

Programme de formation Novices

Programme de formation Juniors

| | Eléments | Objectifs | | Eléments | Objectifs |
|-----------------------|------------------------------------|---|-----------------------|------------------------------------|---|
| Condition | force du tronc | toujours aspects prim. --> perfectionner | Condition | force du tronc | "partie médiane dur comme roc" - pour perf. top |
| | for.-vit. jambes (+ haut du corps) | augmenter orienté-général / qualité | | for.-vit. jambes (+ haut du corps) | augmenter orienté hockey et indiv. / qualité |
| | entr. Force max. (j+hdc) | entr. adapté au développement | | entr. Force max. (j+hdc) | poser une base solide |
| | endurance | augmenter spécifiquement les bases | | endurance | utiliser le meilleur pour l'endurance de base |
| | endurance de jeu et vitesse | acycl.- encore à améliorer (intermitt.) + résist. | | endurance de jeu et vitesse | acycl. (intermitt.) + entr. spéc. résistance |
| | mobilité | "C" d'entr. spécifique de la mobilité | | mobilité | "C" d'entr. spécifique de la mobilité |
| Techniqu | patinage + cond. du puck | perfect. + individ. te-top / explosivité | Techniqu | toutes le te (pat,cdp,pa,tir+co) | cont. à dével. (aussi s. pression + tempo élevé) |
| | Passer (donner + réceptionner) | élargir + perfect. top - bande, flip, lift | | te. spéc. position | orienté aux besoins - "AV" + "C" |
| | tirer (incl. dév.,rebond+ slap) | individualiser | | techniques individuelles | dév. les qualités, gérer les défficiencies |
| | jeu avec le corps | à la bande (donner + recevoir) - "AV"+"C" | | | |
| | te spéc. position | orienté aux besoins - "AS" + "AV" | | | |
| Comp ortem ent de jeu | situation de jeu en général | bonne décision dans chaque situation | Comp ortem ent de jeu | situation de jeu en général | bonnes décisions; anticiper le jeu |
| | 2-1 à 3-2 | perfect. les possibilités off. et déf. - "C" | | 2-1 à 3-2 | perfect. Les possibilités off. et déf. - "C" |
| | comportement de finition | tirs + rebonds, 1-2-3 etc. - "C" | | comportement de finition | compot. top, aussi là ou ça fait mal |
| | comportement défensif | contrôle canne et adversaire, checker | | comportement défensif | pas d'erreurs dans le domaine individ. |
| | rythme de jeu | augmenter et diminuer - "AV" / hockey de 30" | | rythme de jeu | augmenter et diminuer - "C" / hockey de 30" |
| | comport. spéc. position | orienté selon besoin - "AS" + "AV" | | comport. spéc. position | orienté selon besoin - "AV" + "C" |
| Tactique | jeu déf. en ZD | connaître toutes les positions - "c" | Tactique | jeu déf. en ZD | plus faire d'erreurs dans le bloc |
| | FC, BC, sor. d. z. puck au fond | appliquer simple et conséquent - "C" | | Fore- et Backchecking | FC aggr. - pressing - diriger + suivre l'action |
| | sit. spéciales (PP, BP, 6-5, ...) | offrir la possibilité à tous - "A" | | jeu offensif | simple et efficace contre FC/P/St |
| | | | | sit. spéciales (PP, BP, 6-5, ...) | rendre poss. à tous. - "C" / dével. des spécialités |
| Gardi en | jeu offensif | passes et tirs - "AS" + "AV" | Gardi en | techn. de dépl. / jeu de pos. | dépl. compact, pas de perte d'énergie - "C" |
| | techn. de dépl. / jeu de pos. | dépl. compact, pas de perte d'énergie - "AV" | | maîtrise du style | pouvoir appliquer l'appriis sous pression |
| | comport. et attitude | Perfectionner - "C" | | compor. tactique d'équipe | prendre conscience des possibilités d'influence |
| Emot. | contrôle émot. et pensées | apprendre à savoir les utiliser - "AV" | Emot. | contrôle émot. et pensées | apprendre à savoir les utiliser - "C" |
| | respect + discipline(jeu) | les utiliser justement | | respect, discipline, respnsabilité | vivre; concrétiser des tâches (Spéciales) |
| | responsabilité | la prendre pour ses actes | | aptitude d'équipe | les rôles moi et nous bien dosés |
| Social | esprit d'équipe, coéquipier | plus fort en équipe - "C" / aider les coéquipiers | Social | esprit d'équipe, coéquipier | aider les coéquipiers sur + hors glace |
| | règles et objectifs | cogestion, s'y tenir - "C" | | règles et objectifs | cogestion, s'y tenir - "C" |

| | | | | | |
|--------|---------|--|--------|---------|--|
| Social | groupes | être préparé, comport. prod. de dépendance -"AS" | Social | groupes | être préparé, comport. prod. de dépendance -"AV" |
| | | | | | |

Planification annuelle Novices "Top" HC La Chaux de Fonds 2016-2017

| Intentions / Idées | | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
|----------------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|--|
| Éléments / Semaine | | S31 | S32 | S33 | S34 | S35 | S36 | S37 | S38 | S39 | S40 | S41 | S42 | S43 | S44 | S45 | S46 | S47 | S48 | S49 | S50 | S51 | S52 | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | |
| Condition | force du tronc | | + | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | for.-vit. jambes (+ haut du corps) | = | | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | entr. Force max. (j+hd) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | endurance travail intermittent | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | endurance de jeu et vitesse | | | | = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | mobilité | = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Technique | toutes le te (pat.cdp.pa,tir+co) | | = | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | te. spéc. position | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | techniques individuelles | + | | | | - | | - | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Comportement de jeu | situation de jeu en général | | - | = | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1-0, 1-1, 2-2, | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | comportement offensif | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | comportement défensif | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tactique | jeu déf. en ZD | | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fortcheke- et Backchecking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | jeu offensif ou jeu défensif | | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | sit. spéciales (PP, BP, 6-5, ...) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gardi en | techn. de dépl. / jeu de pos. | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | maîtrise du style | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | compor. tactique d'équipe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Emot. | contrôle émot. et pensées | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | respect, discipline, responsabilité | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | aptitude d'équipe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Equip e | esprit d'équipe, coéquipier | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | règles et objectifs | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | groupes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vidéo/Théorie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dates importants | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Intensité | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| totalité des charges | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evaluation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- Travail intensif (méthodologiquement, ...)
- TRAVAIL INDIVIDUELLE --> intégré dans d'autres exercices
- Exercices / formes de jeux concernant le thème
- Pas travailler ...
- Equipe
- Théorie/Vidéo
- Sujet abordé