



U11 (Atome)

GUIDE DES RESSOURCES

Mise à jour - Mars 2020





U11

GUIDE DES RESSOURCES



Section 1: Introduction au hockey U11

Introduction

Le parcours des joueurs U11 est soutenu par le modèle de développement à long terme des joueurs de Hockey Canada. Ce cadre fournit les principes directeurs d'une programmation adaptée à l'âge et aux habiletés pour tous les joueurs du système de hockey pour jeunes de Hockey Canada. En utilisant les principes du DLTJ, l'adhésion à Hockey Canada offre des systèmes et des structures qui sont plus cohérents et assurent la continuité au fur et à mesure que les joueurs évoluent dans le système d'un âge à l'autre.

Le développement des joueurs est au cœur du parcours du joueur U11, avec un accent sur le développement des compétences afin que chaque joueur connaisse du succès à la fois dans les paramètres d'entraînement et de jeu. Vu du point de vue de la façon dont les enfants apprennent, du nombre de répétitions de compétences et de situations spécifiques qui se produisent dans la pratique par rapport à un jeu, nous avons rapidement appris où les joueurs ont une chance de se développer le plus: **la pratique**.

À propos du parcours du joueur U11

Le parcours des joueurs U11 est la continuation d'un programme de développement des compétences adapté à l'âge et aux compétences spécifiques des joueurs de ce groupe d'âge. Cette voie est un élément important de la transition du hockey U9 et sert de passerelle vers le hockey U11. Le parcours du joueur U11 comprend quatre phases d'enseignement, conçues pour les joueurs diplômés du hockey U9 et pour les joueurs de hockey débutants qui peuvent commencer à jouer au hockey à ce niveau d'âge. Le programme présente, développe et affine les compétences de patinage, de passe, de contrôle de la rondelle et de tir de manière progressive et progressive. Cela doit être considéré comme une opportunité continue pour les jeunes joueurs de développer et d'affiner les habiletés motrices fondamentales (patinage, virage, accélération), les habiletés de manipulation (tir, contrôle de la rondelle, passe) et les habiletés motrices générales (balance, coordination, agility) in a fun and safe environment,



U11

GUIDE DES RESSOURCES



promouvoir le développement des compétences par la confiance en soi. L'objectif principal du parcours des joueurs U11 est de continuer à s'amuser tout en développant des compétences. Lorsque les joueurs continuent sur une note positive, ils apprécient le jeu et continueront à s'amuser en jouant au hockey pendant de nombreuses années.

Le parcours des joueurs U11 offre un environnement qui aide toutes les filles et tous les garçons à jouer au hockey à l'âge U11 (9 et 10 ans) à réaliser leur plein potentiel. Hockey Canada croit fermement que pour que les joueurs réalisent vraiment leur potentiel et soient le meilleur possible; les besoins du joueur doivent être au premier plan de la programmation. L'objectif principal du système de hockey pour les jeunes est de développer une passion permanente pour le sport, de développer des compétences de vie importantes par le hockey et de fournir aux jeunes filles et garçons une exposition à un système de développement qui est de nature progressive et répond à leurs besoins en fonction de l'âge et des compétences. **-une programmation appropriée.**



U11

GUIDE DES RESSOURCES



Section 2: Justification de la programmation U11

Le Dr Stephen Norris a consulté Hockey Canada dans les domaines du développement des joueurs et des programmes de performance pendant plusieurs années. Le Dr Norris a également joué un rôle clé en tant que consultant auprès des groupes techniques / de haute performance «Own the Podium», menant à un certain nombre de Jeux olympiques d'hiver. Il a été l'un des cinq membres fondateurs et contributeurs du mouvement «Le sport au Canada pour la vie» axé sur le développement des athlètes / participants et a soutenu Hockey Canada dans la conception du modèle de développement à long terme des joueurs et des parcours des joueurs canadiens de Hockey Canada.

Dans chaque domaine des exigences de la politique décrites ci-dessous, une justification a été fournie et a été complétée par le Dr Norris dans les zones ombrées.

Les évaluations, sélections ou essais des joueurs ne peuvent pas être planifiés avant le début de l'année scolaire. (Requirement)

- Redonnez aux associations de hockey mineur et aux parents l'été - la saison n'a pas besoin de commencer tôt pour se terminer fin janvier ou début février (commencer plus tard et se terminer plus tard).
- Donnez aux associations de hockey mineur la possibilité de s'organiser et de commencer à planifier.
- La rentrée scolaire peut être très stressante pour les jeunes joueurs, et ils n'ont pas besoin d'ajouter des essais de hockey en même temps que l'année scolaire.

Il y a des considérations très sérieuses qui doivent être abordées ici. Premièrement, la notion d'essais ayant lieu des semaines, voire des mois avant la saison réelle pour ce groupe d'âge n'a pas beaucoup de sens en raison des réalités du développement de l'enfant pendant ces périodes.

Les mois d'été sont une période où les jeunes non seulement consolident leurs expériences antérieures, mais améliorent également leurs compétences en raison d'aspects tels que le rétablissement d'une spécificité antérieure, démontrent l'adaptation de toutes les expériences précédentes à de nouvelles situations et activités au cours des mois d'été, et révèlent la croissance et le développement opportunités qui se produisent naturellement - développement physique, psychologique, cognitif, moteur, social, etc.

Deuxièmement, tout le monde doit comprendre que la période de retour à l'école (à la fois le couple de semaines avant, la semaine de et la «période de lavage» jusqu'à ce que l'élève soit réintégré dans la routine) est une période extrêmement stressante en termes de l'impact biologique sur l'étudiant.



U11 GUIDE DES RESSOURCES



Section 3: Politique et recommandations U11

Structure saisonnière

Phase un: préparation / essai

Aucune équipe ne doit effectuer d'essais d'avril à août. Les séances d'entraînement et d'aptitudes pré-essai en équipe commencent le mardi après la fête du Travail pour tous les niveaux U11.

Après la fête du Travail, les joueurs doivent avoir au moins quatre (4) séances d'entraînement / compétences avant le début des évaluations formelles. Il peut s'agir de quatre séances d'une heure ou de trois séances d'une heure et demie, chacune sur une journée distincte. Les joueurs sont tenus d'assister à un ensemble de ces séances d'entraînement / compétences.

Après les séances d'entraînement / habiletés, les équipes doivent effectuer au moins trois (3) séances d'essai / d'évaluation formelles - une séance d'habiletés, une séance de petits jeux, un jeu (est recommandé).

Les équipes doivent sélectionner les joueurs en fonction de leurs compétences. La recherche sur le développement indique que les joueurs se développent le plus lorsqu'ils ont la possibilité de jouer à toutes les positions (AG, C, D, DG, DD). Les entraîneurs ne devraient pas limiter la possibilité d'un joueur d'essayer à une position donnée.

Phase deux: développement

Après les essais / évaluations, les équipes doivent exécuter une période de développement composée de pratiques. Les équipes de la ligue maison doivent exécuter un minimum de cinq (5) entraînements au cours de cette période et les équipes compétitives un minimum de huit (8) entraînements. Des tournois et des matchs d'exhibition peuvent également être programmés pendant la période de développement.

Phase trois: saison régulière

En saison régulière, les équipes de la Ligue de la maison joueront jusqu'à 20 matchs dans leurs ligues respectives. Les équipes compétitives joueront 20 matchs dans leurs ligues respectives. Les équipes de la ligue maison et de la compétition doivent exécuter un ratio minimum de 1: 1 des entraînements aux matchs pendant la saison régulière. Des tournois et des matchs hors concours peuvent également être programmés en saison régulière.



U11

GUIDE DES RESSOURCES



Phase quatre: séries éliminatoires

Pendant la phase éliminatoire, les équipes de la ligue maison et compétitive participeront à une structure de séries éliminatoires de style tournoi, avec un maximum de huit matchs. La phase éliminatoire devrait comprendre un entraînement d'équipe par semaine.

Tournois

Les équipes de la ligue maison peuvent participer à un maximum de trois tournois au cours de la saison. Les équipes compétitives peuvent participer à un maximum de quatre tournois. Comme alternative aux tournois, les équipes peuvent jouer un nombre équivalent de matchs hors concours au cours de la saison. Aux fins du décompte des parties, les tournois sont considérés comme quatre parties.

Nombre maximum de matchs par saison

Un maximum de 45 matchs par an peut être joué par une équipe au cours d'une même saison. Les jeux incluent la saison régulière et les séries éliminatoires, les matchs hors-concours et les tournois.

Pause (s) saisonnière(s)

Le congé de mars doit être considéré comme un congé saisonnier (au moins cinq jours sans matchs programmés ni séances d'entraînement obligatoires). Les équipes HEO peuvent planifier une 2e pause saisonnière en l'identifiant comme une période d'interdiction pour leur ligue au début de la saison.



U11

GUIDE DES RESSOURCES



Structure saisonnière: Ligue de la maison et compétitif

Seasonal Phase	Ligue Maison		Compétitif	
	<i>Pratiques</i>	<i>Matches</i>	<i>Pratiques</i>	<i>Matches</i>
Preparation	4	—	4	—
Essaie	3	TBD(hors-concours)	3	TBD(hors-concours)
Développement	5	TBD(hors-concours)	8	TBD(hors-concours)
Saison régulière	1:1 rapport (pratiques aux jeux)	Up to 20	1:1 rapport (pratiques aux jeux)	20
Series éliminatoires	1 par semaine	8	1 par semaine	8
Total	Variable (District/Association)	Jusqu'à 28+	Variable (District/Association)	28
Tournois et Matches hors-concours	—	3 x 4 matches=12 Ou équivalent	—	4 x 4 games=16 Or equivalent
Nombre maximum des matchs- hors concours, tournois, saisons régulières et series éliminatoires = 45.				

* Le

*Nombre d'entraînements dépendra du nombre de matchs de saison régulière de ligue à jouer dans le respect du ratio 1: 1 (les matchs de ligue à jouer varieront selon le district / la ligue)

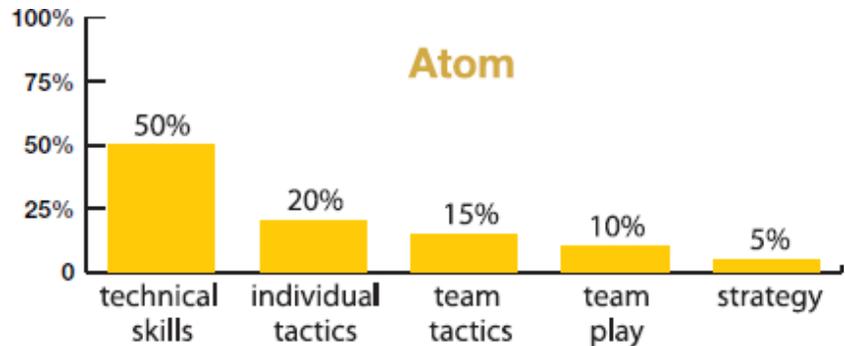
TBD(hors concours) = nombre de matchs hors concours joués à déterminer par les équipes / associations.

Structure et approche du jeu / de l'équipe

1. Tout au long de la saison, tous les joueurs doivent recevoir un temps de glace équitable et aussi proche que possible de la glace (pas de raccourcissement de banc ou de temps de jeu préférentiel; les joueurs doivent avoir la possibilité de commencer les matchs, les périodes de fin et de jouer en fin de partie, en avantage numérique et en éliminant les pénalités).
2. Tout au long de la saison, tous les joueurs doivent jouer à la fois en avant et en défense dans la première moitié de la saison, puis peuvent évoluer vers des positions plus cohérentes dans la seconde moitié.
3. Tout au long de la saison, les gardiens à plein temps sont autorisés.
4. Tout au long de la saison, les gardiens doivent tourner pour un nombre égal de matchs / temps de jeu (les gardiens doivent partager le temps de jeu et avoir les mêmes chances de jouer le dernier match dans les tournois).
5. Tout au long de la saison, les gardiens qui ne jouent pas peuvent jouer en tant que patineur.



U11 GUIDE DES RESSOURCES



Séances d'entraînement

1. Les entraînements devraient consister en des jeux de petite surface / basés sur la station / des exercices axés sur les compétences. Au moins 85% des séances d'entraînement doivent être consacrées aux compétences et aux tactiques individuelle
2. Les positions de base de la zone défensive, hors-jeu, icing (glaçage) devraient être introduites dans la période de développement avant le début de la saison régulière.
3. Le jeu de position et les règles du jeu peuvent être introduits dans la phase de développement avant le début de la saison régulière U11.



U11

GUIDE DES RESSOURCES



