espace libre et chercher la supériorité numérique. L'enfant apprend à faire ses choix plutôt que d'être constamment guidé par le coach.

2.Le nombre de joueurs sur le terrain passe de 4 à 3 pour les U7 (et, lors de la saison 2021-2022, pour les U8)
Cette adaptation permettra à tous les joueurs d'être constamment en mouvement et amènera des situations de 2 contre 1 sur le terrain. L'enfant aura plus de temps pour décider de son action.
ces adaptations ont notamment pour but d'augmenter l'espace de jeu et le nombre de touches de balles des enfants ce qui maintiendra voire accentuera d'autres principes fondamentaux pour le développement personnel des joueurs :
- Eviter le défenseur, jouer dans l'espace : l'enfant aura plus d'espace pour courir avec la balle et plus de temps pour prendre une décision.
- Chercher la largeur : les 2 goals latéraux favoriseront le transfert et les positions de jeux plus écartées.

Règles par catégories d'âge

6 x 6
U9

Nombre de joueurs

Min 4, Max 6 par équipe sur le terrain

Temps de jeu

2 x 25' + 5' pause

Coach

En dehors du terrain
1 time out/coach

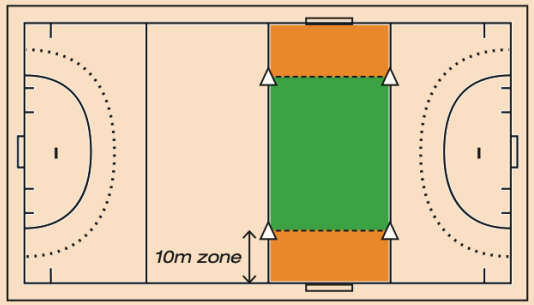
Nombre d'arbitres

2

Gardien

Obligatoire en équipement SANS le stick

Terrain



1/4 terrain

Fairplay

stick to fair play

Serrer la main à la fin du match

Back stick

Interdit

Kick

Interdit

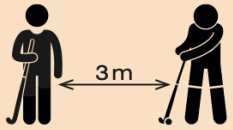
Balle haute

Autorisée seulement vers le goal

Jeu dangereux

Interdit

Coup franc/Sortie



Adversaire à 3m

Self pass

Autorisé

Penalty Corner

PC

Pas d'application

Règles par catégories d'âge

Public	Hors du terrain (derrière clôtures), sauf joueurs – coach – arbitre(s)
Feuille de match	Max 12 joueurs sur la feuille de match
Gardien	OBLIGATOIRE: en équipement (sabots, guêtres, 2 gants et casque) mais SANS stick
Tenue	OBLIGATOIRE: équipement club + protège-tibias + protège-dents
Changements	N'importe quand
Time - Out	Chaque coach reçoit 1 time-out par match de max. 30sec (le temps n'est PAS arrêté) Le time-out peut être demandé seulement lorsque le jeu est arrêté (la balle sort du terrain/avant un coup franc) Le time-out ne peut PAS être demandé: dans les 5 dernières min. du match
Sorties lignes de fond	Pour la défense: dégagement Pour l'attaque: long corner sur la ligne du milieu perpendiculaire par rapport où la balle est sortie (tous à 3M) Sauf si joué volontairement par la défense: pour l'attaque à 3M de la zone
Sorties côtés	Pour la défense: sur ligne latérale Pour l'attaque: à 3M de la zone
Fautes	Kick et Back stick
Jeu dangereux	Toujours sanctionné: mouvement dangereux (coup de stick, pousser et tenir un joueur) Balle haute au-dessus du genou; Joueur accroupi ou à terre près de la balle (il provoque un jeu dangereux)
Coup-franc	Balle immobile - Adversaires à 3M
Coup-franc dans zone	Pour la défense: dégagement dans zone Pour l'attaque: à 3M de la zone (tous à 3M)
Coup franc hors zone	À l'endroit de la faute
Privilèges Gardien	SANS Stick mais avec 2 gants; peut jouer la balle avec corps dans sa zone et NE PEUT PAS sortir de cette zone
Long Corner	Sur la ligne du milieu, perpendiculaire par rapport où la balle est sortie
Goal marqué	La balle franchi entièrement la ligne de goal et est touchée dans zone d'envoi par un attaquant avec son stick (pas obligatoirement en dernier lieu) sans en ressortir La balle au-dessus de la planche: autorisé si pas dangereux

Spécificités U9

L'organisation actuelle de la catégorie U9 n'est pas idéale de par la configuration du terrain. De plus, les enfants n'évoluent qu'une seule année dans ce schéma de jeu. Les ligues sont conscientes de la demande des clubs à modifier cette catégorie et continuent leurs pistes de réflexion. Dans cette optique, certaines rencontres de la saison 2020-2021 pourraient, après accord des 2 clubs, être utilisées comme phases de test de nouvelles configurations de jeu.

Du fait de l'espace réduit, nous conseillons aux coaches d'inciter leurs joueurs à provoquer le duel et jouer le 1 contre 1 afin de créer des situations de supériorité numérique.

Règles par catégories d'âge

8 x 8
U10-U12

Nombre de joueurs

Min 6, Max 8 par équipe sur le terrain

Temps de jeu

2 x 25' + 5' pause

Coach

En dehors du terrain
1 time out/coach

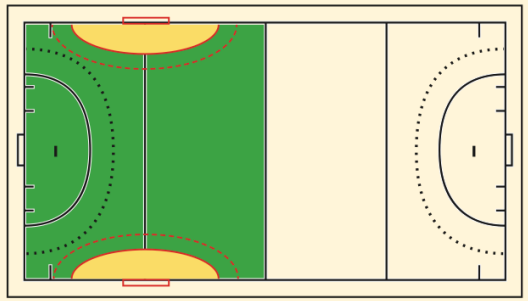
Nombre d'arbitres

2

Gardien

Obligatoire en équipement

Terrain



1/2 terrain

Fairplay

Serrer la main à la fin du match

Back stick

Interdit

Kick

Interdit

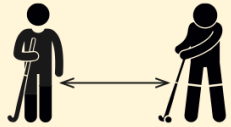
Balle haute

Autorisée seulement vers le goal

Jeu dangereux

Interdit

Coup franc/Sortie



Adversaire à 5m

Self pass

Autorisé

PC

3 défenseurs + 1 gardien

4 défenseurs + 1 gardien

Règles par catégories d'âge

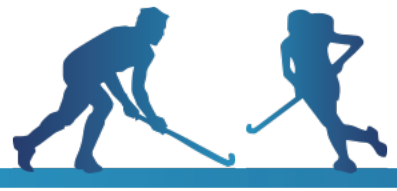
Public	Hors du terrain (derrière clôtures), sauf joueurs – coach – arbitre(s)
Feuille de match	Max 12 joueurs sur la feuille de match
Tenue	OBLIGATOIRE: équipement club + protège-tibias + protège-dents
Changements	N'importe quand SAUF sur PC
Time - Out	Chaque coach reçoit 1 time-out par match de max. 30sec (le temps n'est PAS arrêté) Le time-out peut être demandé seulement lorsque le jeu est arrêté (la balle sort du terrain/avant un coup franc) Le time-out ne peut PAS être demandé: lorsque un nouveau PC est accordé et dans les 5 dernières min. du match
Sorties lignes de fond	Pour la défense: dégagement Pour l'attaque: long corner sur la ligne du milieu perpendiculaire par rapport où la balle est sortie (tous à 5M) Sauf si joué volontairement par la défense: PC
Jeu dangereux	Toujours sanctionné: mouvement dangereux (coup de stick, pousser et tenir un joueur) Balle haute au-dessus du genou Joueur accroupi ou à terre près de la balle (il provoque un jeu dangereux)
Coup-franc	Balle immobile - Adversaires à 5M
Coup-franc dans zone	Pour la défense: dégagement à maximum 15M (bord cercle) perpendiculaire par rapport où la balle est sortie Pour l'attaque: PC
Coup franc hors zone	Dans la moitié adverse: le coup franc doit se jouer à l'endroit de la faute (tous à 5M); la balle doit parcourir au moins 5M (balle au stick) OU être touchée par un autre joueur (à 5M) avant d'entrer dans le cercle Dans la propre moitié: la balle peut être envoyée directement dans cercle
PC	3 défenseurs + gardien dans le goal (U10) 4 défenseurs + gardien dans le goal (U11/U12) Tous les autres joueurs dans l'autre cercle (2 pieds dans le cercle jusqu'au moment où la balle est mise en jeu)
Long Corner	Sur la ligne du milieu, perpendiculaire par rapport où la balle est sortie

4. Gestion de match et méthodologie

Un coaching adapté à l'âge du groupe

Nous l'avons vu plus tôt, l'une des qualités d'un bon coach est de pouvoir s'adapter au groupe qu'il a en face de lui, en fonction des caractéristiques de ce dernier (âge, niveau, …) Voici un tableau récapitulatif pour vous aider à gérer au mieux votre groupe en fonction de sa catégorie d'âge

	U7	U8	U9	U10	U11	U12
Visualisation	Sur terrain (en format réduit)			Tableau noir/blanc		
But	Valeurs = Sourire+meilleur de soi			IDEM + hockey spécifique		
Temps de jeu	Identique pour tous				Peut être déséquilibré	
Feedback (timing)	Rapidement après action			Peut être différé		
Feedback (types)	Application			Correction		
Position	Alternance				Stable	



Timeline du coach

Avant le match	Pendant le match	Après le match
• Préparation (Sélection) • Briefing • Echauffement • Cri d'avant match	• Feed-back • Changements • Speech de mi-temps • Encouragement	• Etre un exemple • Serrer la main & remercier adversaires et arbitres • Cri d'après match • Féliciter, débriefing

Avant le match : Comment préparer un match

1) Se mettre en contact avec l'entraîneur pour avoir un feedback sur les entraînements

2) Vérifier les présences avec le/la manager (demander que les absences soient signalées asap)

3) Vérifier si l'on a le matériel nécessaire : balles d'échauffement, cônes, sifflet, tableau, pharmacie

3) (Sélection)

4) Communiquer la sélection et aider le/la manager à organiser la logistique du match

- Heure de rdv
- (Sélection)
- Tournante parent accompagnant voiture
- Arbitres
- Amener des quartiers d'oranges pour son équipe et les adversaires

Avant le match : Sélection

Quelques conseils si vous êtes amené à faire une sélection :

- Au départ, chaque enfant doit avoir la même possibilité de jouer.
- Si votre groupe est très large, planifiez un calendrier de sélection avec le tour de tous les joueurs (afin que les parents puissent s'organiser) - Le nombre idéal de joueur à sélectionner dépend de la catégorie dans laquelle vous jouez.
- Si une sélection est requise, voici des exemples de critères de sélection, qui doivent toujours être explicites
    - Participation aux sessions de formation
    - Comportement pendant l'entraînement (vérifier avec l'entraineur) et le match
    - Enthousiasme et volonté de s'améliorer

Avant le match : Exemple de timing

- Mettre la feuille de match sur l'application de la Fédération
- L’heure de rdv dépend si vous jouez à la maison ou à l’extérieur (prévoir l'heure en retroplanning)
- Présence sur site: M-30’
- Briefing : durée maximum 15'
- Échauffement physique : voir tableau du coaching selon les âges
- Echauffement hockey : voir tableau du coaching selon les âges

Match

- Serrer la main et remercier les adversaires et les arbitres
- Débriefing tous ensemble
- Mettre les détails sur l'application Fédération

Avant le match : Comment faire un briefing

Conseils

- Trouver un endroit calme où les enfants peuvent se rassembler et tous voir le tableau
- Avoir un support visuel : tableau magnétique, terrain de hockey sous forme de tableau effaçable, …
- Pour les petits, il est conseillé d'avoir un langage très imagé et d'avoir des accessoires très ludiques comme des playmobils ou des legos
- Au cours du briefing, posez des questions ! De cette façon, vous pouvez voir ce que les enfants ont vraiment compris et vous leur apprenez à réfléchir avec vous
- Veillez à ce que le briefing ne dure pas plus de 10 à 15 minutes

Exemple de contenu

- Format de jeu
    - Positions sur le terrain : qui joue où
- Plan de jeu
    - 1 objectif en possession de balle; 1 objectif en non possession de balle (basé sur les principes du Compass)
    - Eventuellement des objectifs individuels (max 2 consignes par joueur !)
- PC pour et contre (U11/U12)
- Discours d'encouragement positif

Avant le match : Comment échauffer ?

Utilité de l'échauffement d'avant-match

1) Echauffement MUSCULAIRE
   - Mettre le corps complet en mouvement
   - En fonction de la température extérieure

2) Echauffement MENTAL
   - Concentration sur le match et les consignes à respecter
   - Visualisation des tâches à effectuer

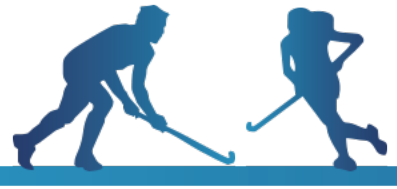
Avant le match : Comment échauffer ?

Les deux parties distinctes de l'échauffement

1) SANS balle
   - Sous forme de jeu
   - Prise d'informations
   - Réactivité
   - PAS d'éducatifs en tant que tels
2) AVEC balle
   - Simple et connu
   - Concentration sur le match et les consignes à respecter
   - Visualisation des tâches à effectuer

Dangers potentiels à éviter lors de l'échauffement avec balles

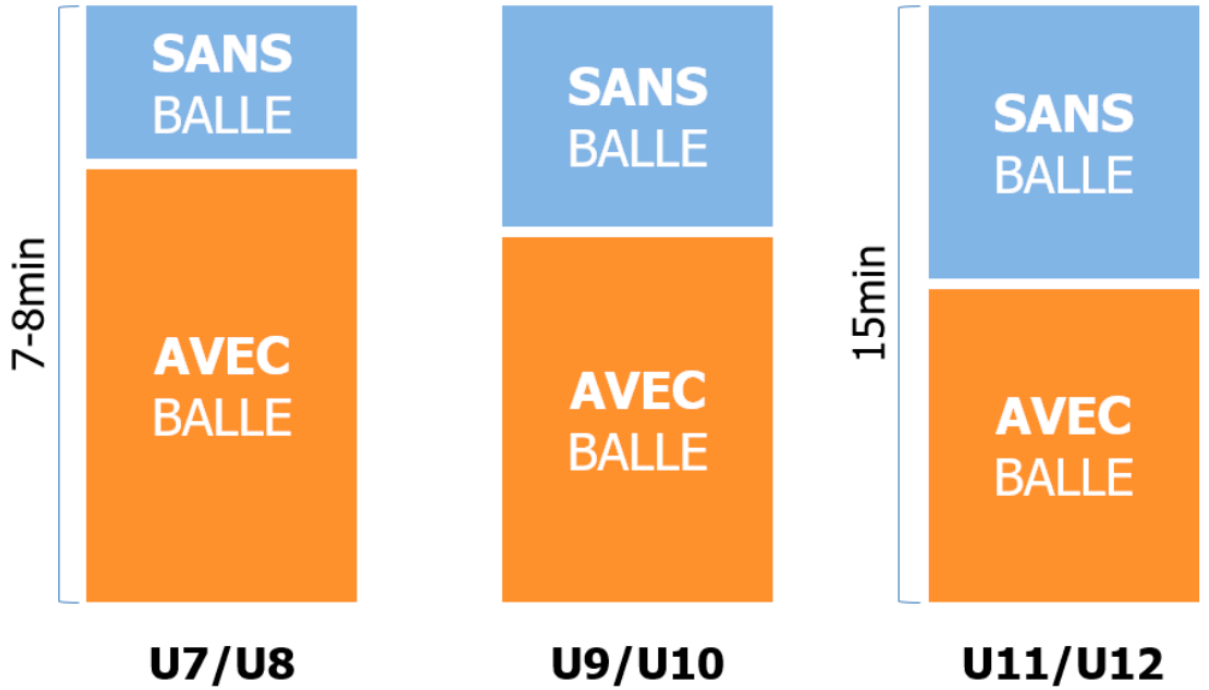
- Venant du JOUEUR
  - o File
  - o Grands mouvements
- Venant de la BALLE
  - o Trajectoire (passe/tir)
  - o Technique
  - o Ramassage
- Venant du MATERIEL
  - o Individuel
  - o Collectif



Que faites-vous s'il n'y a pas de terrain d'échauffement avec balle ? Ce qui est la plupart du temps le cas….

Avant le match : Comment échauffer ?

Timing de l'échauffement



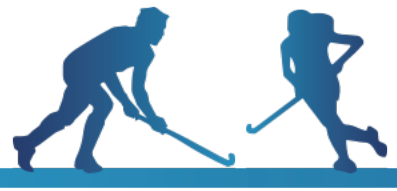
- NOTE : La VHL propose aussi que les enfant de moins de 12 ans ne se réchauffent qu'avec des balles. À vous de voir ce qui convient le mieux à votre équipe.

Pendant le match : Comment faire les changements ?

	U7	U8	U9	U10	U11	U12
Visualisation	Sur terrain (en format réduit)			Tableau noir/blanc		
But	Valeurs = Sourire+meilleur de soi			IDEM + hockey spécifique		
Temps de jeu	Identique pour tous				Peut être déséquilibré	
Feedback (timing)	Rapidement après action				Peut être différé	
Feedback (types)	Application				Correction	
Position	Alternance				Stable	

Base pour faire les changements

- Faites découvrir aux enfants toutes les positions
- Temps de jeu égal jusqu'à U11
- Essayez de stabiliser les positions en U11



Pendant le match : en cas d'accident

Nous conseillons vivement à tous nos coaches de suivre une formation en premiers secours car cela peut sauver des vies.
Cette formation est rendue obligatoire dès le niveau Initiateur mais nous ne pouvons qu'encourage les candidats à suivre ce genre de cours.
Pour tout renseigneront : LFBS et AES

En cas d'accident, comment réagir ?

- Si un enfant ne se sent pas bien
    - le sortir du terrain, appeler ses parents s'ils sont présents sinon demander au manager de les appeler
- Si un enfant se blesse ou saigne
    - arrêter le match, rassurer l'enfant, voir s'il y a un médecin sur place, évaluer la gravité de la blessure
    - petite blessure : à soigner avec la pharmacie de l'équipe ou du club visité
    - blessure important : voir s'il y a un médecin sur place, aller aux urgences, appeler ses parents s'ils sont présents sinon demander au manager de les appeler au téléphone
- Si un enfant à un accident grave
    - arrêter le match, rassurer l'enfant, voir s'il y a un médecin sur place, évaluer la gravité de la blessure
    - voir s'il y a un médecin sur place, aller aux urgences, appeler ses parents s'ils sont présents sinon demander au manager de les appeler au téléphone, appeler une ambulance.
- Par la suite, les parents devront remplir une déclaration d'accident disponible sur le site de la LFH : https://hockey.be/wp-content/uploads/2019/11/Déclaration-AC-Belfius.pdf

N° urgence : 112

Pendant le match : Quoi et comment coacher ?

Quoi coacher

- **Individuel**
  - Conseils et feedbacks sur phases précises
  - Encouragements
- **Equipe**
  - Respect des positions
  - Respect des principes
  - Respects des consignes PB, NPB et transition
- **Adversaires**
  - Joueurs clés
  - Phases arrêtées
  - Leur plan de jeu en PB
  - Leur plan de jeu en NPB

Comment coacher

- Coaching positif
- Attitude, langage, ton et langage corporel
- Proposer des solutions
- Ne pas coacher sur toutes les actions
- Feedback : instructif et stimulant
- Favoriser l'apprentissage et la compréhension

6. Pendant le match : Comment faire un speech de mi-temps ?

- Rassembler les enfants devant vous
- Retour au calme, laisser boire, parler, extérioriser
- Rappeler des consignes connues, expliquer observations
- Donner des solutions, individualiser
  Extériorisation, répondre aux questions
- Motiver

Pendant & après le match : Comment donner un feedback ?

	U7	U8	U9	U10	U11	U12
Visualisation	Sur terrain (en format réduit)			Tableau noir/blanc		
But	Valeurs = Sourire+meilleur de soi			IDEM + hockey spécifique		
Temps de jeu	Identique pour tous				Peut être déséquilibré	
Feedback (timing)	Rapidement après action				Peut être différé	
Feedback (types)	Application				Correction	
Position	Alternance				Stable	

Donner un feedback, c'est donner au joueur de l'information relative à l'acquisition ou à la réalisation d'une habileté motrice.

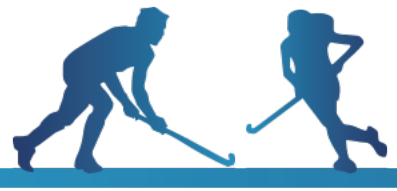
<u>Pour donner un bon feedback</u> :

- **Donner les conséquences**
  Expliquer pourquoi tel geste/mouvement est réalisé de telle manière (utilité de la technique/tactique)

- **Privilégier les feedbacks positifs**
  Eviter les négations (« ne….pas…. ») et proposer une version positive des feedbacks

- **Varier les types de feedbacks**
  Individuel
    Directement à un joueur
    Personnalisé
  Collectif
    A l'ensemble du groupe (ou sous-groupe)
    Recadrer l'activité

- **Adapter son feedback en fonction de l'âge (cf tableau)**
    Choisir le bon moment pour donner un feedback
    Choisir la bonne forme de feedback
    Laisser la possibilité de réessayer directement après le feedback (surtout pour un geste technique)



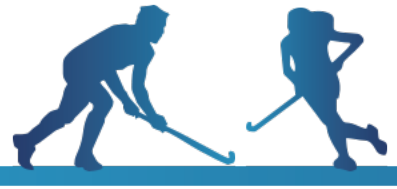
Est-ce au parent coach à donner un feed back technique?
S'il n'est pas formé techniquement, nous lui conseillons de se concentrer sur le feed-back tactique et comportemental et de se mettre en contact avec l'entraîneur afin que celui-ci travaille sur les améliorations techniques

Après le match : Que faire ?

- Remercier les adversaires et les arbitres en organisant une file pour serrer la main et remercier/féliciter les adversaires et les arbitres
- Rassembler toute l'équipe en cercle
- Faire un débriefing de match

Après le match : Comment faire un débriefing ?

- Le coach se comporte toujours en exemple
- Le coach rassemble tous les joueurs ENSEMBLE autour de lui
- Le coach fait un court discours qui comporte les éléments suivants :
  - Résumé du match, aspects positifs et points à améliorer
  - Evaluez le jeu, demandez également aux joueurs ce qu'ils en pensent
  - Mettre en valuer le beau jeu, la sportivité, l'effort individuel et l'esprit d'équipe
  - Reconnaitre les qualités de l'adversaire
  - Mettre en perspective
  - Souligner quelques points positifs à la fin
  - Indiquer un certain nombre de points d'attention pour leurs prochains entrainements et matchs



Savoir gagner avec humilité, perdre avec dignité.

Cas concrets & idées de solutions

Un de mes joueurs ne veut pas jouer

Le plus important est la communication. Lui demander quelles sont ses raisons. A vous de décider si celles-ci sont justifiées.
Si elles le sont, demander au joueur de rester parmi les autres.
Si elles ne le sont pas, attendre la fin du match et lui expliquer les responsabilités de chacun dans un sport collectif.
Si l'enfant ne veut pas joueur au hockey mais le fait parce que ses parent l'y contraignent, prendre contact avec les parents et le responsable au sein du club pour expliquer la situation.

Un de mes joueurs insulte l'arbitre ou a un comportement inapproprié sur le terrain

Retirer l'enfant du terrain, ne plus le laisser jouer du match.
Après le match, lui demander ce qu'il s'est passé. Lui expliquer les notions centrales de self control, de respect et de fair-play.
Demander qu'il aille s'excuser auprès d l'arbitre et de ses coéquipier. Organiser un rendez-vous avec les parents, l'enfant et le responsable de club. Si en âge de comprendre, envisager une tâche à faire en lien avec son erreur (arbitrer à son tour pour le club, …)

Cas concrets & idées de solutions

Un des parents a un comportement inapproprié

En tant que coach, il pourrait s'avérer utile de prendre connaissance d'une éventuelle charte de bonne conduite émise par le club à l'encontre des parents et vous y référer (avec l'aide d'un responsable de club) en cas de besoin.
En cas de problème pendant un match, s'adresser directement au parent de manière individuelle et privée en lui demandant de respecter les règles mises en cause. Si le problème persiste demander à l'arbitre/responsable de faire arrêter la partie et demander à la personne de quitter le terrain. Demander assistance à un « parent fair-play ». Prévenir le club.

Un parent coache en même temps ou à ma place

Idem ci-dessus.
Clarifier avec les parents et les enfants qu'à partir du moment où l'enfant entre sur le terrain il est sous votre responsabilité de coach. Les parents ont un rôle aussi, celui de supporter et encourager.

5. Tactique

U7 à U9

Chez les enfants de 6 à 9 ans, le développement personnel prime sur les principes tactiques. Le joueur doit pouvoir toucher beaucoup de balles et avoir le temps de prendre des décisions sur le terrain sans être directement soumis à une pression trop importante.

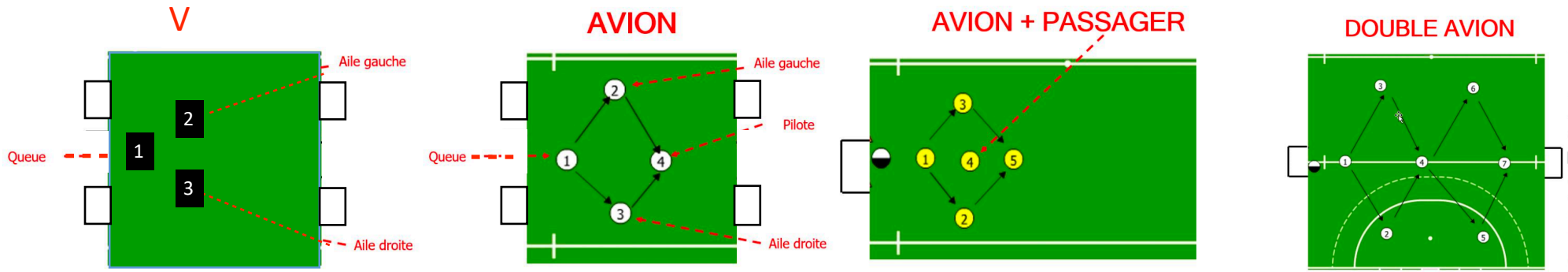
Plus aucun classement ne sera établi dans ces 3 catégories.

Les principes tactiques suivants peuvent être mis en place progressivement :

- Défensifs : marquage individuel, fermer la ligne vers le goal
- Offensifs : Eviter le défenseur et courir dans l'espace

Comment positionner les enfants sur le terrain ?

Pour aider l'enfant à comprendre l'importance de respecter leurs places sur le terrain, nous vous invitons à utiliser un langage imagé. Voici l'exemple de l'« avion » où chacun joue un rôle important sans lequel l'avion ne peut pas voler.
La structure évolue au gré des catégories d'âge et de leurs règles spécifiques.



3X3 (U7-U8) **4X4 (U8)** **6X6 (U9)** **8X8 (U10-U12)**

Comment défendre ?

3 principes de base

1) Trouve les joueurs

Toujours avoir où se trouvent les adversaires et reconnaitre quel adversaire est le plus dangereux.

Faire un « marquage » sur les joueurs adverses, c'est-à-dire se positionner à côté de lui, du côté de notre goal et empêcher qu'il reçoive la balle. Chaque joueur est responsable d'un joueur.

2) Protéger le centre

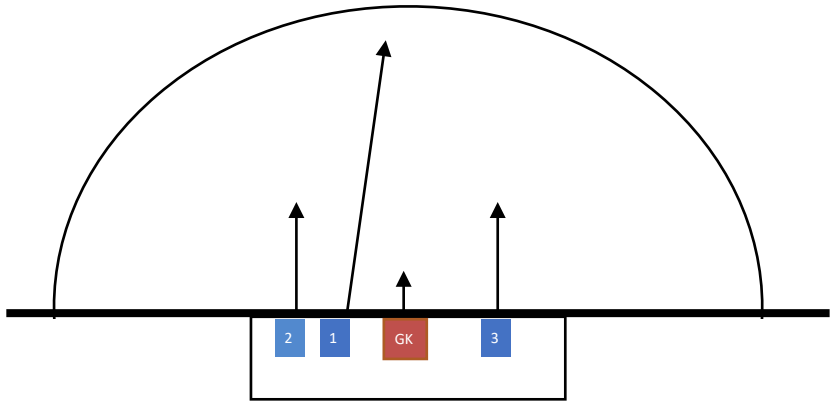
Toujours défendre la ligne du joueur vers le goal (red line / hot line)).

3) Stick au sol

Pour défendre dans une situation de 1v1, le joueur doit avoir au moins la crosse de son stick au sol et pour couvrir plus d'espace l'entièreté de son stick au sol, tenu avec les deux mains.

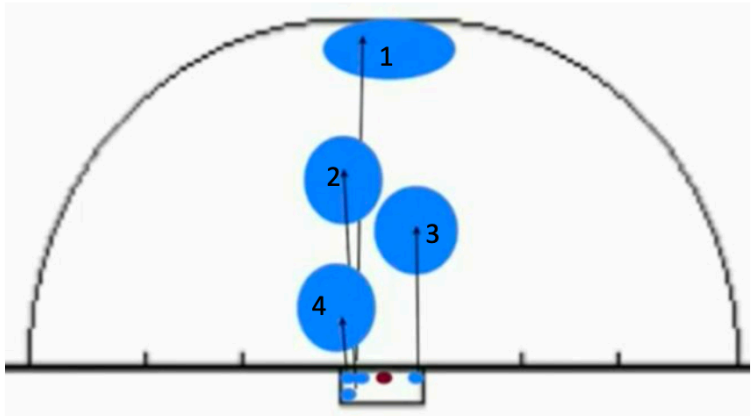
Les PC défensifs

U10 : 3 + GK

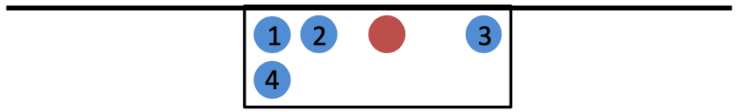


U11-U12 : 4 + GK

Positions de sortie



Positions de départ



1 : Le plus rapide de l'équipe, empêche le shot direct au goal. Peut tenir son stick dans la main droite.
2 : S'occupe de toutes les phases sur ce côté + rebond —> dégage vers l'extérieur
3: S'occupe de toutes les phases sur ce côté + rebond —> dégage vers l'extérieur
U11- U12 : **4)** : Un joueur qui n'a pas peur de la balle (porte un masque de protection). Fais un pas devant la ligne et couvre la ligne du goal avec le gardien

Comment attaquer

3 principes de base

1) Joue ce que tu vois

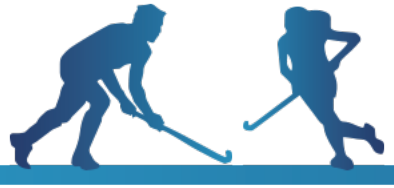
- Jouer avec la tête levée afin de pouvoir voir 3 choses :
    - où sont mes coéquipiers pour leur passer la balle
    - où sont les adversaires pour les éviter
    - où est l'espace libre où je peux courir avec la balle en sécurité
- Essayer de placer mon corps de manière telle à recevoir la balle dans mon coup droit
- Contrôler la balle et puis la jouer

2) Largeur-profondeur-passe de garde (WIDEGU)

Quand un de mes joueurs a la balle, les autres doivent essayer d'agrandir le terrain au maximum afin de créer des espaces et rendre la défense plus difficile. Des appels de balle en largeur, en profondeur et derrière le porteur de balle peuvent contribuer à cela.

3) Vitesse dans l'espace

Si un espace libre se présente au porteur de balle, il est important qu'il en profite et y accélérant soit balle au stick soit en y faisant une passe à un coéquipier.

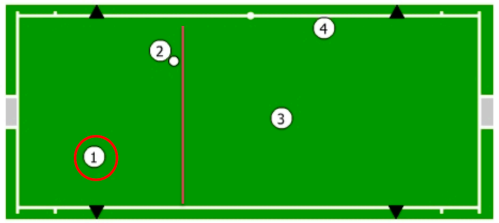


Les coup-francs offensifs

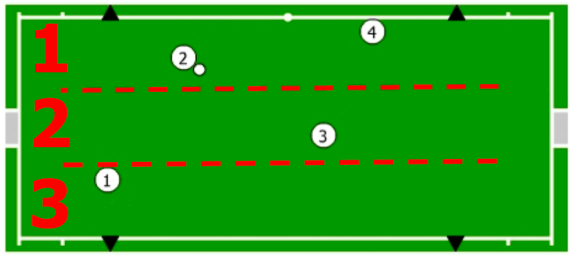
Exemples : sorties latérales, long corners, coups-francs dans le jeu (faute), dégagements

3 grands principes :

1. Minimum un joueur derrière le coup-franc
   Il faut toujours minimum un joueur qui soit en retrait de l'endroit où se joue le coup-franc

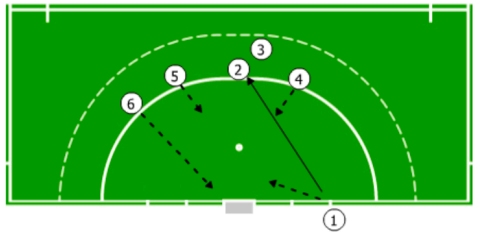


2. Couvrir minimum 2 zones sur 3
   Lors du coup-franc, les joueurs doivent occuper min 2 couloirs du terrain



3. Utilisation de la selfpass
   Sur base des indicateurs suivants, le joueur est encouragé à utiliser la selfpass pour jouer le coup-franc
   - Espace disponible
   - Supériorité numérique
   - Rythme – temps
   - Démarquage (ouvrir une ligne de passe)

Les PC offensifs

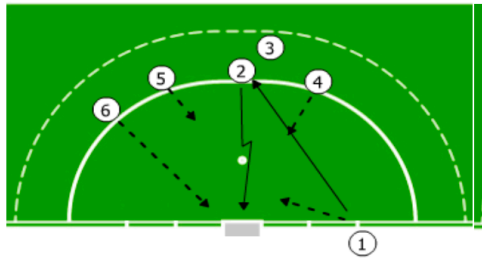


Les positions à prendre

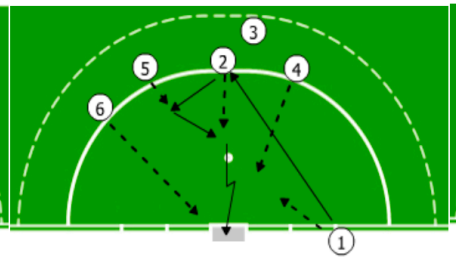
Joueur 1 : Donneur
Joueur 2 : Stoppeur (optionnel)
Joueur 3 : Tireur
Joueur 4 : Se place à gauche pour une passe ou va au rebond ou tip-in revers
Joueur 5 & 6 : Se place à droite pour une passe, un rebond ou tip-in CD

Les phases de base

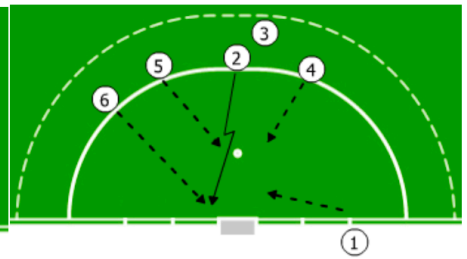
DIRECTE



1-2



Tip-in



Cas concrets & idées de solutions

Une des deux équipes est vraiment plus forte/faible

Mon équipe est bien plus forte : Le plaisir et le jeu doivent toujours primer sur le résultat ! D'ailleurs, pour les plus jeunes, les scores et les classements ne sont pas pris en compte. L'objectif est avant tout d'apprendre le hockey et de développer des compétences de vie comme le fait de pouvoir gagner et à perdre avec honneur. Adopter les règles du fair-play du sport permet de recadrer l'émotion sur le plaisir du jeu plutôt que sur la victoire.
Plus concrètement, afin que le nombre de buts marqués se réduisent, on peut proposer aux enfants de jouer à des places différentes, de faire un certain nombre de passes avant de marquer, voire même de mélanger les équipes.

Mon équipe est bien plus faible : Comme dit plus haut, apprendre à perdre et en ressortir grandi est un enjeu fondamental pour les jeunes sportifs.
Voici quelques pistes pour aider le coach à enseigner aux enfants comment accepter la défaite :
- Valoriser le plaisir de jouer pour le simple plaisir de jouer plutôt que de gagner
- Insister sur le processus en cours (être ensemble, s'amuser, apprendre des choses, se tromper et se corriger…) plutôt que sur le simple résultat (perdre ou gagner)
- Anticiper une éventuelle crise avant de commencer une partie
- Encourager la progression et décrire les apprentissages réalisés dans le temps
- Montrer l'exemple des comportements que nous attendons

Cas concrets & idées de solutions

Un de mes joueurs est bien plus fort

Expliquer très clairement qu'une équipe est une chaîne et que chaque maillon compte. Insister sur le jeu collectif et que la balle aille chez chacun. Employer le coaching positif en trouvant et en soulignant les forces de chacun. Inclure tout le monde et s'adresser à chaque joueur dans une même proportion. Donner un temps de jeu égal afin de privilégier le plaisir du jeu sur le résultat.

Un de mes joueurs est bien plus faible

Idem ci-dessus. Encourager particulièrement l'enfant en soulignant toutes ses actions positives. Créer une atmosphère positive et encourageante au sein de l'équipe en refusant catégoriquement toutes formes de brimades ou de mise à l'écart. Concrètement, se mettre en contact avec l'entraineur pour parler des lacunes et quelles solutions y trouver. Si pas d'amélioration technique ou désintérêt, avoir une conversation avec l'enfant en l'interrogeant sur son plaisir à jouer au hockey.

Un de leurs joueurs est vraiment plus fort

Essayer d'empêcher que la balle lui parvienne par un marquage individuel ou en coupant les lignes de passe vers lui.