



Devenir coach

La boîte à outil du coach



Introduction

Votre enfant est inscrit au FCLyon Hockey et aujourd'hui il joue avec son équipe en tournoi. Il est impatient et déjà levé depuis des heures en tenue du club, son protège dent en bouche, ses protèges tibia et sa crosse en main.

Et aujourd'hui c'est vous qui allez coacher son équipe.

Pour vous aider dans cette tâche, le club a décidé de vous aider à l'aide de cette boîte à outil. L'objectif est que vous soyez à l'aise avec l'encadrement des enfants et que cela vous donne envie de continuer dans cette nouvelle tâche.

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
2. Être coach
3. Les matchs
4. Gestion de match & méthodologie
5. Tactique





1. Valeurs & philosophie du coach





Les valeurs du hockey

Valeurs du hockey

Le hockey est un sport qui repose sur des valeurs fondamentales solides. Le **Fair-Play**, le **respect** et la **solidarité** sont les piliers de notre beau sport. Depuis 2 ans maintenant nous avons créé l'Académie du Hockey du FCLHC dont les objectifs sont l'augmentation du nombre de jeunes, la convivialité, la compétitivité, la progression et l'accompagnement sportif et scolaire de nos joueuses et joueurs.

Notre sport fait parti des 3 plus grands sports collectifs et extérieur joué dans le monde mais avec des **valeurs nobles et une sécurité** des pratiquants.

N'hésitez pas à véhiculer nos valeurs et attirer de nouveaux membres.

En pratique

- #01 Je respecte les adversaires
- #02 Je respecte les arbitres
- #03 Je respecte le public
- #04 Je respecte les infrastructures
- #05 Je respecte mon coach
- #06 Je respecte mon club
- #07 Je respecte mes équipiers
- #08 Je respecte mon corps
- #09 Je respecte les perdants
- #10 Je respecte le hockey



Philosophie de coaching : 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

- 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,..)

APPRENTISSAGE

ACTIF

- Prise de parole courte, imagée et claire
- Essayer que les enfants soient au maximum en mouvement, faire des changements fréquents
- Alternier 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'entraîneur 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 coach doit veiller à l'équilibre et l'homogénéité de l'équipe.



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
 - Technique individuelle & 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

Reconnaître 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

Reconnaître 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 (**équipement obligatoire**).

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 le cerveau ne connaît pas la négation).

Il n'est pas interdit de parler des erreurs mais peut-être inverser la tendance actuelle qui est 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 crosse 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.

Pied : 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.

Actions dangereuses : Lorsque la balle est au dessus des genoux et quand le stick est au dessus de l'épaule.

Auto Passe : 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 coéquipier, il peut partir seul avec la balle.



Un match de forme différente selon les âges

En fonction des catégories des adaptations des règles sont effectuées. Elles touchent principalement 2 domaines :

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



Catégorie		U6 /U8	U10
Officiels	Arbitres	1 arbitre adulte (coach)	2 arbitres (U12-14)
	Coach*	En dehors du terrain, le long de la touche	
	Public, parents*	Hors du stade – derrière les barrières	
	Temps de jeu	1 match : 2 x 10 '	1 match : 2 x 15
Adaptation de la durée en fonction du nombre d'équipes mais pas plus de 45' de jeu par plateau		Adaptation de la durée en fonction du nombre d'équipes mais pas plus de 60' de jeu par tournoi	

***Objectifs :**

-Restreindre l'impact du coach ou des parents

-laisser les enfants tenter de trouver des solutions seuls (trop souvent les enfants sont dirigés, voire déplacés sur le terrain)

-Ne pas gêner le jeu et laisser l'arbitre effectuer son travail aussi

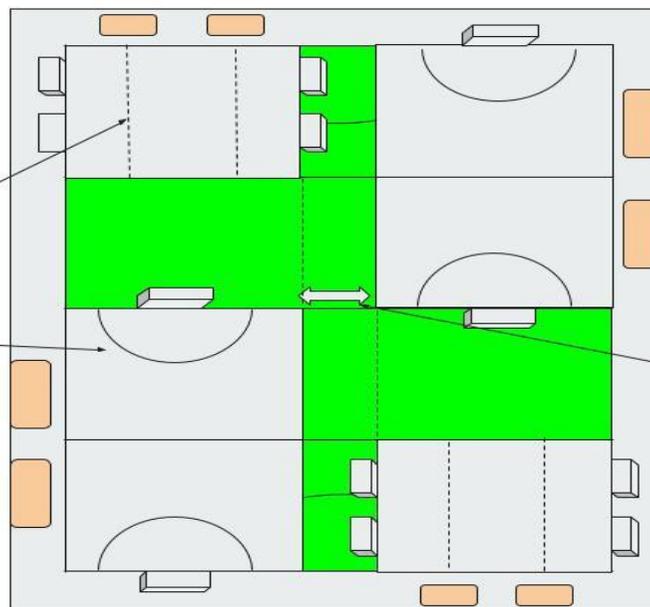


Catégorie		U6 /U8	U10
Surface de jeu	Terrain	25,70 x 22, 90 m soit 1/8 terrain	45,70 x 25,70 m soit ¼ de terrain
	Zone d'envoi	Ligne parallèle à la ligne de fond et à 6 mètres	Un cercle d'envoi à 9 m
	Buts	4 buts de 2 m (ou cônes espacés de 2m) et situé à 4 m de la ligne de touche	2 Vrais buts 3,66 x 2, 14 m ou 2 buts de 3 x 2 m

Terrains U8 / U10

Terrain U8
 4 x 4
 pas de gardien de but
 L=25,7 m x l=22,90 m
 4 Buts: 2m x 1m
 Zone à 6 m

Terrain U10
 Joueurs 6 x 6 (*gardien équipé obligatoire*)
 L=45,7 m x l=25,7 m
 Buts: 3 x 2 m ou normal
 Zone: cercle d'envoi à 9 m
 Point PS à 5,5 m



Position banc de touche / coach et remplaçants

couloir de séparation et de transit des équipes de 3,66 m

Objectif :
 Augmenter l'espace de jeu et le nombre de touches de balles des enfants, l'enfant aura plus d'espace pour courir avec la balle et plus de temps pour prendre une décision.



Les équipes

Catégorie	U6 /U8	U10
Composition*	Max. 6 joueurs par équipe Soit 2 remplaçants maximum	Maximum 10 joueurs par équipe Soit 4 remplaçants max
Mixité	OUI (possibilité sous classement joueuses U9 fille)s)	OUI (possibilité sous classement U11 filles)
Joueurs	4 x 4 pour les U8 (on privilégie le 3 x 3 si U6)	6 x 6 = 5 joueurs de champs et 1 gardien de but
Gardien de but	NON	Obligatoire et équipé au moins un casque, des guêtres et des sabots et tout au long du match Les gardiens de but doivent porter un maillot d'une couleur unie différente de celles des deux équipes
Licences	OUI	OUI
Tenue	<p>Les joueurs d'une même équipe doivent porter une tenue identique : maillots, short ou jupette, chaussettes hautes. Des chaussures de sport adaptées Les joueurs ne peuvent rien porter qui pourrait s'avérer dangereux pour les autres joueurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> - des gants de protection qui n'agrandissent pas la dimension naturelle des mains de manière significative - Ils doivent obligatoirement porter des protège-tibias - le port du protège-dents est très fortement conseillé 	
Changement	Autorisé à tout moment	Autorisé à tout moment sauf lors du PC où seul le remplacement d'un gardien de but défendant qui est blessé ou suspendu est autorisé pendant cette période. Le temps est arrêté pour le remplacement des gardiens de but mais pas pour les autres remplacements
	<p>Les joueurs doivent quitter ou pénétrer sur la surface de jeu à une distance maximale de 3 mètres de la ligne médiane du côté du terrain qu'ils défendent Le remplacement de joueurs suspendus n'est pas autorisé pendant leur période de suspension.</p>	



La conduite du Jeu

	U6 /U8	U10
Propulsions Autorises	Push – Slap shoot (2 mains écartées) RACLETTÉ et SHOOT (coup droit et revers) interdit Pas de balle levée (même vers les buts)	Push - Slap shoot et raclette (coup droit et revers) Shoot coup droit toléré (si le geste est maîtrisé donc en sécurité) Shoot revers interdit Pas de balles levées sur le terrain (excepté par-dessus la crosse d'un joueur et pas plus haut que le genou)
Auto-passe	NON	OUI
Gardien de but	NON	OUI
But marqué	Un but est inscrit lorsque la balle est jouée à l'intérieur de la zone par un attaquant avant de franchir entièrement la ligne de but	



Spécificités U8

1. Le nombre de cages est de 4.

Ces cages, de 2 mètres de largeur, seront placés sur la ligne de fond selon le schéma suivant :
Cela amène plus de transfert de la balle. Les enfants ont la possibilité de marquer dans 2 cages 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 est de 4.

Cela permet à tous les joueurs d'être constamment en mouvement et amène des situations de 2 contre 1 sur le terrain. L'enfant a 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 :

- Éviter 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 cages latérales favorisent le transfert et les positions de jeux plus écartées.



Spécificités U10

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

Rechercher également le passe et va (demander la balle dans un autre espace), créer du mouvement autour du porteur de balle.

Si faute dans la surface : Penalty Corner (3 défenseurs + le GK, les autres dans le cercle adverse)

Balle levée interdite, ainsi que shoot revers.



4. Gestion de match et méthodologie



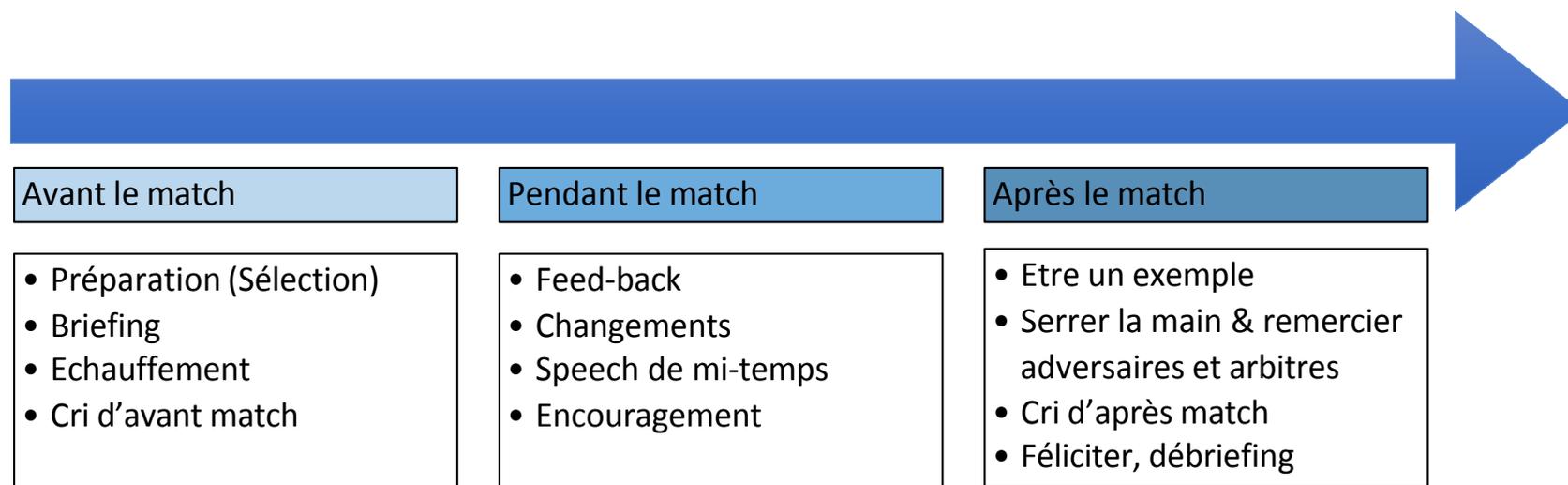
Un coaching adapté à l'âge du groupe

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 : 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
- 4) (Sélection)
- 5) Communiquer la sélection et aider le/la manager à organiser la logistique du match
 - Heure de rdv
 - (Sélection)
 - Tournante parent accompagnant voiture
 - Arbitres



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.
- En fonction de la catégorie limiter le nombre de joueur, pour optimiser les temps de jeu pendant les matchs.
- Pour les joueurs débutants il faudra attendre la validation de l'entraîneur pour la convocation aux tournois
- Si une sélection est requise, voici des critères de sélection, qui doivent toujours être explicites
 - Participation aux entraînements
 - Comportement pendant l'entraînement (vérifier avec l'entraîneur) et le match
 - Enthousiasme et volonté de s'améliorer



Avant le match : Exemple de timing

- Remplir la feuille de match (si besoin, et en relation avec le manager – à partir des U12)
- L'heure de rdv dépend si vous jouez au club ou à l'extérieur (donner l'heure de rdv au club et sur place)
- 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
- Cri du club
- Débriefing tous ensemble



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
 - Eventuellement des objectifs individuels (max 2 consignes par joueur !)
- PC pour et contre (U10/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

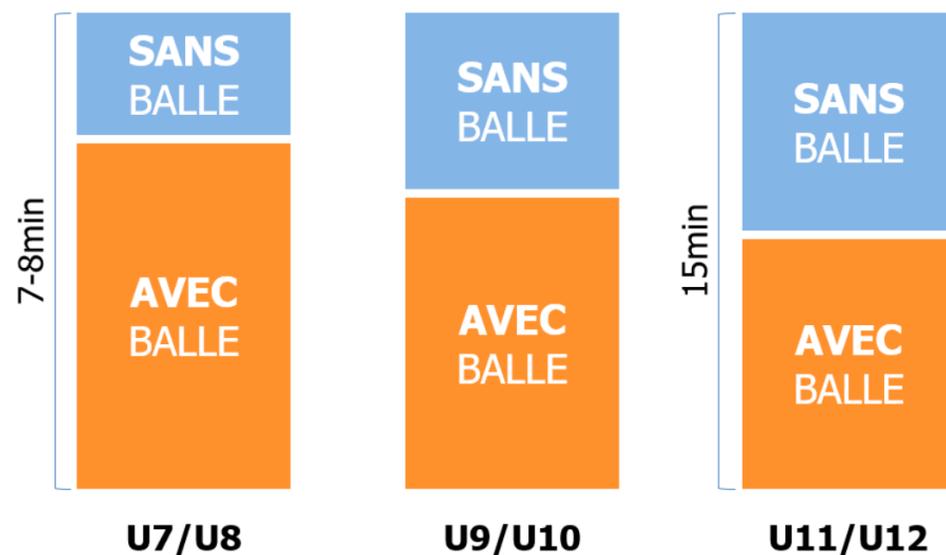
- Venant du JOUEUR
 - o File
 - o Grands mouvements
- Venant de la BALLE
 - o Trajectoire (passe/tir)
 - o Technique
 - o Ramassage
- Venant du MATERIEL
 - o Individuel
 - o Collectif

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





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 U10
- Essayez de stabiliser les positions en U12





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.

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 FFH
- Penser à rassurer également les autres enfants, dédramatiser la situation.

N° urgence : 12



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.

Pour donner un bon feedback :

- **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
- **Varié 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 feedback technique?

S'il n'est pas formé techniquement, nous lui conseillons de se concentrer sur le feedback 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.
- Cri du club
- Rassembler toute l'équipe en cercle
- Faire un débriefing de match (être le plus bref possible, donner quelques informations)



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
 - Évaluez le jeu, demandez également aux joueurs ce qu'ils en pensent
 - Mettre en valeur le beau jeu, la sportivité, l'effort individuel et l'esprit d'équipe
 - Reconnaître 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 entraînements 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 jouer au hockey mais le fait parce que ses parents 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 de l'arbitre et de ses coéquipiers. 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. 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



U8 à U10

Chez les enfants de 6 à 10 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.

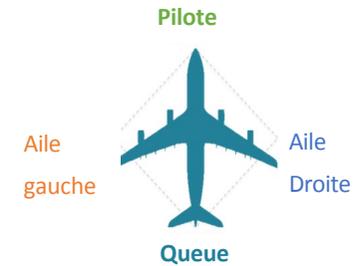
Pas de classement établi dans ces 2 catégories, normalement.

Les principes tactiques suivants peuvent être mis en place progressivement :

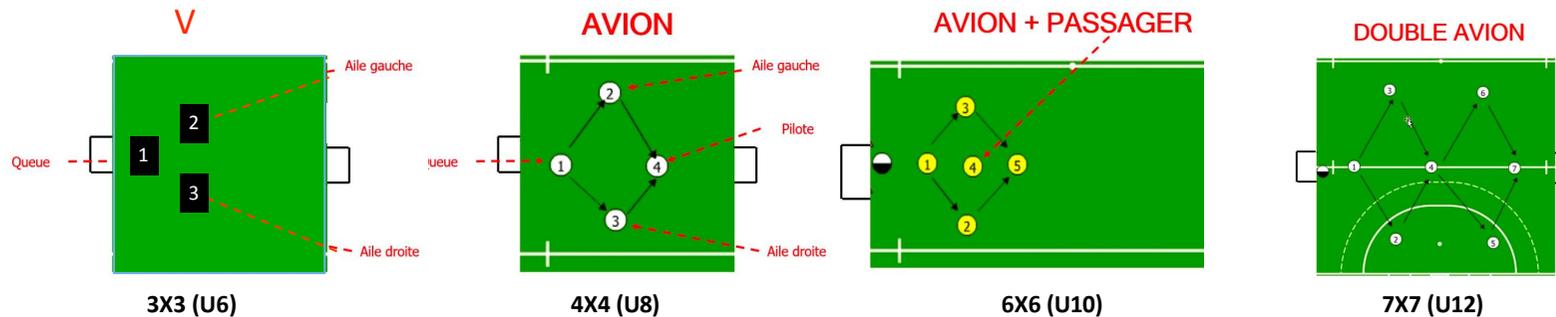
- Défensifs : marquage individuel, fermer la ligne vers le goal
- Offensifs : Eviter le défenseur et courir dans l'espace



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.





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

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.

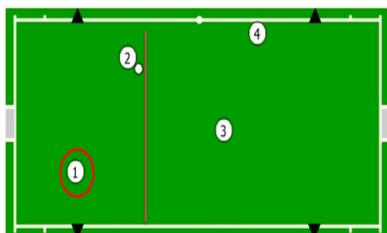


Les coup-francs offensifs

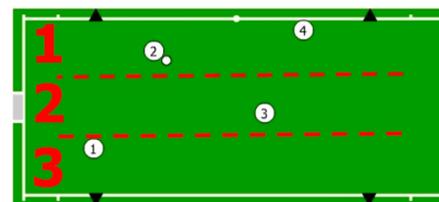
Exemples : sorties latérales, long corners, coups-francs dans le jeu (faute), dégagements

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
 - o Espace disponible
 - o Supériorité numérique
 - o Rythme – temps
 - o Démarquage (ouvrir une ligne de passe)



Comment défendre ?

3 principes de base

1) Trouve les joueurs

Toujours savoir où se trouvent les adversaires et reconnaître 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 (ligne balle-but).

3) Stick au sol

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



Les PC offensifs (U10-U12)



Les positions à prendre

- Joueur 1 : Donneur
- Joueur 2 : Stoppeur
- 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





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, ou de modifier la tactique.

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. Demander à jouer avec chacun ou de faire marquer ses coéquipiers. 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'entraîneur 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 leur joueur 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.