



Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Lire et réagir face au déroulement du jeu est un art qui demande du temps, beaucoup de temps. Il ne faut pas s'attendre à ce que les joueurs apprennent par cœur tous les principes qui s'y rattachent et qu'ils sachent les appliquer par la suite dans le feu de l'action. Certains prendront 1 mois pour comprendre, d'autres auront besoin de plus de temps (1 an, 2 ans, 5 ans et même plus). D'autres auront de la difficulté à les comprendre durant toute leur vie.

Nous pourrions élaborer sur le sujet durant de longues heures à propos des différentes approches à adopter et des meilleurs exercices qui pourront permettre aux jeunes de développer leur instinct.

Je vous laisse donc le soin de créer vos propres exercices en fonction des éléments que vous aurez à développer qui eux, dépendent du niveau de compréhension de vos joueurs. Toutefois, je vous exposerai sur la page suivante une approche qui pourra vous guider dans cette direction.

Qu'est-ce que le «sens du hockey» ?

C'est la capacité d'analyser et d'anticiper rapidement une situation de jeu en tenant compte des alternatives possibles tout en déterminant celle qui sera la meilleure, *selon le niveau d'habileté de chaque joueur.*

Donc, les joueurs qui se distinguent des autres par leur «sens du hockey» sont ceux qui parviennent à bien lire et le jeu et à réagir rapidement face à celui-ci tout en ayant la capacité de maîtriser intelligemment toutes les habiletés techniques requises par la situation de jeu.

- Un joueur peut avoir une très grande compréhension du jeu mais être incapable de réaliser l'action requise pour en augmenter ou diminuer l'impact.
 - À l'opposé, un autre joueur peut maîtriser toutes les habiletés techniques mais être incapable de lire et réagir correctement face à une situation de jeu.
- ⇒ Il faut donc un amalgame des deux pour qu'il y ait un impact concret sur une situation de jeu.



Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Comment développer le «sens du hockey» ?

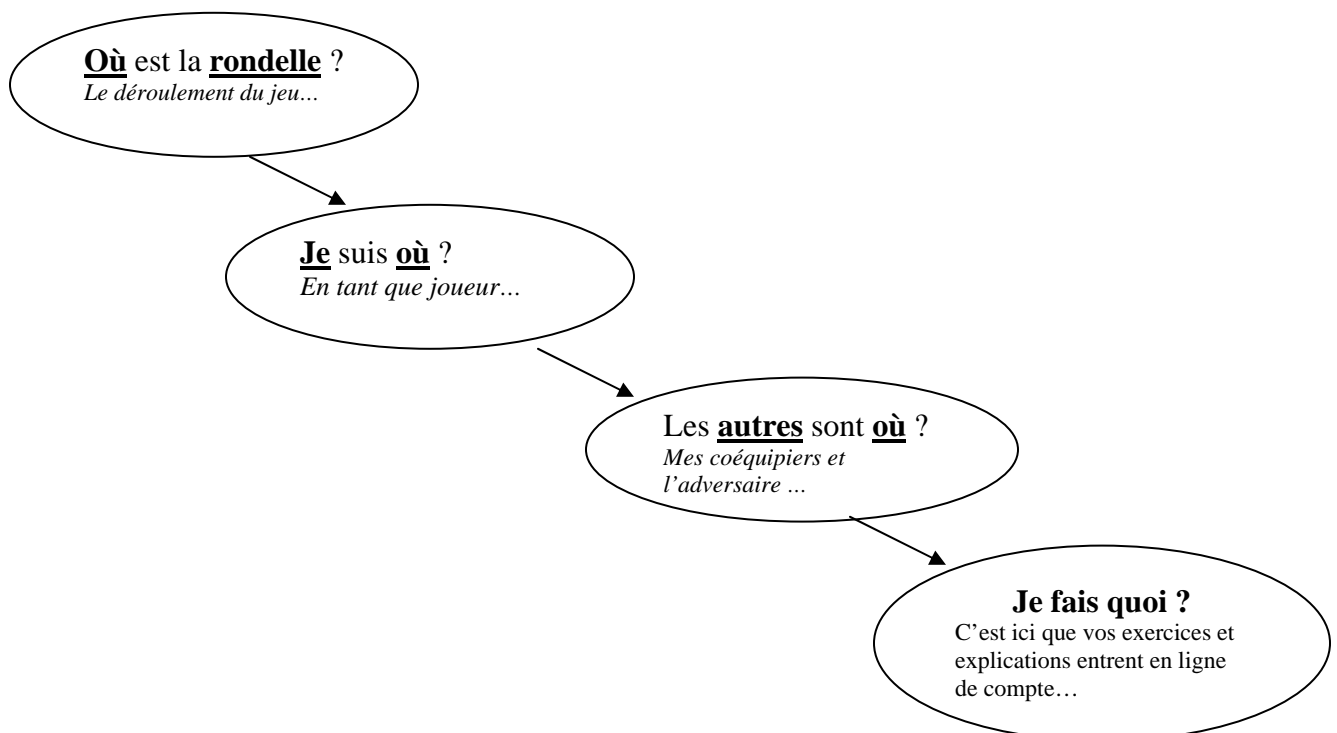
- Il n'y a pas de recette miracle ou de potion magique disponible !
- C'est votre responsabilité et votre travail de développer cette qualité essentielle.
- Lors des entraînements, vous devez exposer vos joueurs à un maximum de situations de jeu et les obliger à sélectionner la meilleure méthode.
- Lors des parties, n'hésitez pas à utiliser un tableau avant, pendant et après pour expliquer certaines situations de jeu et comment elles doivent être abordées.

Une approche à 3 niveaux

- 1- Apprenez à vos joueurs à réfléchir dans le feu de l'action (oui, c'est possible...)
- 2- Les trois questions essentielles de l'entraîneur
- 3- Préparer une approche progressive.

1- Apprendre à réfléchir dans le feu de l'action

La démarche suivante est à la base de tout et elle doit être comprise par les joueurs.
Un truc pour la retenir : parlez des 3 «où» à vos joueurs :





Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

2- Les trois questions essentielles de l'entraîneur

- Posez-vous la question suivante :
 - ❖ Qu'est-ce les joueurs doivent développer, travailler ou corriger ?
- Posez-vous cette autre question :
 - ❖ Pourquoi les joueurs ont-ils à développer, travailler ou corriger cet aspect ?
- Posez-vous également cette dernière question :
 - ❖ Y a-t-il une ou des situations de jeu qui couvre cet (ces) aspect(s) ?

3- Préparer une approche progressive

- a) Une seule situation de jeu

Maintenant que vous avez identifié une ou des situations de jeu en lien avec l'étape précédente, comme point de départ, vous vous devez de retenir une seule situation de jeu. Les autres pourront être vues et pratiquées par vos joueurs un peu plus tard. C'est à vous de déterminer la situation qui couvre un maximum des éléments qui sont à «travailler».

- b) À partir de cette situation, vous devez imaginer un exercice correspondant le plus à la situation de jeu.
- c) Vous devez «décortiquer», «séparer» ou «fragmenter» votre exercice en une série d'extraits qui permettront à vos joueurs de développer des automatismes et diverses combinaisons d'actions-réactions en «lisant» le jeu.

L'exercice complet que vous avez identifié à l'étape précédente (b) ne sera effectué que lorsque que l'ensemble des extraits auront été pratiqués et réussis par vos joueurs.

Un exemple concret

Constat

- Vos attaquants ont fréquemment la tête basse en patinant
- Fréquemment, lorsqu'ils bataillent pour la possession de la rondelle le long des bandes dans la zone adverse, lorsqu'ils en prennent le contrôle, ils la tirent sur la bande vers le



Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

coin opposé sans même regarder les autres possibilités et sans même tenter une passe vers la zone privilégiée.

Qu'est-ce les joueurs doivent développer, travailler ou corriger ?

- Garder la tête haute afin de bien voir le jeu
- Vision périphérique large afin de bien voir les possibilités
- Cesser de se débarrasser de la rondelle et prendre le temps d'analyser les options

Pourquoi les joueurs ont-ils à développer, travailler ou corriger cet aspect ?

- Pour éviter d'être blessé
- Pour bien se situer par rapport au jeu
- Pour maximiser les efforts
- Pour effectuer le meilleur jeu possible

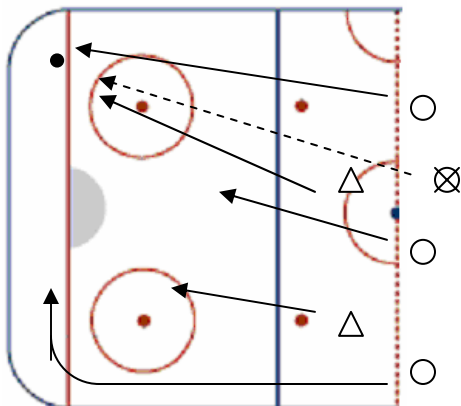
Y a-t-il une ou des situations de jeu qui couvre cet (ces) aspect(s) ?

- Notion du triangle offensif en zone offensive et plus particulièrement autour du filet adverse

Un exercice complet simulant une situation de jeu

Note : C'est à vous de déterminer les exercices les plus appropriés. Ceux présentés dans ce document ne le sont qu'à titre indicatif.

- 3 vs 2 sur demi-glace progressif à 5 vs 3 puis 5 vs 5
- Cet exercice ne sera effectué que lorsque les trois autres des pages suivantes auront été bien réussis par les joueurs.



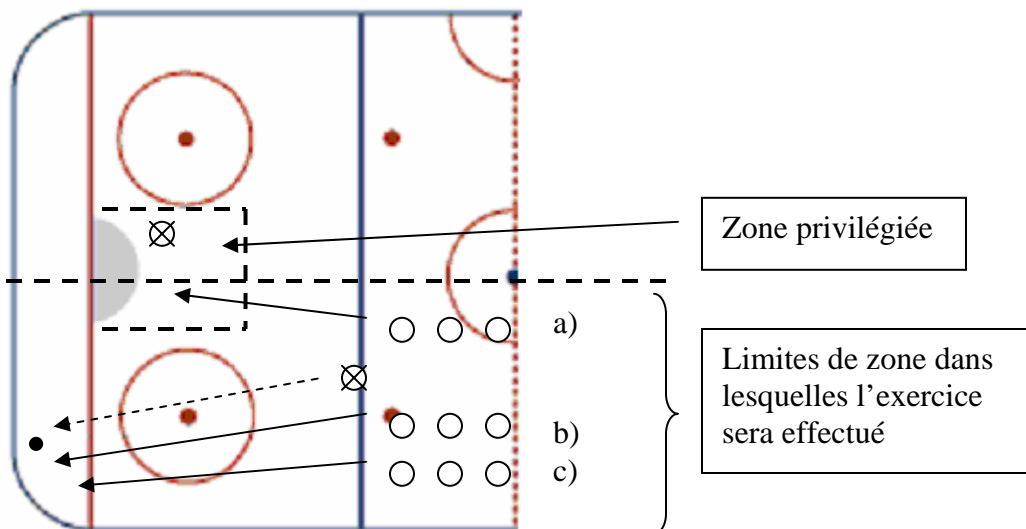


Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Extrait #1 de l'exercice complet

- 2 vs 1 en 1/4 de glace.
- Il y a trois lignes au départ :
 - a) joueurs qui se posteront devant le filet
 - b) et c) joueurs qui se disputeront la rondelle dans le coin
- L'entraîneur dégage la rondelle dans le coin de la zone. À son signal, les joueurs partent en même temps :
 - a) se dirige immédiatement dans la zone privilégiée et se positionne pour recevoir une passe et effectuer un tir par la suite.
 - Le joueur b) ou c) qui est offensif doit effectuer une passe précise en direction de a) tandis que celui qui est défensif doit l'empêcher tout en tentant de lui la ravir. S'il réussit, alors les rôles sont inversés et ainsi de suite.
 - Il faut que les trois joueurs exécutent l'exercice dans chaque coin et alternent entre les lignes a) et b)-c).



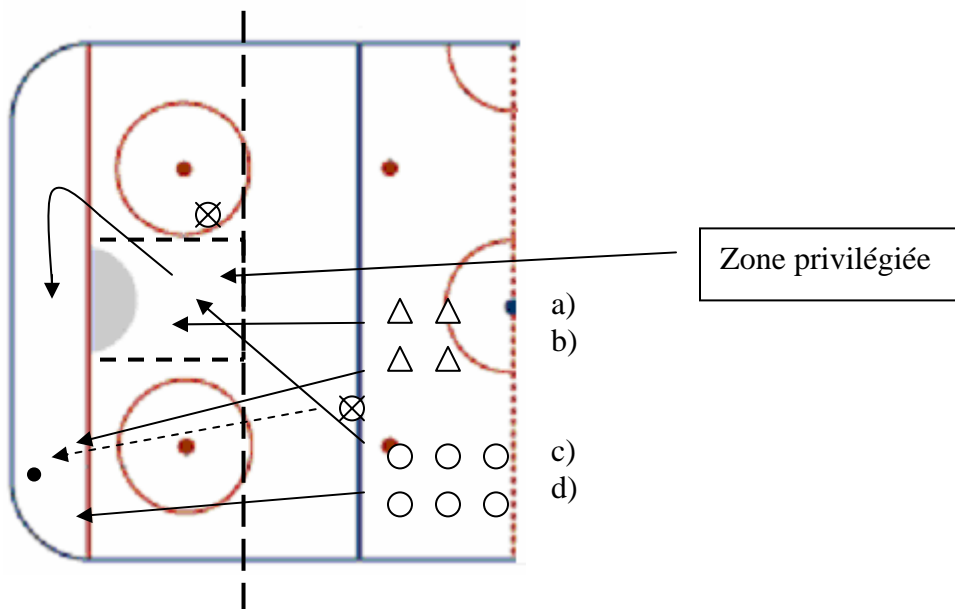


Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Extrait #2 de l'exercice complet

- 2 vs 2 en 2/3 de glace.
- Il y a quatre lignes au départ :
 - a) et b) les défenseurs
 - c) joueurs qui se posteront devant ou derrière le filet
 - d) joueurs qui devront batailler pour la rondelle et effectuer une passe à c)
 - Si c) décide de se diriger derrière le filet, alors d) devra se rendre devant pour recevoir la passe.
- L'entraîneur dégage la rondelle dans un des coins de la zone. À son signal, les joueurs partent en même temps :
 - a) et b) se dirigent immédiatement à leurs positions (un sur celui qui sera le porteur et l'autre devant le filet)
 - c) se dirige immédiatement dans la zone privilégiée et se positionne pour recevoir une passe et effectuer un tir par la suite. Selon le déroulement du jeu, il peut également choisir de se rendre derrière le filet pour recevoir la passe.
 - Le joueur d) doit effectuer une passe précise en direction de c) tandis que celui qui est défensif doit l'empêcher tout en tentant de lui la ravir. S'il réussit, alors il dégage son territoire.



Limites de zone dans lesquelles l'exercice sera effectué



Lire et réagir : développer le «sens du hockey»

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Extrait #3 de l'exercice complet

- 3 vs 2 en 2/3 de glace progressif à 5 vs 3

Mêmes directives que pour l'extrait précédent en ajoutant les notions de triangle offensif en zone adverse.

