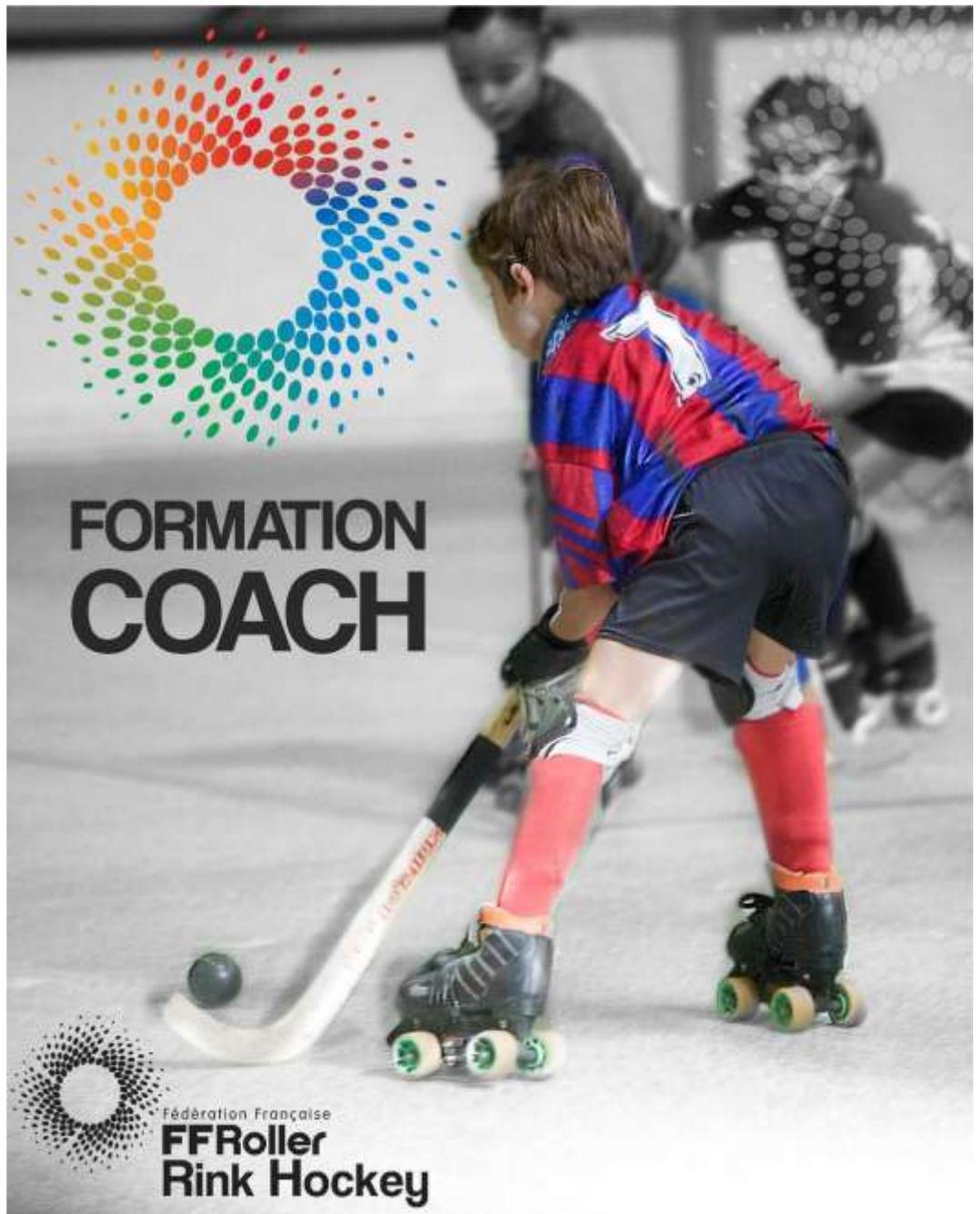


Formation - Rink Hockey

Coach des équipes jeunes



Formation « coach des équipes jeunes »
rink hockey
COMITE DE RINK HOCKEY
BP 304 – 85008 LA ROCHE SUR YON
Tél : 02 51 46 24 25
Fax : 02 51 46 24 46

*Devenir coach
pour encadrer les jeunes
lors des matchs
est maintenant à la portée de tous.*

Sommaire

Les principes de la formation « coach » de rink hockey	page 1
Séance N°1 – Travail pratique	page 2
Séance N°1 – Etude théorique	
Etude technico-tactique	page 7
Etude pédagogique	page 8
Etude règlementaire	page 11
Séance N°2 – Travail pratique	page 12
Séance N°2 – Etude théorique	page 15
Séance N°3 - Observation du stagiaire en situation réelle	page 16

ANNEXES

Etude technico-tactique - *Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »*

LE JEU OFFENSIF - CONTRE ATTAQUE	page 18
LE JEU OFFENSIF - MONTEE DE BALLE	page 19
LE JEU OFFENSIF - ATTAQUE PLACEE	page 20
LE JEU DEFENSIF - GENERALITES	page 21
LE JEU DEFENSIF - COMPORTEMENT INDIVIDUEL	page 22
LE JEU DEFENSIF - COMPORTEMENT COLLECTIF	page 25
LE GARDIEN DE BUT - GENERALITES	page 32
LE GARDIEN DE BUT - TECHNIQUE	page 35
<i>Extrait du manuel « Le gardien de but »</i>	
Rôle et responsabilités du coach	page 41
Dessins du terrain	page 48
Exemple de feuille de match	page 50
Grille d'observation	page 51
Fiche bilan : FORMATION COACH	page 52

Principe

Le Comité de rink hockey propose une formation en 3 séances pour obtenir les bases du coaching afin d'encadrer les équipes de jeunes. Cette formation, entièrement gratuite se déroule dans le club du stagiaire pour les 2 premières séances et sur le lieu d'une compétition pour la troisième.

Qui peut devenir « coach des équipes jeunes » ?

Toute personne désirant apporter son aide à l'encadrement des équipes de jeunes lors des matchs.

Déroulement de la formation

- 2 séances pendant les entraînements des joueurs du stagiaire « coach » (dans la mesure du possible) pendant lesquelles l'entraîneur du club ou le formateur mène les séances sur le terrain et termine par une partie théorique.

Le nombre de stagiaires « coach » doit être limité pour plus d'efficacité.

Un maximum de 4 stagiaires est à conseiller.

- 1 séance, en compétition pendant laquelle le stagiaire coache son équipe assisté du formateur avec un retour/bilan en fin.
1 stagiaire au maximum.

Contenu

Les bases technico-tactiques collectives en défense et en attaque.

L'attitude du coach, avant, pendant et après le match.

La préparation physique, tactique et mentale d'avant match.

La gestion d'une compétition, la logistique, les responsabilités et la sécurité.

Le règlement, les compétitions « jeunes » et l'arbitrage.

Séance N°1 en gymnase (menée par le formateur ou l'entraîneur du club) avec le ou les stagiaires (1h30)

Déroulement

• I) Echauffement type « avant match » avec patins – 30'

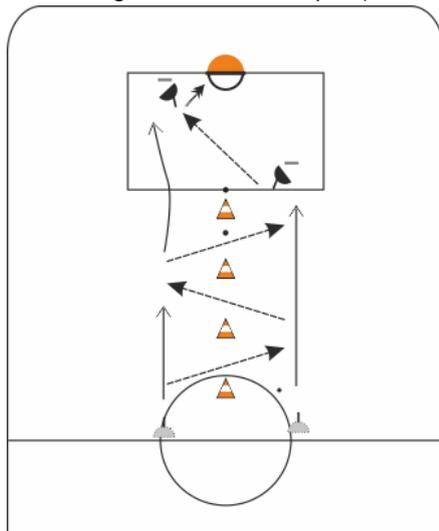
- 4' : patinage sans balle (dérapages, changements de direction, freinages sur les butées...)
- 4' : technique crosse/balle en patinant, le goal fait des déplacements dans sa surface (glisse, roule, plonge...) et travaille les membres supérieurs
- 4' : échauffement commun joueurs et gardiens : chacun une balle à la ligne médiane, tirs poussés à gauche les uns après les autres en « rafale » en laissant 3 mètres entre chaque tireur pour que le goal puisse voir les balles arriver, tirs poussés à droite ..., tirs frappés à gauche, ..., tirs frappés à droite



Exercice 140

Les deux joueurs démarrent ensemble au signal et contournent les plots pour se confronter en situation de 1 contre 1. Noter la position plus éloignée du plot côté attaquant. Elle laisse du temps au défenseur pour se positionner entre l'attaquant et la cage. En imposant certaines contraintes, on peut privilégier l'attaque ou la défense.

- 4' : 1 contre 1 (exercice N°140) en insistant sur le geste défensif
- 4' : 2 c goal, contre-attaque (exercices N°149)



Exercices 149

Les situations initiales sont modifiées pour mettre en œuvre d'autres aspects techniques ou tactiques (patinage, passes ...). Les exercices se terminent toujours par un tir accompagné

- 4' : séries de dribbles sur le gardien avec départ central et/ou latéral
- 6' : attaque/défense à 4 contre 4 ou 3 contre 3 en fonction du nombre de joueurs



• **II) Corps de séance – 40'**

- 6' : attaque, le contré (exercice N°143)



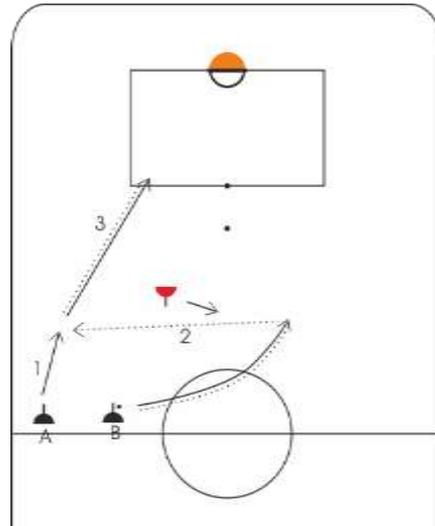
Exercice 143

1 Le joueur A remonte la balle parallèlement à la balustrade et libère l'espace pour le joueur B.
 2 Il sert le joueur B en gênant le mouvement de la défense.
 Le joueur B poursuit seul son effort pour finir par un "S" et un tir poussé

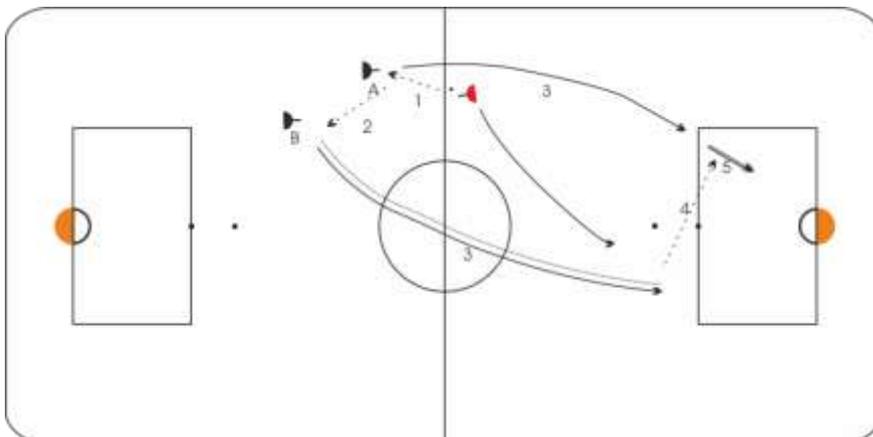
- 6' : contre-attaque, 2 contre 1 désaxé (situation A.3c, p 34 du tome 2 + exercice N°222 p 84)



Le joueur B doit rechercher l'écartement par rapport au porteur A et à l'axe du but (aller vers le 6 bas) sans passer la ligne d'épaules du défenseur



Le porteur de balle B doit aussi aller chercher l'écartement et s'il est marqué, il joue avec A en soutien



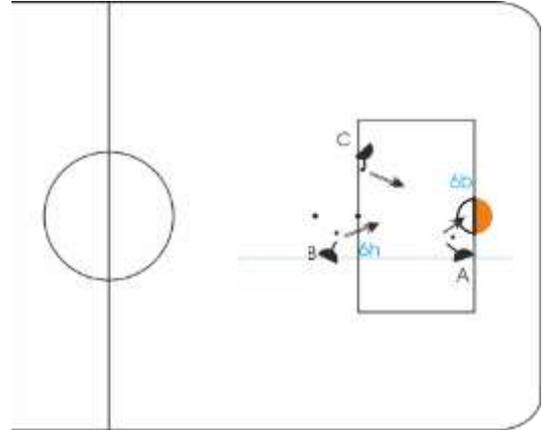
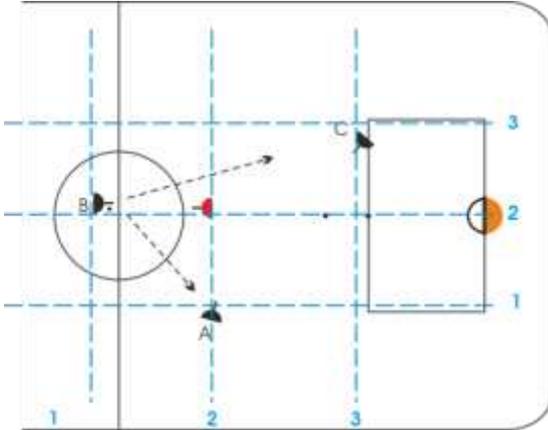
Exercice 222

L'exercice commence par une passe (1) à A ou B du rouge qui devient défenseur. Si A récupère, il passe (2) au soutien B et court en 6 haut (3) B s'écarte (3), entraîne le défenseur, le fixe et sert A (4) qui tire sans contrôle (5)
 Si B récupère, seule la passe (2) n'existe pas, la finition reste identique



- 6' : contre-attaque, 3 contre 1 (situation A.4b, p 36 et 37 du tome 2). Récupération par un arrière

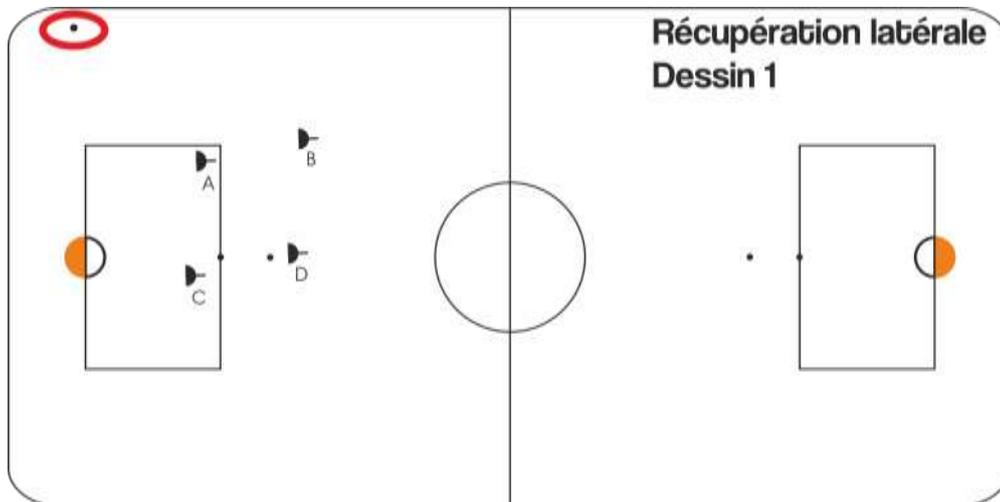
Simultanément les 3 joueurs doivent aller vers le but adverse en créant étagement et écartement. Le respect de ces principes aboutit à la création du triangle d'attaque



Le triangle d'attaque doit respecter :
3 plans d'étagement,
3 couloirs d'écartement.
A, qui est le 1er appui, se place à la hauteur du défenseur. A et C offrent deux possibilités de passes pour B

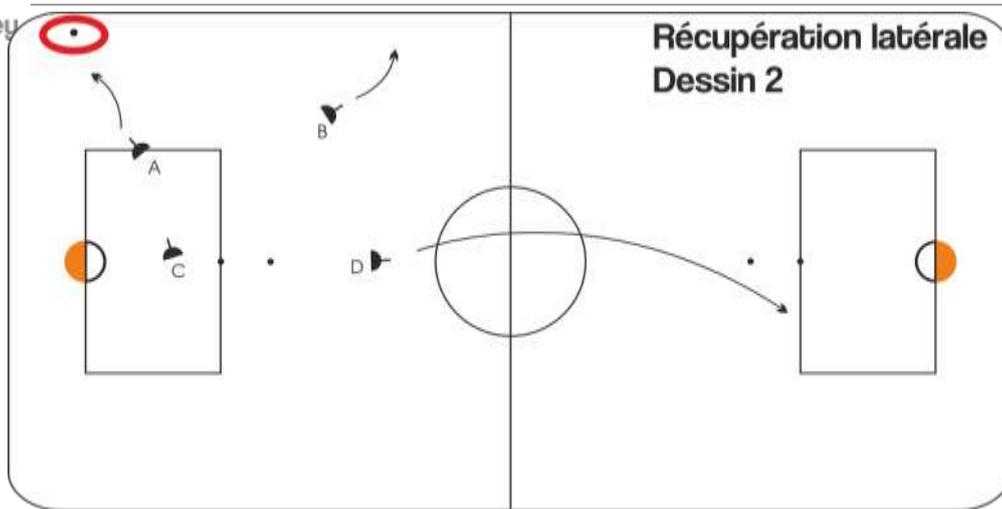
En finition, le triangle d'attaque respecte les positions 6 haut et 6 bas.
Les 3 joueurs ont la possibilité de marquer.
Le soutien B est sur le même axe que le A au 6 bas, 2m derrière la ligne de surface

- 6' : relance (situation B1, p 40 et 41 du tome 2). Récupération latérale



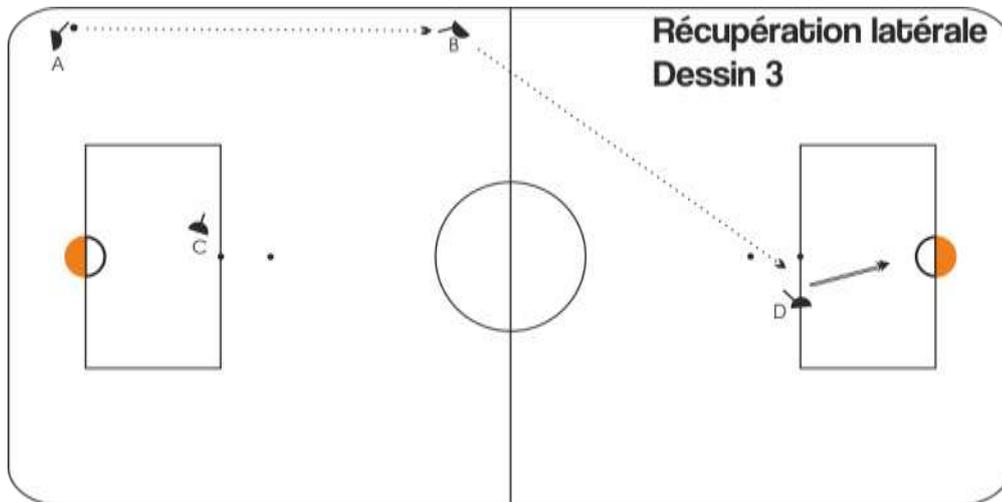
Position de départ des joueurs qu'ils soient en défense individuelle ou en défense de zone





La balle est latérale

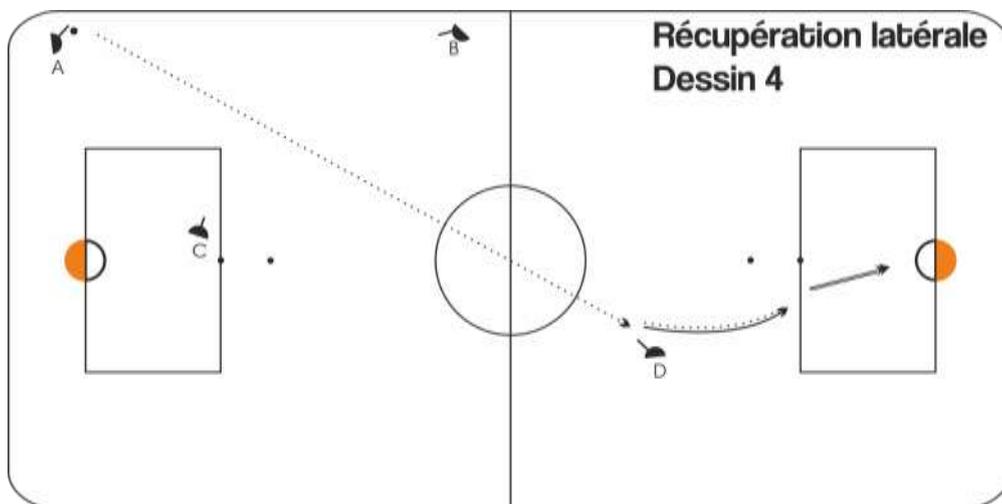
Récupération par le défenseur le plus proche A. Le joueur C vient en soutien. Les deux avants B et D créent simultanément l'étagement et l'écartement : B va à la ligne médiane, dos à la balustrade, prêt à recevoir la passe, et D part au 6 haut opposé



Organisation

A passe à B le long de la balustrade

B passe sans contrôle à D au 6 haut qui effectue un tir accompagné



A peut jouer directement pour D. Cette passe, bien que plus directe, est souvent impossible (adversaire) et plus risquée (interception)



- 6' : défense individuelle en 1 contre 1



Exercice 223

Le miroir

Les joueurs travaillent en doublette et conduisent l'exercice à tour de rôle

Consignes au meneur : "fais ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse"

D'abord sans balle, en marche avant, sur tout le terrain, puis sur terrain réduit, enfin le suiveur passe en patinage arrière. Même chose avec balle conduite par le meneur

Attention : évoluer en fonction des niveaux, le risque de percussions existe

- 10' : défense individuelle à 4 (exercice N° 226 du Tome 2)



Exercice 226

Faire évoluer les défenseurs A, B, C et D sans crosse

En fonction du niveau de jeu atteint par les joueurs, plusieurs types de marquage individuel peuvent être demandés

Cet exercice facilite le bon placement du défenseur qui doit s'opposer aux trajectoires vers la cage de son adversaire

Il est utile pour préparer les joueurs à l'échange de marquage

III) Situations de match – 20'

Consignes : se positionner en défense pressing (jusqu'à la ligne médiane) et faire un maximum de contres attaques

Il est demandé au stagiaire de gérer l'équipe pendant le match d'entraînement. Le formateur utilise cette séquence pour introduire la partie pédagogique sur l'attitude du coach autour d'un match lors de la séance en salle



Séance N°1 en salle de réunion avec le ou les stagiaires (1h)

Etude technico-tactique

Cette partie est à présenter brièvement par le formateur lors de cette séance. Après la lecture du stagiaire (cf. annexes) un retour sera fait, si nécessaire, lors de la séance suivante.

Attention, certains éléments seront à prendre en compte sur la prochaine séance (hauteur de défense...).

LA CONTRE ATTAQUE (annexe - page 18)

Extrait du Tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Définition.
Principes.

LE JEU DEFENSIF (annexe - page 21)

Extrait du Tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Généralités
Le comportement individuel
Les attitudes défensives
Le positionnement
Le patinage
Les actions défensives

Par rapport au porteur de balle

*je contrôle
je monte
je déporte
je provoque
je contre
je poursuis*

Par rapport au non porteur

*je contrôle
je laisse
je dissuade
j'interdis
j'intercepte*

Le comportement collectif
La défense de zone
La défense individuelle
3 différentes hauteurs

LE GARDIEN DE BUT (annexe - page 32)

Extrait du manuel « Le gardien de but ».

Généralités
Qualités fondamentales
L'équipement

La technique du gardien
Position de base dans la cage
Position axée
Les membres supérieurs :
Les membres inférieurs :
Positions aux poteaux



Etude pédagogique

L'attitude du coach autour d'un match.

Le formateur donne les grands principes à l'aide de cette liste. Il utilise ensuite la GRILLE D'OBSERVATION (page suivante) pour faire ressortir les éléments acquis et non acquis lors des 2 autres séances.

1. Avant le match :

- éviter les longs discours,
- fixer quelques objectifs pour commencer la partie,
- rappeler ce qui fait la force actuelle de l'équipe,
- rappeler la tâche de chacun,
- évoquer seulement ensuite les points forts et faibles de l'équipe adverse.

2. Pendant le déroulement du jeu :

- apporter de la sérénité à l'équipe,
- ne pas prendre "le banc" à témoin pour critiquer les joueurs qui sont sur le terrain,
- établir une relation privilégiée avec le meneur de jeu,
- inciter les joueurs à se tenir toujours prêts à jouer,
- garder tout son calme quelles que soient les décisions des arbitres,
- chercher exceptionnellement le dialogue avec ceux-ci (.... !!!!....).

3. Pendant les temps morts :

- laisser les joueurs boire et reprendre leur calme,
- solliciter l'écoute des joueurs,
- dire rapidement ce qui se passe tout en rassurant les joueurs,
- être convainquant aussi bien par la gestualité que par les mots,
- avoir le souci permanent de recentrer l'activité des joueurs sur ce qu'ils ont à faire avec quelques informations,
- proposer un plan d'action en deux phrases dans lequel chacun sait ce qu'il doit faire et comment le faire,
- terminer par quelques mots pour souder l'équipe.

4. Pour les changements de joueurs :

- prévenir le joueur rentrant,
- si possible l'inciter à se préparer physiquement,
- lui rappeler ce qu'il doit faire, qui il marque,
- le joueur sortant cède sa place à un coéquipier, il n'est pas exclu du terrain.

5. Dès la fin de la partie :

- en cas de défaite, accepter le résultat,
- féliciter les adversaires,
- en cas de victoire rester modeste.

6. Dans les vestiaires :

- ne jamais se livrer à une analyse du match à chaud,
- féliciter son équipe si elle s'est bien battue malgré la défaite.

..... **Savourer la victoire sans se prendre pour les champions du monde**



Formation "COACH DES EQUIPES JEUNES"

Grille d'observation

	Fait	Non fait
Avant le match		
Donne des consignes collectives		
En attaque		
En défense		
Donne des consignes individuelles		
Définit des objectifs		
Pendant le match		
Apporte de la sérénité		
Respecte l'arbitre		
Respecte l'adversaire		
Apporte des critiques positives		
S'adapte		
Gère les temps morts		
Gère les remplacements		
Motive le groupe		
Après le match		
Fait un rapide bilan		
Accepte le résultat		

Choix et rôle du capitaine d'équipe

Le capitaine doit être un joueur de confiance en relation avec les dirigeants, ses équipiers, les arbitres, l'équipe adverse. Il est l'interlocuteur de l'équipe auprès de l'arbitre.

A ce titre, il doit :

- être un exemple pour ses joueurs par son comportement, sur et hors le terrain,
- aider et faciliter la tâche de l'arbitre.

Avant le match

Le capitaine doit :

- transmettre les consignes de l'arbitre à ses joueurs,
- conduire éventuellement l'échauffement de l'équipe,
- participer au tirage au sort du choix du terrain ou du coup d'envoi,

Pendant le match

Le capitaine doit :

- porter un brassard visible,
- aider l'arbitre à faire respecter la discipline sur le terrain,
- faciliter la tâche de l'arbitre et calmer ses joueurs, en particulier lors d'avertissement ou d'exclusion,
- s'abstenir de critiquer et de contester les décisions de l'arbitre ou de ses assistants,
- se montrer loyal et fair-play envers les adversaires.

Après le match

Le capitaine doit :

- aller voir l'arbitre pour signaler les blessés,
- vérifier et signer la feuille de match.

Gestion du gardien de but

Le gardien est-il celui qui occupe le poste habituellement ?

Si non le coach doit être capable :

- de motiver un jeune à prendre ce rôle pour le match,
- d'équiper le gardien,
- de lui donner les consignes de base pour se positionner dans le but.



Etude règlementaire et logistique

Le formateur fournit le power point «FORMATION COACH » au stagiaire qui en fait l'étude pour la prochaine séance. Ce document porte sur l'arbitrage et divers points de règlement. Pour une étude plus complète, le stagiaire peut se référer au règlement sportif du comité rink hockey.

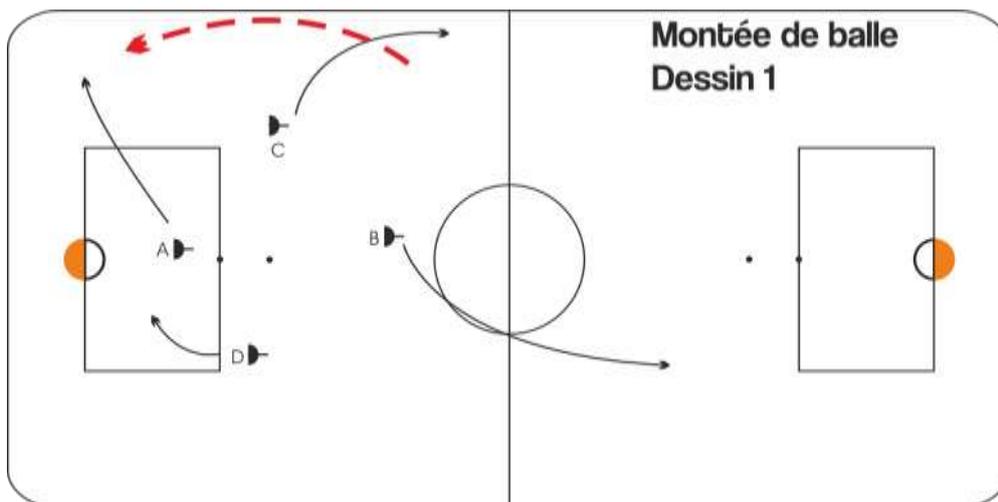
Le but de ce document est de donner les bases règlementaires minimales pour les stagiaires.

Séance N°2 en gymnase (mené par le formateur ou l'entraîneur du club) avec le ou les stagiaires (1h30)

Déroulement

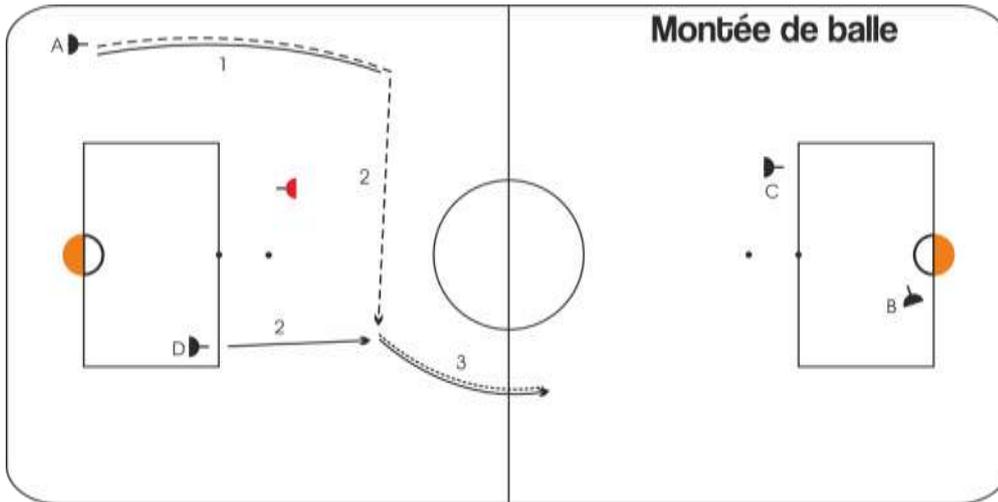
- **I) Echauffement type « avant match » 30' (dont les 20' premières sans patins).**
 - 4' : footing allure modérée (repère pouvoir discuter en courant)
 - 4' : alterner sous forme d'« aller-retour » sur 15 mètres. Allers : talons/fesses, montées de genoux, pas chassés à droite puis à gauche, fentes avant (exercice lent), retours en trottinant, alterner une fois en marche avant, une fois en marche arrière
 - 4' : ludique : « touche mollets », saute-mouton, chat ballon
 - 4' : sprint sur 15mètres : 1er sprint à 50% de ses capacités, puis 60%, 75%, 90% et enfin 100% sur 20mètres
 - 4' : jeu collectif : passe à 10 en formant 2 équipes, type rugby aller poser la balle dernière une ligne du camp adverse avec comme règle « quand j'ai le ballon en main je dois m'arrêter »
 - 10' : sur la piste de hockey : en patins joueurs et gardiens : chacun une balle à la ligne médiane, tirs poussés à gauche les uns après les autres en « rafale » en laissant 3 mètres entre chaque tireur pour que le goal puisse voir les balle arriver, tirs poussés à droite ..., tirs frappés à gauche, ..., tirs frappés à droite, 1 contre 1 en partant de la ligne médiane, 2 contre goal avec passes en descendant sur le gardien, finition 6 haut 6 bas et reprise sans contrôle

- **II) Corps de séance – 40'**
 - 8' : montée de balle



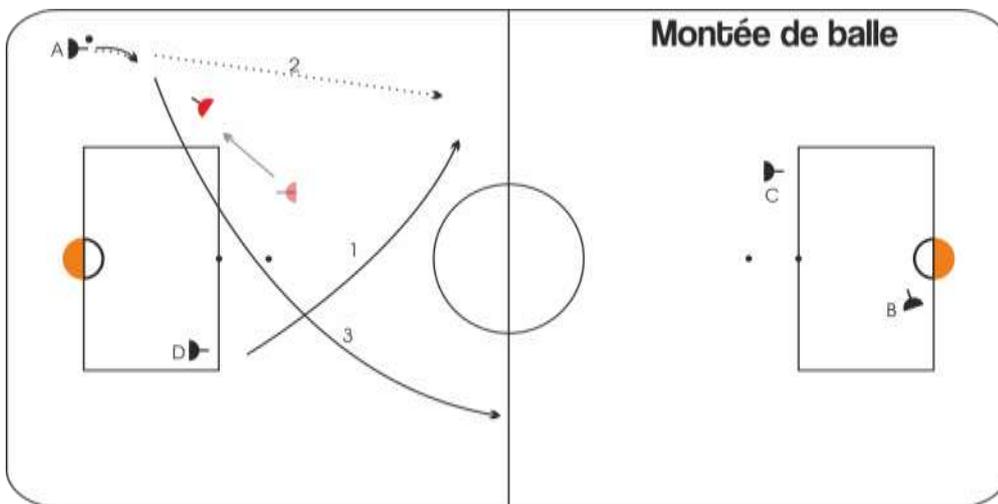
Exercice 199
 4 hockeyeurs en patinage libre dans un espace défensif. L'entraîneur jette une balle à récupérer





Exercice 201

Montée de balle par le joueur A
Le joueur D assure le soutien. S'il y a passe au soutien, elle doit être effectuée avant la ligne médiane
Le porteur de balle sort de l'aire défensive en dernier



Exercice 203

Je croise pour venir offrir un appui dans le dos du défenseur

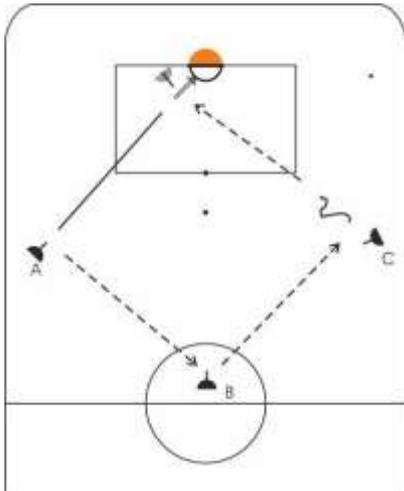
- 6' : attaque sur défense individuelle



Exercice

1) Le joueur A remonte la balle parallèlement à la balustrade et libère l'espace pour le joueur B.
Dans le même temps, les joueurs D et C croisent. D réalise un bloc indirect pour libérer C qui poursuit vers le 6 bas
2) A sert le joueur B en gênant le mouvement de la défense
Le joueur B poursuit son effort pour aller servir le joueur C en 6 bas opposé

- 6' : attaque sur défense de zone



Exercice

- 1) A donne à B et rentre en 6 bas
- 2) B donne à C
- 3) C avance pour fixer la défense et passe à A

- 6' : attaque et défense en 4 contre 3
L'entraîneur met en place une situation d'inégalité numérique en donnant quelques principes

	Equipe à 4	Equipe à 3
ATTAQUE	Se positionner de manière fixe face à la défense et faire circuler la balle pour créer un décalage	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver la balle pour gagner du temps
DEFENSE	Quelques pistes... <ul style="list-style-type: none"> • 3 joueurs en individuelle plus 1 joueur libre qui cherche l'interception • 3 joueurs en individuelle plus 1 joueur qui reste en attaque. • 3 joueurs en individuelle plus une prise à deux sur le porteur de balle 	<ul style="list-style-type: none"> • Défendre en zone en triangle • Contrarier les tirs et reprises • Empêcher les passes à l'intérieur de la défense

- 30' : situations de match coachées par le ou les stagiaires avec, comme consignes, différentes hauteurs de défense individuelle en interdisant les contres attaques

Séance N°2 en salle avec le ou les stagiaires (1h)

Etude pédagogique

Retour sur le coaching du match d'entraînement et utilisation de la fiche d'observation (page 9 et 52)

Etude technico-tactique

MONTEE DE BALLE (annexe – page 19)

Définition
Principes

Montée de balle rapide.
Montée de balle lente.

ATTAQUE PLACEE (annexe – page 20)

Définition
Principes

L'attaque placée se décompose en 4 temps.
Temps de préparation
Temps d'enclenchement
Temps de finition
Temps de transition

Etude règlementaire et logistique

Discussion autour du power point « formation coach »

Rôle et responsabilités du coach (annexe – page 42)

Le transport
Organisation du déplacement
Gestion de la rencontre
Autres responsabilités
La feuille de match



Séance N°3 : observation d'un stagiaire en situation de coaching en compétition

Le formateur doit se rendre sur une journée de championnat régional pour venir terminer la formation en situation réelle. Il observe le stagiaire sans intervenir

- Le stagiaire est entièrement responsable de son équipe et veille à respecter les consignes vues en formation

- L'échauffement
- Les attitudes, les consignes
- L'analyse, les corrections
- Le bilan
- ...

A la suite des matchs, le formateur fait un retour au stagiaire

- Débriefing sur le coaching du match

Le formateur utilise la grille d'observation (annexe – page 52) pour guider ses observations

- Questions diverses
- Bilan de la formation

Le stagiaire doit remplir la fiche bilan (annexe – page 53)

ANNEXES

LE JEU OFFENSIF

LA CONTRE ATTAQUE

Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Définition.

La contre-attaque, c'est chercher à marquer un but immédiatement après la récupération de la balle, en prenant la défense de vitesse avant qu'elle n'ait pu s'organiser. Cette phase de jeu est sous tendue par la vitesse maximale de déplacement des joueurs et de la balle vers l'avant. De ce fait, elle est associée à une prise de risque calculée.

Principes.

La contre-attaque, c'est chercher à profiter des difficultés rencontrées par l'équipe adverse :

- changement tardif de statut (d'attaquant à défenseur),
- absence de remplacement (par rapport au but et à l'adversaire),
- infériorité numérique (un équipier ne se replie pas).

La contre-attaque, c'est tenir compte du fait que les attaquants qui sont en déplacement avant sont plus rapides que le défenseur qui est en déplacement arrière.

La contre-attaque, c'est aussi tenir compte des qualités offensives de sa propre équipe.

La balle peut être récupérée en position basse (près du but) ou en position haute (milieu de terrain). Dans les deux cas, rappelons qu'il est important de :

- privilégier la contre-attaque en première intention,
- chercher à déplacer son défenseur par un geste technique permettant d'accéder directement au but,
- savoir interrompre la contre-attaque en cas de difficultés (passe imprécise, mauvais contrôle de balle, bon repli défensif, mauvais placement sur le terrain).



LE JEU OFFENSIF

LA MONTEE DE BALLE

Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Définition

La montée de balle, c'est encore chercher à marquer un but pendant le temps d'organisation de la défense, car la mise en place d'un dispositif défensif laisse encore des possibilités réelles aux attaquants.

Principes

Montée de balle rapide.

L'intention est de passer le plus rapidement possible en zone offensive et d'essayer de marquer face à une défense qui ne s'est pas bien replacée, ou tardivement. La priorité étant la rapidité, la montée de balle s'organise à partir de la localisation de la récupération de la balle, et par rapport aux espaces libres :

- soit 2+2,
- soit 1+2+1.

Cette montée de balle rapide est utilisée quand la défense est en retard dans son repli, dans son placement, dans son organisation pour :

- essayer d'exploiter les lacunes défensives,
- augmenter les problèmes de la défense dans sa réorganisation,
- élever le rythme du jeu en limitant les temps de récupération (aspect tactico-physique).

Montée de balle lente.

Dans cette situation, il est important que les joueurs qui partent vers l'avant pour servir d'appui, ne franchissent pas la ligne d'antijeu parce que, s'ils reçoivent la balle au delà, ils ne peuvent plus rejouer avec le soutien.

La montée de balle lente préfigure la mise en place d'un système de jeu. Sa structure va dépendre du positionnement des joueurs en zone offensive (en carré ou en losange, prise des postes). Elle peut être aussi conditionnée par la présence d'adversaires qui exercent un pressing défensif haut.

Elle permet également de :

- procéder au changement de joueur,
- temporiser (aspect tactico-physique),
- prendre des informations sur le jeu pour les joueurs,
- donner des consignes aux joueurs (entraîneur).



ATTAQUE PLACÉE

Extrait du Tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Définition

Phase de jeu offensive destinée à marquer un but sur une défense elle-même placée et organisée.

Principes

Pendant cette phase les attaquants doivent respecter 2 principes fondamentaux.

- Une prise de risques par 1, 2 joueurs, plus rarement 3.
- Une couverture assurée par un joueur, pour anticiper une éventuelle perte de balle.

Les joueurs doivent en permanence être prêts à changer rapidement de statut attaquant/défenseur (freiner, replier). Quand on reçoit la balle, la première intention est toujours d'aller vers la cage, ceci afin d'éviter d'avoir une circulation de balle "stérile" et non dangereuse.

L'attaque placée dépend de plusieurs facteurs.

- La stratégie de la défense adverse (de zone ou individuelle, haute ou basse).
- Le rapport de forces collectif et individuel.
- Le fond de jeu de l'équipe. On entend par fond de jeu, l'ensemble des savoir-faire collectifs acquis et maîtrisés pour répondre aux différents systèmes de défense proposés par l'adversaire.
- Les savoir-faire individuels nécessaires aux systèmes de jeu prônés.

L'attaque placée se décompose en 4 temps.

1. **Temps de préparation** qui suit la fin de la montée de balle, avec circulation de la balle le plus souvent périphérique, et qui a plusieurs objectifs.
 - Le positionnement des joueurs.
 - La prise de repères sur :
 - la défense, les défenseurs,
 - sur les modifications défensives provoquées.
 - L'annonce du mouvement d'attaque.
2. **Temps d'enclenchement** provoqué par une erreur défensive qui libère un espace, ou par une percussive offensive qui crée un espace. L'enclenchement a pour but de créer le surnombre par une manœuvre souvent collective, parfois individuelle, qui modifie la structure d'attaque.
3. **Temps de finition** caractérisé par des déplacements rapides, des transmissions sans contrôle à pleine vitesse, et des actions de tirs à pleine puissance.
4. **Temps de transition** (en cas d'échec avec récupération de balle) caractérisé par une circulation de balle volontairement ralentie permettant le remplacement des joueurs, la rééquilibrage de la structure d'attaque, la préparation d'une nouvelle manœuvre offensive.



LE JEU DEFENSIF

GENERALITES

Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Introduction

Dès la perte de la balle par le joueur ou l'un de ses coéquipiers, l'ensemble de l'équipe abandonne le statut d'attaquant pour prendre celui de défenseur. Ce nouveau statut conditionne l'attitude du hockeyeur. Nous aborderons successivement :

- le comportement individuel,
- le comportement collectif.

En terme de formation du jeune joueur il nous semble préférable d'aborder en premier lieu l'aspect individuel qui permet de renforcer des apprentissages techniques (tome 1) comme le patinage et le placement, puis de compléter cette formation par des aspects plus complexes comme l'entraide, l'anticipation, etc...



Définition

On peut résumer les intentions défensives en 2 points : protéger le but et / ou récupérer la balle. Nous avons volontairement placé ces deux intentions à égalité.

Principes

Les intentions défensives sont fonction du rapport de force collectif et individuel attaquants / défenseurs. Ce rapport de force dépend de plusieurs critères :

- numérique : supériorité ou infériorité lors du repli défensif,
- spatial : localisation sur le terrain (dans un coin, devant le but,)
- individuel : capacités techniques, physiques et tactiques entre deux joueurs.

Le comportement du défenseur peut toujours être influencé par :

- la situation de jeu,
- les directives de l'entraîneur,
- le cours du match
(nous menons au score, nous perdons).



COMPORTEMENT INDIVIDUEL

Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Nous présentons le comportement individuel sous deux aspects :

- les attitudes défensives,
- les actions défensives.

A – LES ATTITUDES DEFENSIVES

A.1 – Le Positionnement

Avant d'aborder les notions de placement défensif qui sont fonction du système de défense (par rapport à un espace ou à un homme) et du rôle du défenseur (porteur de la balle ou non porteur), nous décrivons l'attitude du défenseur.

⇒ *Placement corporel*

- le buste est droit, face à la balle et à l'adversaire,
- les membres inférieurs sont fléchis, en recherche constante d'appuis actifs et réactifs,
- le regard ne doit pas être centré sur la balle mais en vision périphérique pour prendre des informations sur l'ensemble du jeu.



⇒ *Placement de la crosse*

- la crosse est au sol,
- la crosse est tenue à une main, bras porteur tendu en direction de la balle,
- le hockeyeur change la crosse de main en fonction de la position de la balle et de l'attaquant,
- l'autre bras est écarté pour dissuader le passage.



A.2 – Le Patinage

Nous avons abordé dans le tome 1 la technique de patinage sous tous ses aspects. Nous avons précisé à chaque occasion l'utilisation de chaque technique par rapport aux situations de jeu mais nous y revenons brièvement à l'occasion de ce chapitre.

Le statut de défenseur entraîne de multiples tâches :

- effectuer un repli défensif rapide afin de s'interposer entre l'attaquant et le but,
- ajuster son déplacement par rapport aux déplacements de l'adversaire et de la balle,
- ajuster son placement par rapport à ses coéquipiers,
- rester face au danger (balle ou adversaire).



De ce fait, le registre du défenseur en terme de patinage fait appel à de nombreux savoir-faire.

- ⇒ *Pour rester face à la balle :*
 - des déplacements arrière, freinage sur les butées, freinage en chasse neige, des déplacements latéraux en fente glissée combinés au placement de la crosse au sol.
- ⇒ *Pour se replacer :*
 - des déplacements rapides dans des petits espaces à base de changements de direction, contre-pied, accélération/freinage.
- ⇒ *Pour se replier :*
 - départ sur les butées, retournement.

B – LES ACTIONS DEFENSIVES

Par rapport au porteur de balle	Par rapport au non porteur
• je contrôle	• je contrôle
• je monte	• je laisse
• je déporte	• je dissuade
• je provoque	• j'interdis
• je contre	• j'intercepte
• je poursuis	

B.1 – Je contrôle

Lorsque l'attaquant s'approche puis entre dans l'espace à défendre, le défenseur recule avec lui, reste à distance (longueur d'un bras tendu + crosse au sol) lui permettant un temps de réaction nécessaire pour pouvoir s'opposer aux actions offensives (dribble, tir, démarquage).

Cette mise à distance peut varier en fonction de l'envergure de l'attaquant, de son bagage technique et de sa vitesse de déplacement.



B.2 – Je monte

J'exerce une pression défensive en me rapprochant du porteur de balle afin de réduire son secteur d'évolution. En aucun cas, je n'engage le duel ou "je me jette sur lui".

B.3 - Je déporte

Le défenseur doit toujours considérer qu'un attaquant est moins dangereux lorsqu'il se trouve excentré car les angles de tir sont moins grands et les espaces sont réduits. Toutes ses actions sont guidées par l'intention de déporter l'attaquant de l'axe central afin d'interdire la meilleure trajectoire.

En situation de duel, le défenseur doit maintenir cette intention et être en mesure de contrer le tir, le dribble ou la passe.



B.4 – Je provoque

Le défenseur prend l'initiative de rompre "la mise à distance". Dans cette manœuvre, il doit surprendre son adversaire.

- Soit en se repliant moins vite, l'attaquant vient alors buter sur le défenseur sans avoir eu le temps de préparer son dribble. Il ne lui reste alors que la solution d'éviter le défenseur en se déportant latéralement.
- Soit en montant légèrement (sans se jeter) et en exerçant une pression défensive avec la crosse afin de perturber l'organisation du porteur de balle. Si l'attaquant est mis en difficulté, le défenseur peut poursuivre son action et entrer en opposition directe.

B.5 – Je contre

La prise d'initiative est laissée à l'attaquant et le duel est engagé.

- Face à une tentative de dribble, le défenseur tente de couper la trajectoire de l'attaquant et de contrer ou dévier la balle. Dans un deuxième temps, il peut envisager de récupérer cette balle.
- Face à un tir, le défenseur doit monter au contre. Pour cela, il doit se placer sur l'axe balle but, face à la balle, les jambes serrées. Là encore, il ne doit pas se jeter sur l'attaquant lorsque celui-ci arme son tir pour éviter un dribble (feinte de tir + crochet). Attention, le défenseur doit rester face à la balle et ne pas se retourner pour "se protéger" (attitude réflexe inappropriée et dangereuse).

B.6 – Je poursuis

Le défenseur tente de revenir sur l'attaquant soit lors d'une contre-attaque, soit à la suite d'un dribble ou d'un débordement d'un l'attaquant. Même passé, le défenseur doit revenir pour gêner au maximum l'attaquant lorsqu'il engage le duel avec le gardien de but.

B.7 – Je laisse

L'attaquant n'est pas dans un secteur de jeu critique. Je le laisse volontairement évoluer ou recevoir la passe. La plupart du temps "je laisse" pour les raisons suivantes.

- Je préfère apporter mon soutien à un partenaire.
- Je suis déjà en place et je récupère.
- Mon adversaire va se mettre en difficulté (voir schéma de récupération de balle).

B.8 – Je dissuade

Par un comportement défensif d'emblée agressif associant placement et attitude défensive corrects (cf description) j'empêche l'adversaire d'engager le duel. La dissuasion peut aussi être créée par une collaboration précoce de deux défenseurs face à un attaquant.



B.9 – J'interdis

En fait, le défenseur prend une option forte dans son attitude défensive qui conduit l'attaquant à choisir la solution la plus facile. Par exemple, face à un tireur redouté, le défenseur peut choisir un positionnement plus haut et d'emblée sur l'axe balle but afin de limiter les possibilités de tir laissant plutôt des possibilités de passes. De même, face à une situation de dribble, le défenseur peut interdire un coté (l'axe du but) pour libérer l'autre coté et proposer une tentative de débordement.

De la même manière, un défenseur peut interdire la passe en anticipant et en étant au marquage très tôt ou en se positionnant sur la trajectoire de la passe (interception).

B.10 – J'intercepte

Le défenseur prend l'initiative, abandonne le marquage (de zone ou individuel) et anticipe pour contrer la passe.

LE JEU DEFENSIF

COMPORTEMENT COLLECTIF

Extrait du tome 2 « Initiation et perfectionnement »

Nous trouvons alors deux grands types de défense :

- la défense de zone,
- la défense individuelle.

A – LA DEFENSE DE ZONE

Définition

Cette défense privilégie la protection du but par rapport à la circulation de la balle : les déplacements défensifs sont induits par la position de la balle.

Principes

Le principe de cette défense est d'associer des espaces défendus (secteurs) par chaque joueur afin de constituer un bloc hermétique protégeant le but. On peut dire aussi que l'intention est :

- que la balle reste à la périphérie de cette "zone impénétrable",
- qu'un attaquant qui se trouve à proximité du but ou dans la surface de réparation ne puisse recevoir la balle.

La mise en place d'une défense en zone nécessite donc la définition et l'attribution de **secteurs individuels à défendre** autour desquels s'organisent les notions **d'aide et de collaboration**.

Attention, cette répartition correspond à une distribution préalable de secteurs de défense dans lesquels les joueurs n'ont pas un positionnement statique et rigide. La mise en place de ces postes permet d'en préciser les missions (pointe, latéraux et base). Le placement des joueurs sur le terrain évolue au cours de la partie et répond aux règles énoncées ci-après.



Pour présenter les organisations défensives nous avons choisi de procéder par niveau de jeu, des premiers pas collectifs jusqu'aux portes du haut niveau.

L'organisation défensive collective répond à plusieurs règles qui évoluent et s'adaptent en fonction des savoir faire. La progression se définit par rapport à un niveau de jeu global regroupant à la fois des capacités individuelles et collectives tant en situation offensive que défensive.



A.1 – Premier niveau de jeu - Le placement

Contexte

L'attaquant

La transmission de la balle est lente, les passes, toutes précédées d'un contrôle, sont peu puissantes et manquent de précision.

Le défenseur

Le défenseur est en difficulté dans certaines phases de patinage spécifique comme les déplacements vers l'arrière, les freinages en chasse neige. De ce fait, il a des problèmes pour rester face à l'adversaire et pour se replacer correctement et rapidement. Il est souvent attiré par la balle et oublie son remplacement lorsque le porteur de balle quitte son secteur.

A.1a – Je prends le porteur de balle

Description

- je me place sur l'axe balle-but,
- je monte sur le porteur de balle.

Intentions: cette première action défensive a pour objectifs d'empêcher l'attaquant :

- de progresser et d'approcher du but,
- de tirer,
- dès que le porteur de balle rentre dans mon secteur défensif à la suite d'un déplacement ou d'une passe, je modifie mon action défensive et je monte sur le porteur de balle. Le LOSANGE défensif se modifie et mes partenaires s'adaptent à mon nouveau placement.

1 je ne me jette pas dessus mais je réduis l'espace qui me sépare de lui pour exercer une pression défensive.



A.1b – J'aide

Description :

- je me rapproche de l'axe balle-but,
- je me rapproche du défenseur-porteur,
- je comble l'espace.

Intentions : j'aide en me rapprochant du défenseur-porteur pour créer un bloc défensif afin :

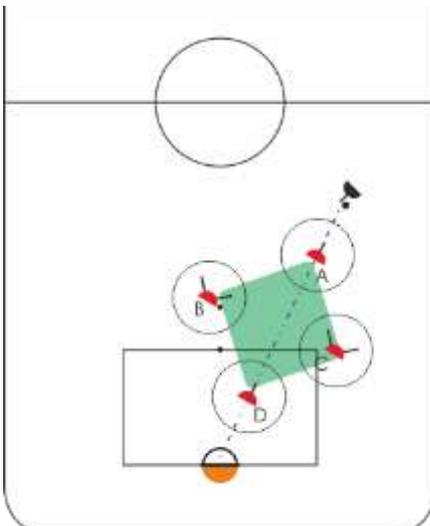
- d'intercepter les passes et les tirs,
- d'interdire les dribbles,
- d'empêcher la progression de la balle vers le but.



La balle s'éloigne de mon secteur défensif et la pointe du LOSANGE défensif se déplace. J'adapte mon aide en suivant la pointe ou en constituant la base du LOSANGE.

L'organisation du bloc défensif se fait sur un losange qui se construit en trois étapes successives :

1. la première étape, (**1 joueur A**) constitution du sommet du losange (**pointe de la défense**),
2. la deuxième étape, (**2 joueurs B et C**) la création des cotés (**les latéraux**),
3. la troisième étape, (**1 joueur D**) se place en retrait des latéraux ("**libéro**") pour constituer un "losange¹".

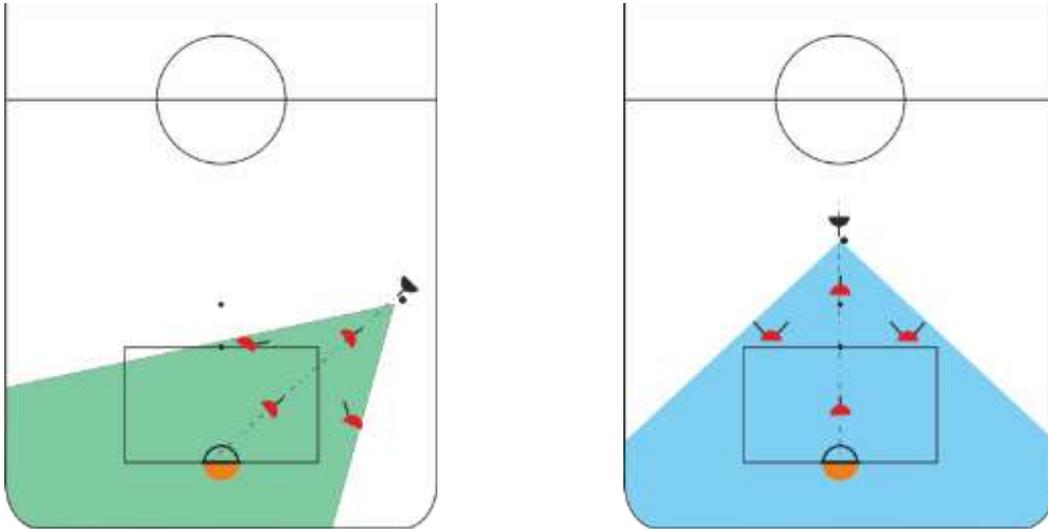


On définit ce losange comme l'aire de protection du but. La balle, d'où qu'elle vienne, ne doit absolument pas pénétrer cette zone (passe ou dribble).

¹ L'appellation losange est impropre car cette figure géométrique respecte 4 cotés égaux



L'organisation du losange tient compte de la position de la balle. Quand la balle est sur le coté, l'angle du bloc défensif se ferme peu à peu. Dans ce cas, les défenseurs latéraux peuvent laisser plus de distance entre eux et la pointe (il est nécessaire de maintenir une distance permettant l'aide en cas de dribble du 1^{er} défenseur).

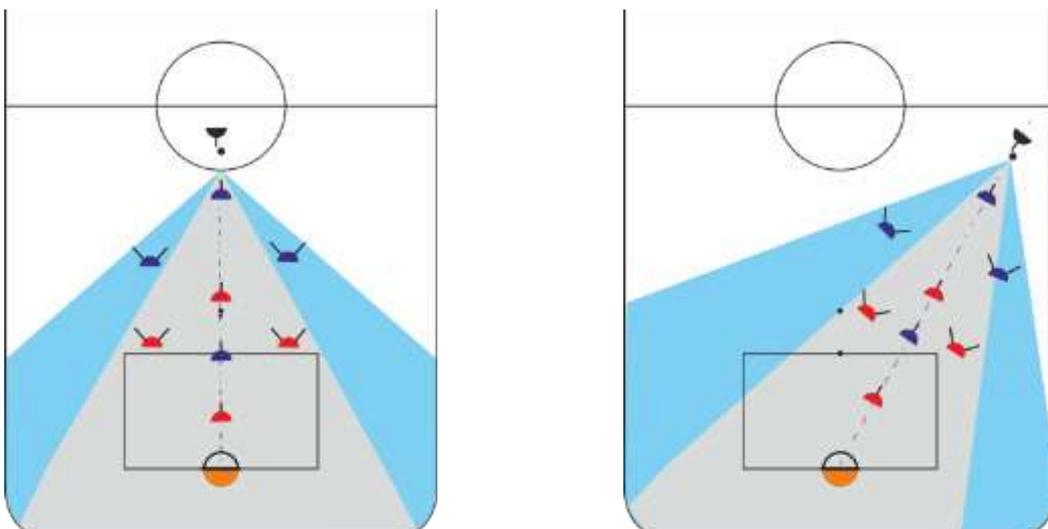


L'angle vert est plus petit que l'angle bleu

La configuration de ce losange dépend :

- de la compétence des joueurs,
- du rapport de force (ex : si un des points forts de l'adversaire est une grande puissance de tir, il est nécessaire de mettre une pointe défensive haute),
- de la tactique de jeu utilisée.

Sa pointe peut se situer plus ou moins haute et son assise peut être plus ou moins large.



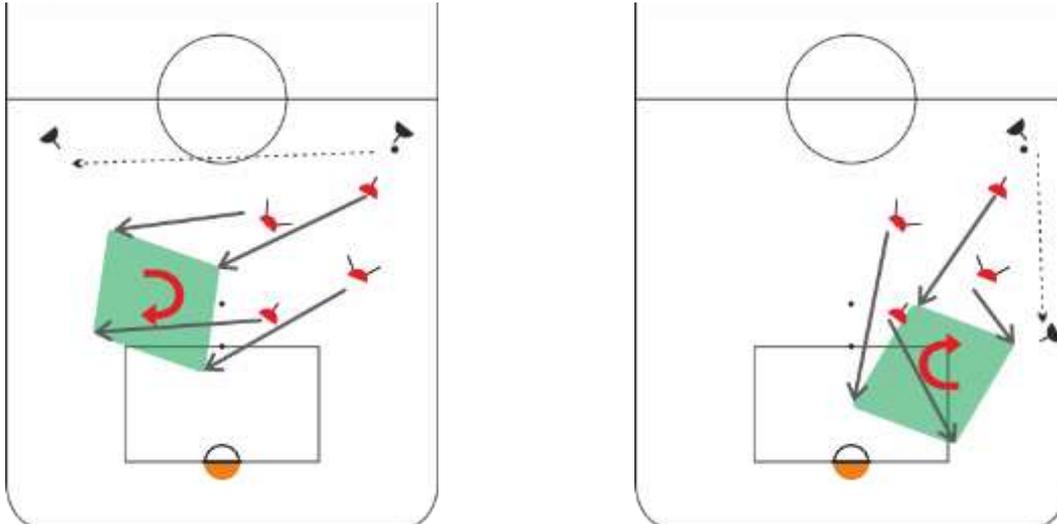
L'équipe rouge, par sa position basse, défend la zone grise. L'équipe bleue, avec une pointe défensive plus haute protège la zone bleue + grise.





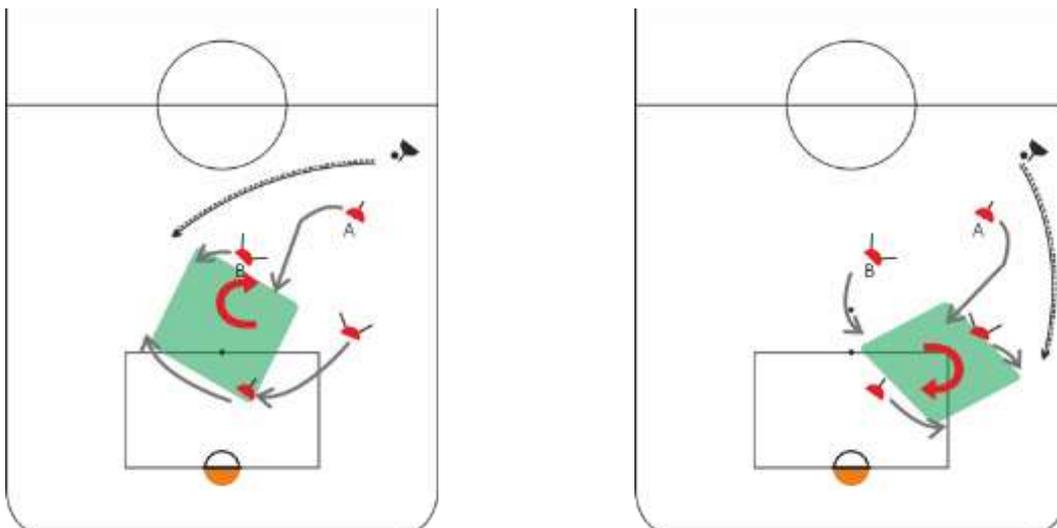
Secteur de passes

⇒ *Adaptation de la défense lors d'une passe.*



Le principe d'organisation reste identique en se situant en priorité par rapport à la balle. Le joueur **A**, positionné au sommet du losange avant la passe, devient latéral et le latéral **B/C** prend le nouveau porteur de balle et se situe au nouveau sommet. La permutation des postes se fait en sens inverse à la circulation de la balle.

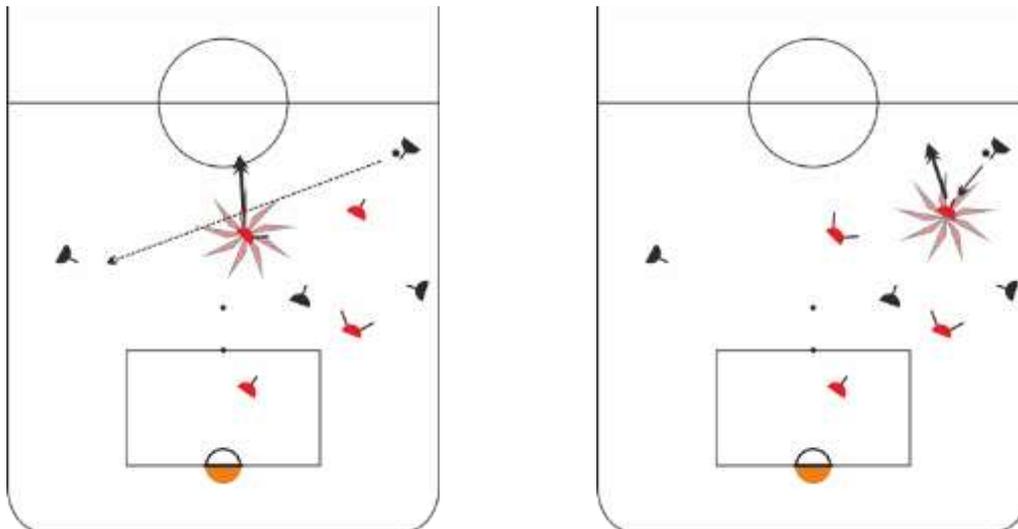
⇒ *Adaptation lorsque le porteur de balle se déplace.*



Le défenseur en pointe **A** va d'abord suivre la trajectoire du porteur de balle pour finalement le laisser sous la responsabilité du premier latéral rencontré **B/C**. Comme précédemment, l'ensemble du bloc défensif va pivoter en sens inverse au déplacement de la balle pour reconstituer la même structure défensive, de type losange...



A.1c – Je récupère la balle



Description

J'exploite les erreurs de l'adversaire : mauvaise passe, tir raté....

Attention, dès que la transmission de la balle s'améliore, ce dispositif est pris en défaut.

B – LA DEFENSE INDIVIDUELLE

Définition

Cette défense privilégie la protection du but par rapport aux adversaires : les déplacements défensifs sont induits par le placement de l'adversaire direct.

Le principe de cette défense est d'adapter individuellement son placement par rapport à un adversaire direct. Ce placement s'effectue sur l'axe adverse / but.



Contrairement à la défense de zone qui se préoccupe avant tout de la balle, l'individuelle se concentre sur l'adversaire. Pour schématiser, on peut dire que sur une zone "la balle ne passe pas" alors que sur une individuelle c'est "le joueur qui ne passe pas".



Cette formule ne signifie pas qu'il faille mettre l'adversaire en échec. Elle insiste simplement sur le fait que le défenseur doit être capable à tout moment de se replacer sur les trajectoires qui conduisent son adversaire à la cage. C'est pourquoi il consacre son attention sur l'attaquant sans donner la priorité à la balle.

B.1 – Premier niveau de jeu

Le placement (respect strict des consignes de marquage)

Contexte

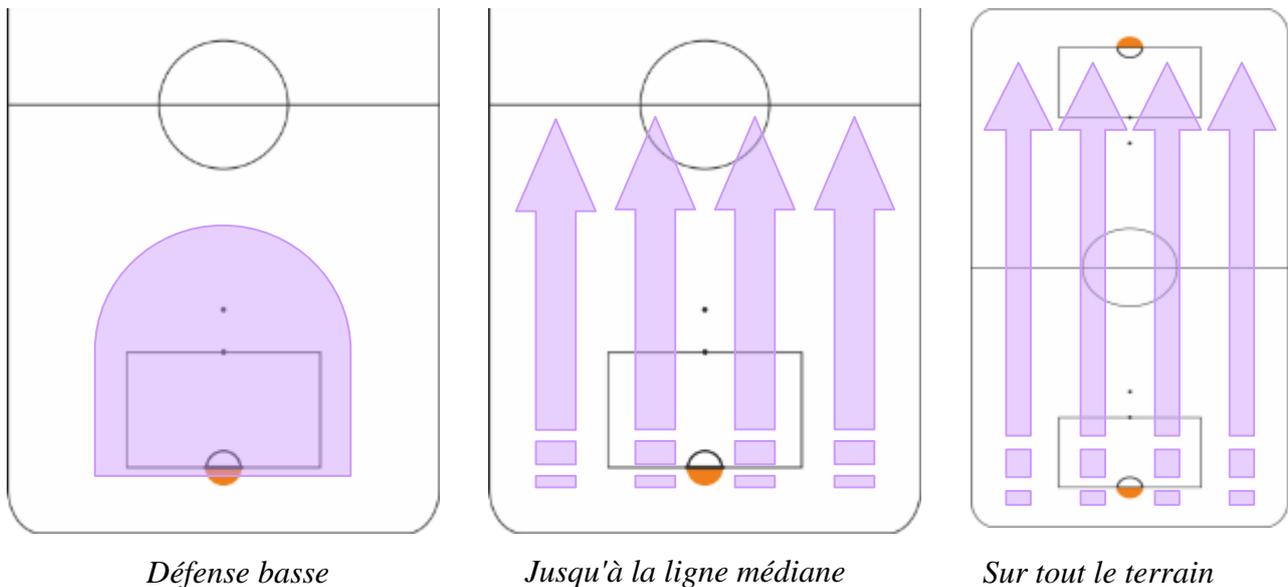
L'attaquant

La technique de patinage n'est pas maîtrisée, notamment les changements de direction, freinages rapides... La conduite de balle reste encore linéaire, le bagage technique crosse balle n'en est qu'à ses débuts.

Le défenseur

Le défenseur est en difficulté dans certaines phases de patinage spécifique comme les déplacements vers l'arrière, les freinages en chasse neige. De ce fait, il a des problèmes pour rester face à l'adversaire et pour se replacer correctement et rapidement. Il est souvent attiré par la balle et "lâche" son vis-à-vis.

Trois types de marquage individuel



Le choix de l'utilisation de tel ou tel type de marquage dépend d'un certain nombre de paramètres que l'entraîneur doit prendre en compte.

- Le rapport des forces en présence (capacités techniques, physiques, tactiques). Une équipe en déficit de patinage et d'expérience reste plutôt dans un espace réduit devant sa cage afin de limiter les distances entre les joueurs pour faire jouer "l'aide".
- Les adaptations nécessaires en cours de rencontre (revenir au score, le préserver, donner de fausses informations).

Dans tous les cas, un long travail de répétition des différentes pratiques est nécessaire pour que chaque joueur les intègre pour les utiliser le moment venu, sans défaillance.



Le gardien de but

Extrait du manuel « Le gardien de but ».

I) Généralités

Les buts de l'apprentissage vont être de donner au jeune gardien les supports techniques et physiques pour :

- Exécuter correctement les arrêts des différents tirs
- Avoir des actions adaptées en situation de duel

Pour accéder à ces compétences, le jeune gardien doit :

- Connaître son espace d'action.
- Connaître les principes fondamentaux du placement et des déplacements.
- Avoir des réactions adaptées pour effectuer des arrêts avec les différentes parties de son corps en fonction de la localisation du tir dans la cage : faire le choix du bon segment corporel.



Pour un jeune joueur, il s'agit souvent d'une découverte du poste de gardien de but. Les motivations peuvent être diverses :

- Attrait pour le rôle de gardien,
- Attrait pour l'équipement
- Admirateur d'un gardien de haut niveau

A – Qualités fondamentales

Il est souhaitable de faire passer tous les jeunes patineurs par ce poste. Le choix de la spécialisation pourra ensuite intervenir en fonction

- De l'âge (délicat avant 10 – 11 ans)
- Des critères de réussite :
 - ❖ Absence d'appréhension face aux tirs
 - ❖ Vitesse d'exécution
 - ❖ Sens du sacrifice, de la défense de son territoire
 - ❖ Facilités dans les exécutions motrices (arrêt des balles, déplacements, agilité, etc.)

En aucun cas le choix du gardien devra se porter sur celui qui patine le plus mal, qui n'est que le plus « gros » ou le moins courageux au travail....



B – L'équipement

Le poste de gardien entraîne le port d'un équipement spécialisé destiné à le protéger des impacts des balles. Il est composé de :

- ❖ Patins (similaires aux joueurs mais équipés de petites roues pour faciliter les déplacements et arrêts sur petites distances)
- ❖ Guêtres et genouillères
- ❖ Coquille
- ❖ Plastron homologué, épaulières et protège cou
- ❖ Coudières
- ❖ Gants adaptés
- ❖ Casque homologué

Cet équipement est encombrant et pesant. Il faut veiller à l'adapter à la taille et à la force de chaque gardien.

Dès le plus jeune âge, le gardien doit prendre particulièrement soin de son matériel et s'en sentir responsable. Il doit comprendre très tôt que du bon usage et du respect de son matériel dépend sa sécurité et son efficacité.



Attention à la protection des oreilles



Non réglementaire au niveau international





II – LA TECHNIQUE DU GARDIEN

A – POSITION DE BASE DANS LA CAGE

Le gardien se tient accroupi, en appui sur les butées. Autour de cette position, le gardien doit pouvoir conserver

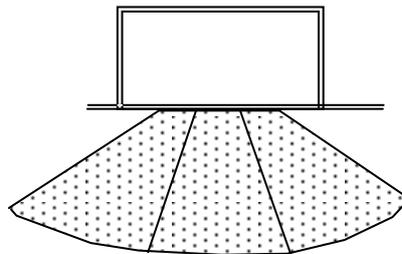
- Une attitude de buste droit (verticale) pour avoir une bonne vision et augmenter son encombrement.
- Une mobilité des membres supérieurs et inférieurs pour arrêter les balles. Il est à noter que les dimensions de la cage et des équipements sont standards et restent les mêmes pour toutes les catégories d'âge. Ceci entraîne des difficultés de positionnement pour des jeunes gardiens de petit gabarit.

Difficultés :

La position accroupie est difficile à tenir :

- Tension importante sur les quadriceps entraînant des douleurs aux cuisses et aux genoux
- Encombrement des guêtres
- Pression importante sur les rotules

A₁ – Position axée



Matérialisation
des secteurs à
défendre dans

□ *Description :*

Le gardien doit toujours faire face à l'attaque et être positionné sur une ligne perpendiculaire à la trajectoire présumée de la balle. Il doit s'opposer à celle-ci en offrant la plus grande surface possible. Il devra donc veiller à conserver **la tête et le tronc** dressés. Tout en restant en appui sur ses roues avant et ses butées, il fera en sorte de maintenir ses **guêtres** (jambières) redressées.

Les **patins** seront légèrement écartés, à la recherche de stabilité et d'appuis solides pour de bonnes impulsions.

La **main directrice** maintiendra la crosse au sol qui fermera l'espace entre les patins. Le dos du gant fera face à l'adversaire. La **main libre**, paume face à la piste, protégera la zone en lucarne, le coude plus ou moins fléchi selon les angles de tirs.



□ *Utilisation :*

1) **Les membres supérieurs :**

⇒ *Côté crosse*

◆ Maintien de la crosse (main directrice)

- Le gardien doit tenir sa crosse par le manche (en bout de crosse) afin de conserver le maximum d'amplitude et ne pas être gêné lorsque la main s'aligne au poteau.
- La crosse doit être perpendiculaire avec le sol, voire légèrement inclinée vers l'avant et en contact permanent.
- Elle doit être tenue fermement et parallèle à la position du gardien (ligne des patins).
- La crosse sert à effectuer les arrêts au sol aussi bien à droite qu'à gauche. Elle protège la zone située entre les patins (en position accroupie) et lors des arrêts latéraux.



- Secondairement, elle permet d'effectuer des dégagements latéraux, à l'extérieur de la cage et/ou de relancer l'attaque. Par un mouvement de balayage, elle sert à intercepter des passes entre les adversaires ou de subtiliser la balle dans des situations de 1 contre 0.



◆ Coude et main

L'alignement main-avant-bras-coude a pour fonction les arrêts en hauteur. Les arrêts sont effectués avec le dos de la main. Il est donc nécessaire de veiller à une parfaite protection de cette zone (confiance au matériel).



Plus tard, cette position « neutre » permettra au gardien confirmé de masquer sa stratégie défensive.

◆ Main libre

L'utilisation des mains doit toujours être rigoureuse, vive et précise. Lorsque l'adversaire devient dangereux, la main libre doit être positionnée la paume face à l'attaque, légèrement en avant, positionnée dans la zone de protection de la lucarne. Elle doit être prête à agir de haut en bas, de gauche à droite et d'arrière en avant. Le gardien doit penser « opposition active » à la balle. Il doit, lorsque c'est possible, « rentrer dans la balle » afin de la repousser immédiatement vers des secteurs moins dangereux, voire lancer une contre-attaque.



La main doit être plus avancée afin de rester dans le champ



Dans certaines circonstances, sur des balles hautes, elle peut venir augmenter la surface d'opposition côté crosse (cf. photo).



⇒ *Le tronc*

Il doit rechercher une position proposant un encombrement maximum de la cage. Il est utilisé comme barrière au trajet de la balle. Le gardien ne doit pas chercher une défense avec les pieds ou avec les mains lorsque la balle se dirige vers une partie de son tronc. Son placement et son anticipation lui faciliteront la tâche. Le matériel de protection des épaules, de la poitrine et du cou doit être sans faille.

Attention, les arrêts sur une partie du tronc ne se suffisent pas à eux-mêmes. La balle ne rebondissant que très peu sur les protections, il est indispensable de coordonner ces actions avec le travail de la crosse ou de la main ou de la jambe pour repousser la balle en dehors de la zone dangereuse (en général sur les côtés ou derrière la cage).

⇒ *La tête*

Elle prolonge en hauteur la défense du tronc et sur des tirs au-dessus de l'épaule. Cela permet surtout de fermer la lucarne droite lors des sorties, des penaltys, ...

Le casque doit être convenablement réglé aux dimensions du crâne du joueur et parfaitement fixé.

2) **Les membres inférieurs :**

L'action des membres inférieurs se trouve concentrée essentiellement sur l'utilisation des guêtres comme grandes surfaces d'opposition à la pénétration de la balle dans la cage.

Dans la position accroupie, bien redressées, elles stopperont les balles à mi-hauteur dirigées sur le gardien.

Comme pour la défense avec le tronc, le gardien ne doit pas chercher à interposer un autre segment corporel.



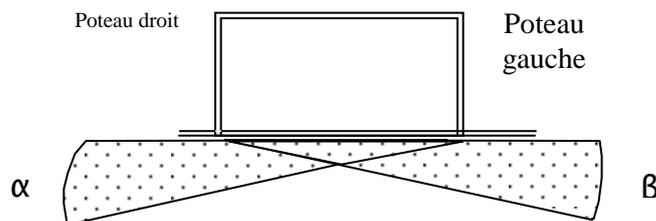
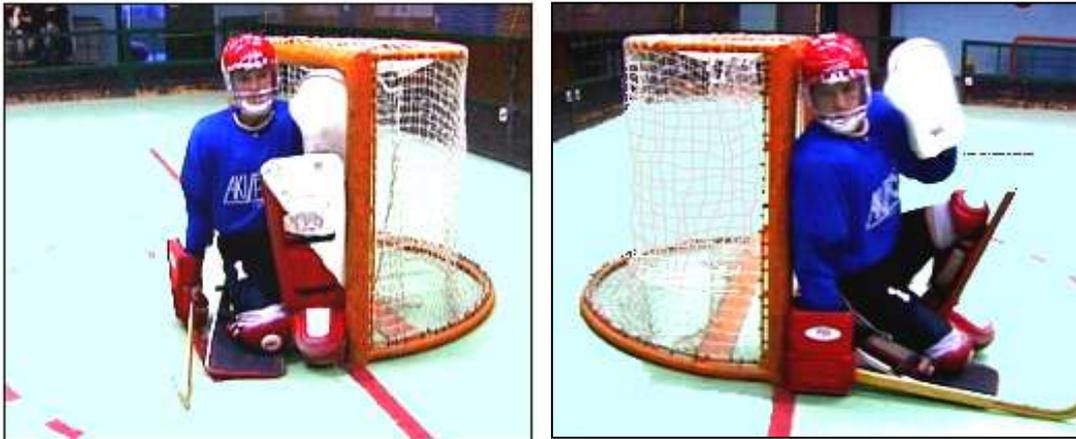
Par contre, du fait de la faible capacité de rebond de cette protection, il devra compléter son action défensive en utilisant sa crosse pour éloigner le danger en repoussant la balle vers les zones moins dangereuses que l'axe du but. Il est donc important que le gardien "rentre" dans la balle et ne se contente pas de simplement placer sa guêtre en opposition.

De la position accroupie, le gardien devra être capable d'étendre sur le côté la jambe gauche ou la jambe droite. Ce geste, destiné à effectuer des arrêts dans la partie inférieure de la cage, devra être vif, précis et respectera les consignes suivantes :

- La guêtre fait face à l'attaque
- Elle reste en contact avec le sol
- Le gardien maintient l'équilibre sans l'utilisation des membres supérieurs pour faire contre-appui
- Il maintient la position du tronc verticale
- Simultanément, il doit protéger l'espace existant entre ces guêtres avec la crosse.

Dans le développement du gardien, la position de base ne deviendra qu'une position d'attente, l'arrêt s'effectuant dans une autre position (voir le chapitre «parades »).

3) Positions aux poteaux



Comme pour la position axée, les caractéristiques de postures tournent autour de la recherche d'un encombrement maximum pour s'opposer à la trajectoire de la balle.

Le gardien n'adopte ces attitudes que pour répondre aux attaques latérales. Il doit pouvoir passer de la position de base accroupie aux positions aux poteaux avec aisance.

- **Poteau droit** (droit pour le gardien)

Le positionnement doit fermer la totalité de l'angle α (environ 30°).



La ligne *gant droit-bras droit-épaule-casque* doit être plaquée contre le poteau. Le genou droit est posé au sol, comme la crosse, sur une ligne perpendiculaire à l'éventuelle trajectoire de la balle, pour s'opposer aux attaques basses. La jambe gauche est fléchie et repose sur le trépied *roues avant-butée*. Elle est en opposition aux balles à mi-hauteur et reste disponible pour les éventuels déplacements du gardien (voir chapitre sur le déplacement). Le tronc, la tête et le gant gauche (positionné en lucarne gauche) répondent aux attaques hautes.

❑ **Poteau gauche** (gauche pour le gardien)

Le positionnement doit fermer la totalité de l'angle.

La jambière prolongée par le gant gauche touche le poteau, ne laissant aucun passage à la balle. Attention ! ce n'est pas le bout du pied qui est plaqué contre le poteau mais bien le bord de la jambière. Le gardien est en appui sur son trépied (roues avant + butée gauche) afin de pouvoir lancer d'éventuels déplacements.

Le genou droit est au sol et, avec la crosse et le gant droit, s'oppose aux attaques raz terre et mi-hauteur. Le coude, l'épaule et exceptionnellement la tête se chargent de défendre sur les balles hautes et plus particulièrement la lucarne droite. Quant au tronc, il fait face à l'attaque et lui offre un maximum de surface.



Rôle et responsabilités du coach

Le club doit vous aider en vous communiquant le maximum d'informations relatives au groupe dont vous acceptez la prise en charge.

1) Le transport

Si vous accompagnez des jeunes avec votre véhicule personnel, vous devez respecter certains points :

- responsabilité individuelle : assurance du véhicule en cours, bon état du véhicule, contrôle technique à jour, alcoolémie du conducteur, respect de l'obligation de l'utilisation des ceintures de sécurité à l'avant et à l'arrière, l'âge minimum du passager à l'avant,
- assurance couvrant les personnes transportées en cas d'accident,
- signature d'une convention (cf. document « Convention »),
- l'accord écrit des parents vous autorisant à transporter leur enfant peut être une sécurité (cf. document « Autorisation de participation »),
- respect du code de la route,
- emprunter le chemin le plus court.

Si vous utilisez un véhicule de location, vérifiez que le contrat de location mentionne bien votre nom comme conducteur et que les informations portées dessus sont exactes. Notamment votre numéro de permis de conduire

2) Organisation du déplacement

Il serait bon que le club fournisse à l'accompagnateur responsable les informations suivantes :

- les coordonnées téléphoniques des responsables du club,
- les coordonnées téléphoniques des parents des joueurs,
- l'autorisation d'intervention chirurgicale signée des parents,
- une fiche médicale non confidentielle précisant les éventuels besoins médicaux,
- les autorisations parentales de transport par un bénévole de leur enfant,
- les coordonnées du gymnase où il se rend et le plan d'accès pour tous les chauffeurs,
- les coordonnées de l'entraîneur du club pour tous les chauffeurs,
- la durée du voyage et l'heure souhaitée d'arrivée sur place.

De même le club doit équiper l'accompagnateur d'une trousse de secours. Chaque gymnase doit en posséder une mais l'expérience tend à démontrer que cela n'est pas toujours vrai.

Pour la rencontre elle-même, l'accompagnateur doit connaître :

- l'heure et le lieu du rendez-vous fixé,
- l'heure et le lieu de la rencontre,
- l'heure approximative et le lieu du retour.

L'accompagnateur doit se procurer :

- les licences des joueurs, les surclassements,
- les balles nécessaires à la rencontre,
- les maillots.

L'accompagnateur doit s'assurer avant le départ que chaque enfant a pris sa tenue complète, y compris le gardien de but. Les accompagnateurs pouvant changer d'une semaine à l'autre, le club doit demander la restitution des licences et balles le plus tôt possible dans la semaine. Les balles sont utilisés dès le lundi par exemple pour les entraînements.



3) Gestion de la rencontre

Votre licence vous permet de gérer certaines tâches :

- remettre les licences à la table de marque,
- remplir la feuille de match, inscrire les joueurs dans l'ordre des numéros de maillot, les numéros de licence etc...
- désigner le capitaine,
- donner les balles aux joueurs pour leur échauffement.

A la fin de la rencontre, vous devez :

- reprendre les licences,
- ramasser les balles du club,
- laisser l'espace propre, jeter les bouteilles à la poubelle,
- demander un exemplaire de la feuille de match.

Dans certains cas et seulement quand vous jouez à domicile, vous pouvez être appelé à communiquer les résultats des rencontres aux responsables du club.

Après la rencontre il demeure quelques questions. Quand vous revenez au gymnase du club, laissez-vous les mineurs partir seuls chez eux ou devez-vous attendre leurs parents ? Comment le retour est-il organisé ? Et par qui ? Si vous avez récupéré les maillots, qu'en faites-vous ? Vous les lavez ou vous les déposez quelque part ?

Dans le cas où vous managez une équipe à domicile, d'autres connaissances seront requises. Vous serez peut-être responsable du montage du terrain. Et dans ce cas avez-vous les clés pour prendre le matériel si le gardien s'est absenté ? Devez-vous installer des bancs pour les visiteurs ? A quel emplacement ? Donnez-vous des bouteilles d'eau à l'autre équipe ? Comment utiliser le tableau d'affichage électronique du gymnase ? Ou bien avez-vous un scoreur de table, où est-il ? Pour l'arbitrage, où trouver les feuilles de match ? Qui tient la table de marque ? Le goûter est-il prévu ? A la fin de la rencontre, est-ce à vous de poster la feuille de match pour la ligue ou le comité ou devez-vous la remettre à une personne bien identifiée ? L'arrivée tardive de ce document à la ligue ou au comité déclenche l'application d'une amende.

Vous comprenez que la présence d'un responsable de club est recommandée. Mais cela n'est pas toujours possible. Alors préparez-vous à cette éventualité.

Les documents « Autorisation de participation » et « Convention » sont remis aux enfants dans la quinzaine qui précède la rencontre. L'enfant les remet, complétés et signés, à son responsable d'équipe durant la semaine précédant la rencontre.



AUTORISATION DE PARTICIPATION

Bonjour Madame, Bonjour Monsieur,

Le club de propose à ses jeunes adhérents de participer à une rencontre

le de à

Le départ se fera depuis le gymnase àh pour arriver au gymnase, lieu de la rencontre.

Le retour est prévu aux environs de devant le gymnase de
Le responsable du club attendra l'arrivée des parents pour libérer les enfants. Sauf écrit de votre part, aucun enfant ne partira seul du parking du gymnase.

Pour faciliter l'organisation j'aimerais connaître le nombre de participants à ce moment ainsi que le nombre de conducteurs volontaires pour cette matinée.

Je vous remercie de bien vouloir me retourner pour prochain, le, le coupon réponse placé ci-dessous. Dans le cas où vous accepteriez de conduire les enfants, je vous demande de remplir le document relatif au transport intitulé Convention.

Amicalement,

Madame, Monsieur
Responsable du club de.....

Complétez les lignes ou barrez les propositions qui ne vous correspondent pas.

Nom et Prénom du signataire :
Qualité du signataire : Père, Mère, Tuteur légal de l'enfant

J'autorise mon enfant, nom et prénom, à participer à la rencontre organisée le

Je suis informé(e) qu'il sera conduit sur le lieu de la rencontre par un parent bénévole.

// J'autorise mon enfant à rentrer seul à la maison après la rencontre
// Je viendrai chercher mon enfant sur le lieu du rendez-vous après la rencontre

Mon enfant,ne pourra pas participer à la rencontre

// Je me propose de conduire les enfants à la compétition avec mon véhicule.
// Je ne pourrai pas accompagner les enfants à la compétition

Numéro de téléphone où vous joindre :

Signature



CONVENTION

Entre le club deet M. Mme.....

Avec la volonté de tranquilliser les parents des enfants désireux de se rendre aux différentes manifestations sportives auxquelles participe le club de, il est convenu ce qui suit entre :

le club représenté par son Président, Monsieur

et Monsieur, Madame

J'accepte de transporter les enfants du club de rink hockey de dans mon véhicule personnel dont l'immatriculation est :

Je m'engage à respecter les règles élémentaires du code de la route et notamment :

- à posséder un permis de conduire en cours de validité,
- à présenter un véhicule assuré au tiers, au minimum incluant la protection des passagers autres que les membres de ma famille,
- à présenter un véhicule en conformité avec l'obligation du contrôle technique,
- à respecter le nombre de places autorisées dans mon véhicule, à faire attention au passager de la place avant limité par son âge,
- à obliger les enfants placés à l'arrière à s'attacher avec les ceintures prévues à cet effet,
- à ne pas prendre le volant si j'ai absorbé une boisson alcoolisée.

Le club de doit fournir le jour même à chaque conducteur :

- le plan d'accès au gymnase où a lieu la rencontre,
- le numéro de téléphone du responsable du club d'accueil,
- la liste des numéros de téléphone des parents des enfants présents,
- le téléphone du responsable du club pour la sortie de la journée.

Le club de s'engage à ce qu'aucun enfant ne soit accepté sans le document signé des parents l'autorisant à participer.

Le Président du club de
Date et signature

Le conducteur bénévole
Date et signature



4) Autres responsabilités

- Il est souhaitable de ne jamais transporter un blessé dans votre véhicule personnel.
- Un joueur se blesse, ne prenez aucune initiative médicale sauf dans le cas où vous êtes médecin ou assimilé. Demandez l'intervention des pompiers. Sachez qu'ils conduisent très fréquemment le blessé à un hôpital proche. Ils soignent rarement le blessé pour le laisser dans le gymnase.
- Une fois à l'hôpital il vous sera demandé l'autorisation d'intervention chirurgicale ou celle de pratiquer des soins. Elle doit vous être fournie par les parents donc remise par le club avant le départ du gymnase. Document rempli impérativement en même temps que l'inscription.
- Dans ce même cas, si vous êtes seul accompagnateur, vous n'êtes pas en situation confortable car on peut vous demander d'accompagner le jeune à l'hôpital et ne pas laisser les autres joueurs seuls sans surveillance. Il semble que l'accompagnement ne soit pas obligatoire lorsque les pompiers prennent en charge le jeune joueur. Si vous acceptez de vous rendre à l'hôpital, sollicitez un adulte présent dans la salle et donnez-lui vos consignes, prenez ses coordonnées et donnez-lui les vôtres. L'idéal est d'attendre l'arrivée des parents du blessé sur place bien sûr.
- Soyez vigilant à l'automédication. Des jeunes, rarement des très jeunes, prennent parfois des produits dont ils ignorent la toxicité. Ne distribuez aucun médicament. Les allergies existent ou se découvrent au hasard des prises de médicament.
- Certains jeunes sont asthmatiques et prennent de façon autonome un spray pour se soulager en cas de crise, le club doit demander à connaître les personnes sujettes à des difficultés de cet ordre pour tolérer l'automédication.
- A l'occasion du pot après le match, interdire et s'interdire prise de boissons alcoolisées y compris la bière pour les enfants. Le café n'est pas une boisson pour les jeunes ni avant ni après le match. On ne fête pas une victoire avec du champagne chez les jeunes.
- Dans le registre de la diététique éviter le coca et les boissons à bulles sucrées type soda. Ce dernier point est un conseil utile à faire respecter.
- Dans le cas d'une altercation entre les équipes si aucun responsable du club qui reçoit est présent, vous devez intervenir pour ramener le calme. Vous êtes responsable des jeunes joueurs. L'arbitre n'est pas responsable de ce qui se passe hors du match. Vous pouvez être reconnu responsable de tout acte répréhensible dont il aurait à souffrir

5) En cas d'accident

Avant toute intervention personnelle pensez à demander si un médecin ne se trouve pas dans la salle.

Il est recommandé de ne pas intervenir sur le corps d'un jeune mineur en étant loin du regard d'autres adultes. Vos gestes doivent être effectués à la vue de tout le monde, n'allez pas seul dans le vestiaire avec un mineur, ou au moins laissez la porte ouverte.

Dans le cas où un joueur se blesse, demandez-vous d'abord si vous êtes capable d'identifier le traumatisme dont souffre le joueur avant de vous lancer dans les premiers soins proposés ci-dessous. En cas de réponse négative, ne prenez pas d'initiative intempestive.



Comment appeler du secours ?

Expliquer calmement et simplement à l'athlète la situation.

Un téléphone ou téléphone cellulaire doit être immédiatement disponible en cas d'urgence.

Appeler immédiatement les secours :

Le 15, c'est le numéro spécifique aux urgences médicales. Il vous permet de vous mettre 24 heures sur 24 en relation avec un médecin du SAMU.

Vous serez d'abord en contact avec un Permanencier Auxiliaire de Régulation Médicale. Il faut vous tenir prêt à lui fournir vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone, ainsi que ceux de la personne malade s'il ne s'agit pas de vous-même. Il vous faudra ensuite lui indiquer le motif de votre appel, et s'il ne peut vous répondre lui-même ou s'il faut des précisions médicales, il vous passera le Médecin Régulateur.

De plus, par mesure de sécurité (cela permet de pouvoir facilement et à coup sûr déterminer le lieu d'un problème en cas de coupure de la communication), votre numéro de téléphone s'affiche au SAMU dès la première sonnerie, avant même que l'on ait décroché (même si vous êtes en " liste rouge ", ou si vous appelez avec un " portable "), et selon les SAMU, il est possible, soit après une courte manipulation, soit immédiatement, d'obtenir l'adresse d'où vous appelez et/ou le nom du propriétaire de la ligne.

Le 18, c'est le numéro qui vous permet de joindre les Pompiers.

Le 17, c'est le numéro qui vous permet de joindre la Police.

Généralités

Tous les numéros d'urgence de FRANCE TELECOM® (15, 17 et 18) sont gratuits et accessibles par tous les postes commutés, même lorsque la ligne téléphonique a été supprimée, même lorsqu'il n'y a pas de tonalité. Ceci est aussi valable de n'importe quelle cabine téléphonique, sans qu'il soit nécessaire de posséder ni carte ni aucun autre moyen de paiement quelconque.

Sur les réseaux GSM, il existe une petite différence : sur ORANGE® ils restent gratuits, alors que sur SFR®, ces numéros sont payants.

Quel que soit le numéro d'urgence que vous fassiez, il existe un contact entre les différents services intervenants. Ainsi, si vous appelez le 18 pour un problème d'ordre médical, les pompiers vous transféreront sur le SAMU, et inversement ; si vous appelez l'un des trois services pour signaler un accident de voiture, les deux autres services en seront immédiatement informés.

Le 112, nouveau numéro d'urgence européen depuis le 1^{er} janvier 1997, il est valable dans toute la C.E.E. La particularité de ce numéro consiste en son absence de spécificité : il concerne toutes les urgences (médicales, incendies, police...).

Ce numéro répond aux facilités d'accès des numéros d'urgence de FRANCE TELECOM®, et il est gratuit quel que soit le type de connexion que vous utilisiez.

En France, pour des raisons de facilité, la gestion de ce numéro a été attribuée à l'échelon départemental, sur décision préfectorale, soit au SAMU, soit au CODIS (standard pompier).



Comment intervenir seul ?

Du froid ou du chaud pour les applications locales ?

- Le froid est apaisant pour les coups et les contusions.
- L'effet chauffant décontracte les muscles après l'effort.

Apprenez à connaître les antalgiques.

- L'aspirine agit sur la douleur et a une action anti-inflammatoire. Elle est efficace pour les maux de tête, les douleurs O.R.L.
- Le paracétamol fait baisser la fièvre. Il est recommandé pour les douleurs non inflammatoires, arthrose et lombalgies aiguës. Il est particulièrement bien toléré.
- L'ibuprofène est un anti-inflammatoire non stéroïdien. Il agit sur les symptômes de l'inflammation (douleur, chaleur, gonflement et rougeur). Il est particulièrement adapté aux douleurs aiguës d'origine inflammatoire (douleurs articulaires et musculaires).

Ces informations et les recommandations qui suivent sont tirées d'une brochure, distribuée en pharmacie, vantant les mérites d'un gel antalgique et anti-inflammatoire.

Du côté de la peau

Une ecchymose.

- elle fait suite à une contusion qui entraîne une lésion des tissus sous-jacents de la peau. Il apparaît une tâche violacée, le « bleu ».

Un hématome

- C'est un traumatisme plus important que l'ecchymose.
- L'action du froid permet un soulagement immédiat et une nette diminution de l'enflure.
- Dans un second temps, l'application d'un antalgique est efficace et favorisera la résorption sanguine. Elle doit être immédiate et répétée plusieurs fois.
- Attention, pas de massage sur l'hématome.

Du côté des articulations

Une entorse.

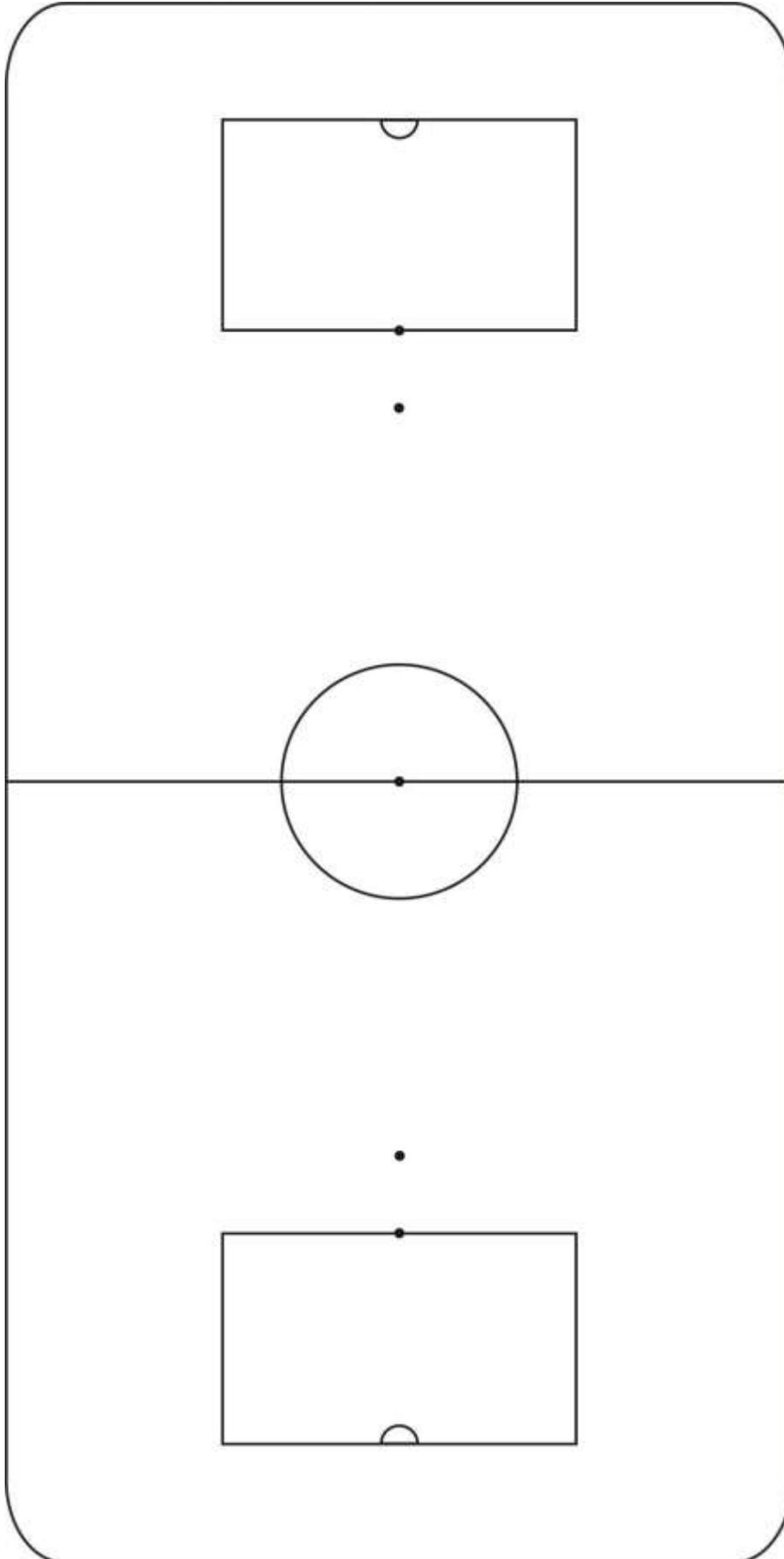
- Projeter un spray ou poser du froid.
- Suivre les recommandations figurant sur la bombe de froid ou le bloc de froid. Notamment sur la distance de projection et les signes de gel de la peau.
- Dans le cas de glaçons, ne pas poser la glace directement sur la peau. Placer les glaçons dans un sac et poser une bande sur la peau puis le sac de glaçons. Laisser les glaçons en place une vingtaine de minutes.
- Renouveler le gel et/ou les glaçons quand la sensation de froid disparaît.
- Ne pas donner d'information au blessé sur la gravité de la blessure, si vous n'avez pas les compétences requises et reconnues pour le faire. Lui parler et le calmer. On entend souvent n'importe quoi autour d'une personne blessée.
- Conseiller au joueur de consulter le plus tôt possible un spécialiste.
- N'oubliez pas de faire mentionner tout incident physique sur la feuille de match. Cela est indispensable pour l'éventuelle déclaration d'accident et la prise en charge des frais par l'assurance.

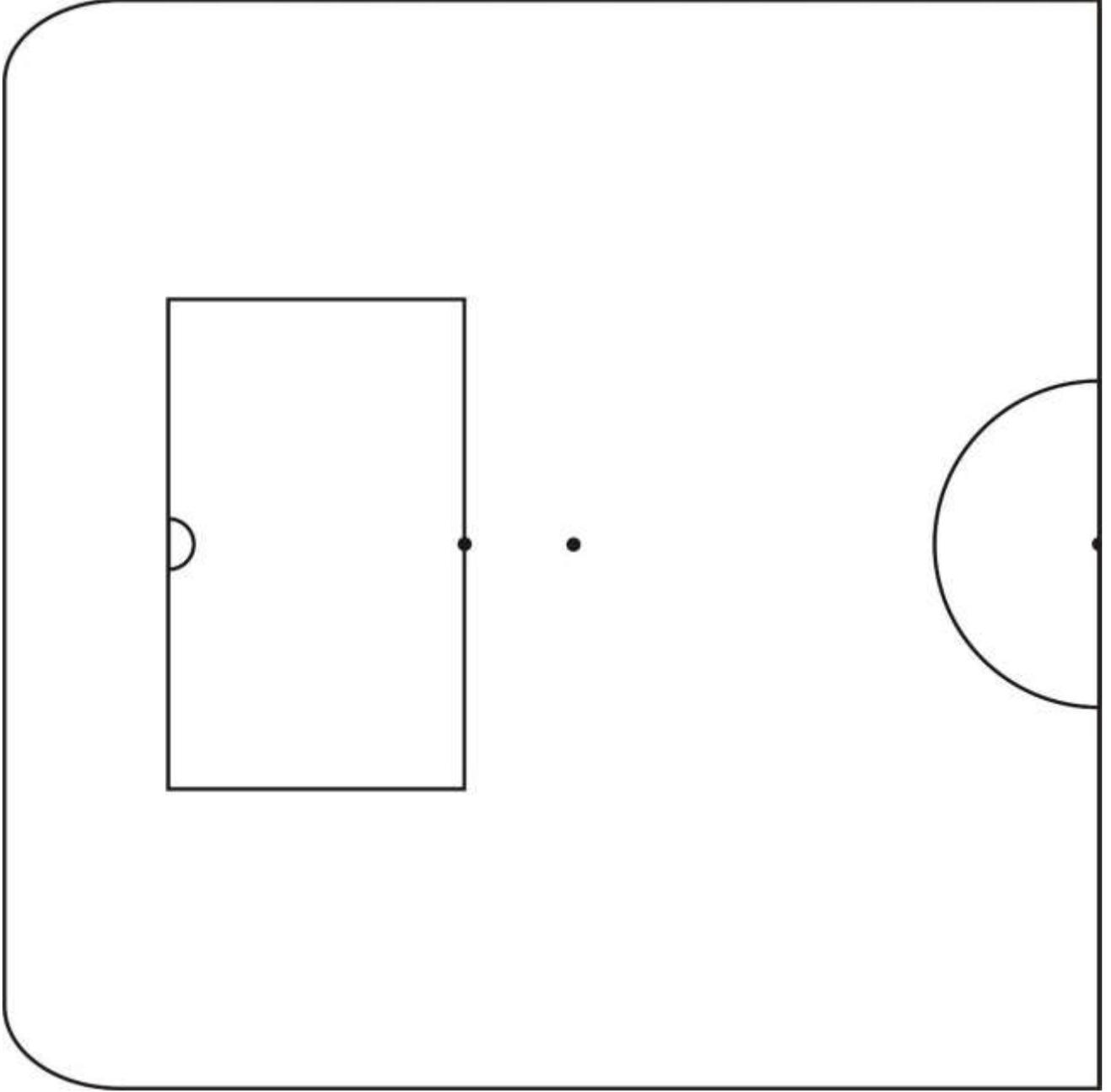
Pour un membre supérieur, une épaule ou un bras, la mise en écharpe peut souvent être utilisée pour son effet antalgique.



Dessins du terrain

A imprimer pour expliquer des positions à vos joueurs lors des matchs







RAPPORT DE MATCH DE RINK HOCKEY

Lieu _____ Date ____ / ____ / ____ Début à ____ h ____ Fin à ____ h ____ N° _____

Compétition _____ Catégorie **SENIOR** Comité organisateur _____

Equipe A :					Equipe B :					
C	N° Licence	NOM	Prénom	P	N°	P	NOM	Prénom	N° Licence	C
					1	1				
	protêt				2	75				
					3	56				
					4	46				
					8	38				
					6	29				
					9	22				
					7	15				
						87				
					10	99				
Entraîneur principal					Entraîneur principal					
Délégué					Délégué					

Licence non présentée, mais certificat médical et pièce d'identité

à compléter lors d'un tournoi

N°	Min.S						
8	3'08	8'31	19'50				
5	15'58						
9	31'35	35'54					
7	39'30						
3	44'25						

N°	Min.S						
38	5'13	24'25	25'55	45'38			
15	12'32	41'00	42'14				
22	40'10						

Equipe A	1ère période	2ème période
Temps mort		

Equipe B	1ère période	2ème période
Temps mort		

N°	B	Min.S	B	Min.S	B	Min.S	R	Min.S
2	B	9'35	B	38'20				
D	X	X	X	X	X	X	R	13'24
5	B	24'20	B	40'00				
7	B	30'15	B	30'15				
8	B	38'35						
4							R	44'05

N°	B	Min.S	B	Min.S	B	Min.S	R	Min.S
75	B	19'50	B	30'05	B	37'55	A	37'55
38	B	28'45						
87	B	34'36						
E	B	39'23						
29							R	44'05
46	B	48'18						

2ème carton bleu "immédiat"

Le 3ème bleu devient "rouge par accumulation"

1ère période	4	3	2ème période	4	5	Prolongations		Tirs au but		Score Final	8	8
--------------	---	---	--------------	---	---	---------------	--	-------------	--	-------------	---	---

Observations:	N°2-A : protêt, pas de licence, mais pièce identité et certificat médical	Nombre fautes d'équipe
	N°38-B : pas de photo sur attestation licence	Equipe A
		Equipe B
		Antjeu
		1
		2
		3

à compléter à la fin du match

Chronomètres - Nom et Prénom	Club	N° Licence	Arbitres - Nom et Prénom	N° Licence
1			1	
2			2	
3			Délégué du CNRH:	

Signatures	Capitaine A	Capitaine B	Arbitre 1
	Chrono 1	Chrono 2/3	Arbitre 2

Formation "COACH DES EQUIPES JEUNES"

Grille d'observation

	Fait	Non fait
Avant le match		
Donne des consignes collectives		
En attaque		
En défense		
Donne des consignes individuelles		
Définit des objectifs		
Pendant le match		
Apporte de la sérénité		
Respecte l'arbitre		
Respecte l'adversaire		
Apporte des critiques positives		
S'adapte		
Gère les temps morts		
Gère les remplacements		
Motive le groupe		
Après le match		
Fait un rapide bilan		
Accepte le résultat		

Fiche bilan : FORMATION COACH

A rendre au formateur

Fiche évaluation

La formation est un investissement financier important et un axe de développement prioritaire pour le CRH. Afin de nous aider à évaluer l'efficacité de la formation, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire. Les données que nous pourrions ainsi recueillir viendront alimenter nos indicateurs de développement mais resteront anonymes.
Merci de votre collaboration.

Nom : _____

Prénom : _____

Club : _____

Nom du formateur : _____

Dates des sessions :

1) ___/___/___

2) ___/___/___

3) ___/___/___

Ne cochez qu'une case par item

Avant le stage, l'information reçue sur les objectifs et le contenu de la formation coach était... ?					
L'atteinte des objectifs est... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
L'intérêt des contenus est... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
La qualité des documents est... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
L'utilité pour vous était... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
La qualité de la formation est... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
La qualité pédagogique du formateur est... ?	Très satisfaisante	Satisfaisante	Plutôt satisfaisante	Insatisfaisante	Très insatisfaisante
Les conditions matérielles dans lesquelles la formation s'est déroulée sont... ?	Très satisfaisantes	Satisfaisantes	Plutôt satisfaisantes	Insatisfaisantes	Très insatisfaisantes
Compte tenu de vos attentes à l'égard de la formation, la durée est... ?	Trop courte	Un peu courte	Bien adaptée	Un peu trop longue	Trop longue
Par rapport à vos besoins, ce stage a eu lieu ... ?	Trop tôt	Plutôt trop tôt	Au bon moment	Plutôt trop tard	Trop tard
La formation a-t-elle répondu à vos attentes... ?	Très bien	Bien	Assez bien	Assez mal	Très mal

D'une manière générale, par rapport à cette formation, vous êtes ... ?	Très satisfait	Satisfait	Plutôt satisfait	Insatisfait	Très insatisfait
--	----------------	-----------	------------------	-------------	------------------



J'ai aimé

J'ai appris

Je me propose de mettre en œuvre dès maintenant

Je suggère

