

# Webinaire

20  
23

## ACADÉMIE DU HOCKEY

**Thème : Le Hockey en salle dans la  
formation du jeune joueur**

Organisé par le pôle Académie du hockey de la FFH  
Animé par Géraldine Bonenfant et Arnaud Judic

**27 NOVEMBRE**

**REJOIGNEZ-NOUS !**



<https://bit.ly/47zxN9t>



Fédération Française de  
HOCKEY

# OBJECTIFS DES WEBINAIRES ACADEMIE DU HOCKEY

- CRÉER DU LIEN AVEC LES ÉDUCATEURS ET ANIMATEURS DU RÉSEAU
- PARTAGER UN MOMENT D'ÉCHANGES
- DISCUTER DE THÉMATIQUES LIÉES À LA FORMATION DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE DE HOCKEY





# LE HOCKEY EN SALLE :

## Pourquoi cette thématique?

**1. Parce que la période hivernale arrive !**

**2. Parce que le hockey en salle est un enjeu de développement :**

- *Beaucoup de nouveaux clubs, ne possède pas de terrain de hockey sur gazon et pratique donc plus naturellement, le hockey en salle.*
- *Parce que toutes les ligues ont été dotées d'un terrain mobile approprié à la pratique du hockey en salle.*
- *le TND développement aura lieu en salle*

**3. Parce que Hockey en salle et hockey sur gazon ne doivent pas s'opposer mais être complémentaire.**

**4. Pour utiliser le hockey en salle comme élément de formation pour aller vers le hockey à 11.**











# SONDAGES

# SOMMAIRE

## 1. LES SPÉCIFICITÉS DU HOCKEY EN SALLE

## 2. LES POINTS FORTS DU HOCKEY EN SALLE

## 3. TÉMOIGNAGE :

Sophie Llobet, Médaillée de Bronze à la Coupe du Monde de hockey en salle 2003

## 4. LES PRINCIPES DE JEU : OFF, DEF, GK, PCD





# SPÉCIFICITÉS DU HOCKEY EN SALLE



Utilisé par les joueurs de hockey sur gazon pendant la trêve hivernal depuis les années 1950

1<sup>ère</sup> Coupe d'Europe des Nations en 1974

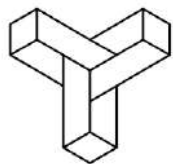
1<sup>ère</sup> Coupe du Monde en 2003



Terrain adapté : 20m × 40m

Terrain entouré de bandes de 10cm de hauteur/15 cm de largeur

Crosse plus fine, balle plus légère, règles adaptées (pas de balles frappées ni de balles levées)



## Les paradoxes du hockey en salle :

- À la fois, très technique car il implique de la vitesse, de la précision et une grande maîtrise des basiques ; nécessité de jouer des duels et de maîtriser le 1c1 ainsi qu'une palette de dribble vifs.
- À la fois, peu technique car les gestes techniques sont limités : pas de shoot, de raclette, de scoop, pas de jeu en 3D.

# LES POINTS FORTS DU HOCKEY EN SALLE

TACTIQUE

PHYSIQUE

TECHNIQUE

MENTAL





# LES POINTS FORTS DU HOCKEY EN SALLE

## TACTIQUE

- **Toujours concerné défensivement et offensivement**
  - **Peu d'espace et peu de temps**
    - **Jeu en triangle ou à 2**
- **Transitions permanentes : changements de statuts off et def**
  - **Permutation et connaissance des différents postes**
    - **Rôle du pivot et du GK**
- **Gestion de l'arbitrage : connaissances des règles du jeu**





## TECHNIQUE

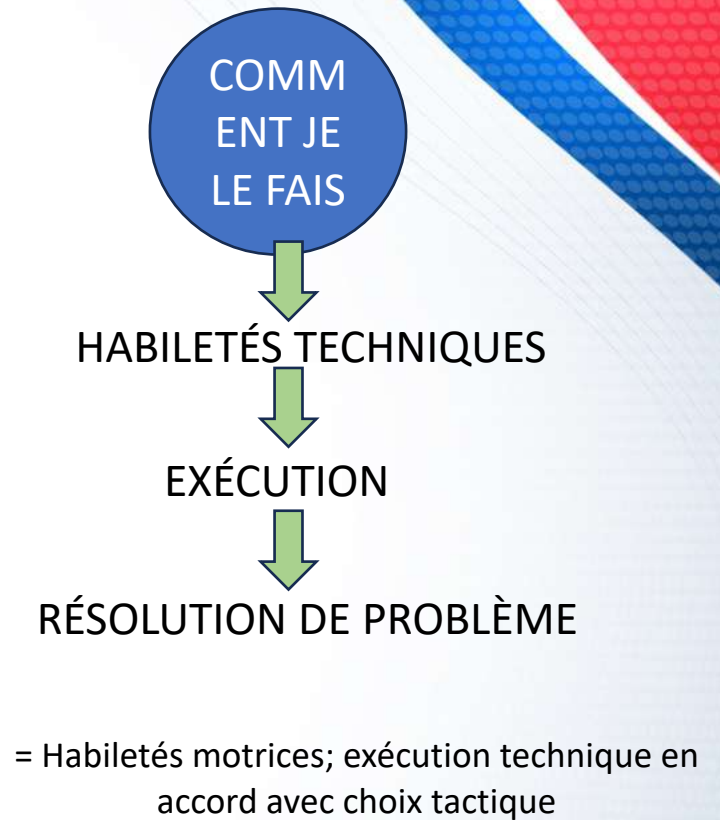
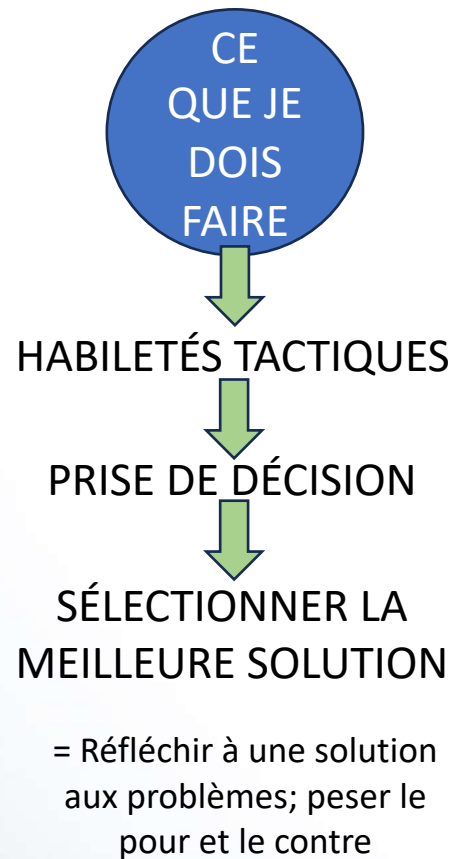
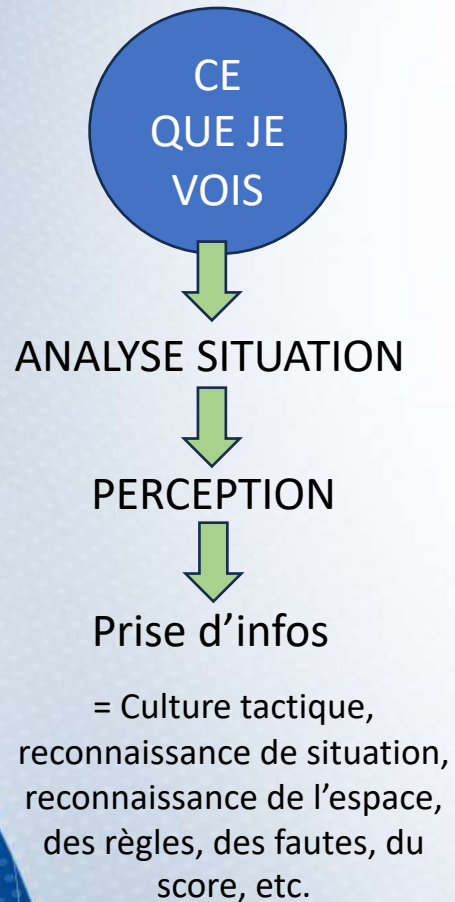
- **Pas de balle levées = qualité du contrôle et de la 1<sup>ère</sup> touche; précision de la passe**
  - **Limitation du jeu en revers**
- **Moins de dribble ; plus de techniques d'enchaînements, de jeu en 1/2**
  - **Beaucoup de tirs au but/d'action dans le cercle**
  - **Vitesse d'exécution/enchaînement technique**
- **Technique de protection de balle et attitude off avec des appuis très bas**
  - **Ouvertures des appuis + positionnement des épaules**
  - **Techniques de défenses (crosse au sol) tous les joueurs**
    - **Jeu et technique du pivot**
    - **Techniques spécifiques GB**

**HABILETÉS TECHNIQUES ; VITESSE D'EXÉCUTION**





## L'ACTE TACTIQUE



**INTELLIGENCE DE JEU : TOUT VOIR ET VITE, DÉCIDER VITE, AGIR VITE**



## PHYSIQUE

- **Efforts courts et intenses : Jeu à haute intensité**
- **Contraintes musculaires = accélérations, freinage, etc.**
- **Quadri-fessiers-ischios : position basse**
- **Motricité**
- **Explosivité**
- **Aérobic**
- **Beaucoup de changement de direction**

## CONSEILS

- Travail de proprioceptions
- Travail prophylactique (plus facile en salle : étirements/renfo, etc)
- Développer l'endurance intermittente et la capacité à répéter des sprints.
- Travailler la puissance des jambes,



## MENTAL

- **Capacité de concentration, d'analyse et de prise de décision**
  - **Capacité à changer de statut**
  - **Volonté = repli défensif/projection TOO**
  - **Discipline technique et tactique**
- **Jeu sans balle pour libérer un espace = courir pour ses partenaires**
  - **Combativité**





# TÉMOIGNAGE

# PRINCIPES OFFENSIFS

- Être précis sur tous les points : techniques et tactiques
  - Utilisation des bandes pour passe ou dribble
- Position des appuis/orientation du corps : connections (appuis/soutien)
  - Finition dans la zone : position point de penalty/second poteau
  - Gérer un pressing haut de l'adversaire = travailler la sortie de press
- Créer de l'incertitude chez l'adversaire = placement, course, libération de l'espace
- Travailler les TOO pour conserver une supériorité numérique et un temps d'avance sur l'adversaire.
  - Utilisation et rôle du pivot = relayeur, recherche profondeur
    - Le jeu à 2 ou à 3
  - Les combinaisons sur relance/LC





# PRINCIPES DÉFENSIFS

- Défendre en infériorité numérique
  - Défense de Zone en triangle
- Changement de joueurs lors du marquage
- Orientation du corps pour défendre
  - Défendre « propre »
  - Protéger ses pieds dans le cercle
  - Position du corps très basse, dynamique et réactive
- Contres efforts en permanence lors des transitions défensives
- Scan et prise d'info permanente = beaucoup de mouvement
- Distance de prise en charge : ni trop prêt, ni trop loin du porteur.  
Transferts salle/gazon = Se donner du temps pour gérer/défendre les dribble en 3D.



# RÔLE DU GK

- **Communication**
- **Bonne lecture du jeu et anticipation**
- **Tonic et vitesse de réaction**
- **Beaucoup de duel**
- **Jouer en tête de cercle et ne pas être éliminé**





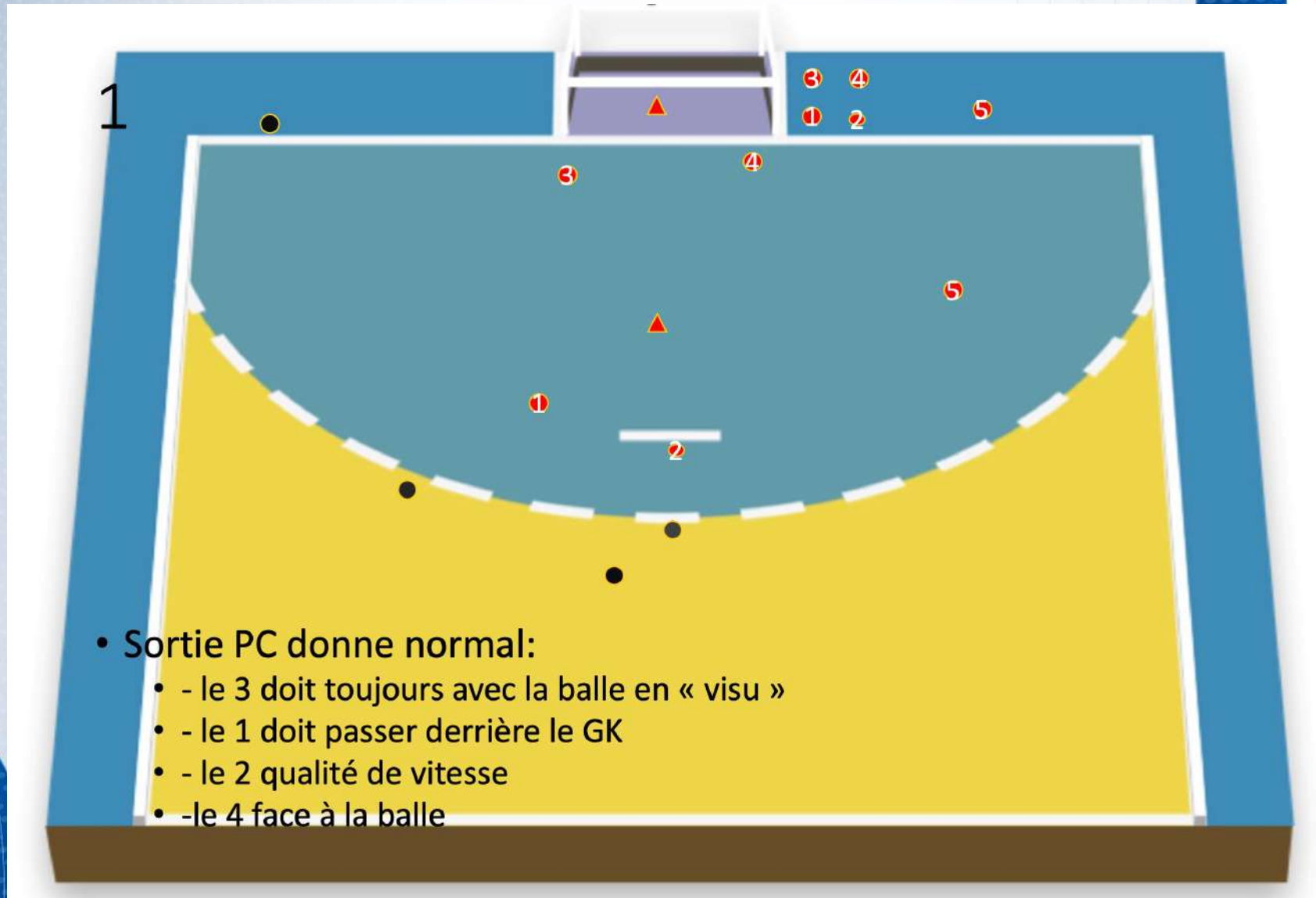
# Le Penalty Corner DEF

- Tous les joueurs sont **acteurs** du PC déf
  - Connaissances des différents postes
    - Vitesse de réaction plus rapide qu'en gazon
    - Importance du GK (sortie ou pas) à 6 mètres ou en haut
      - Travailler les techniques des 3 et 4

**Proposer des équipements de sécurité (masques, gants, genouillères, coquilles....) à tous**

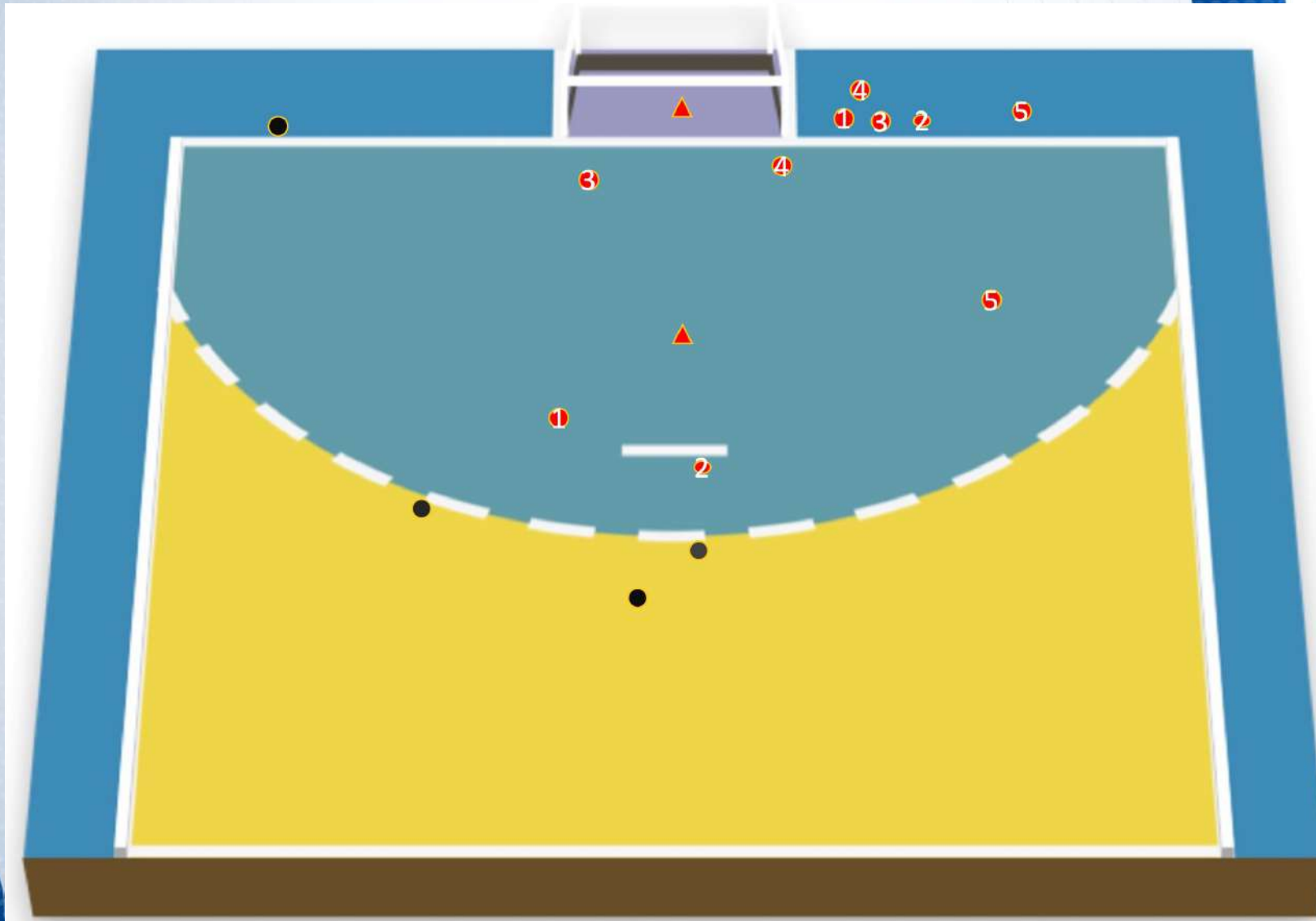


# Le Penalty Corner DEF

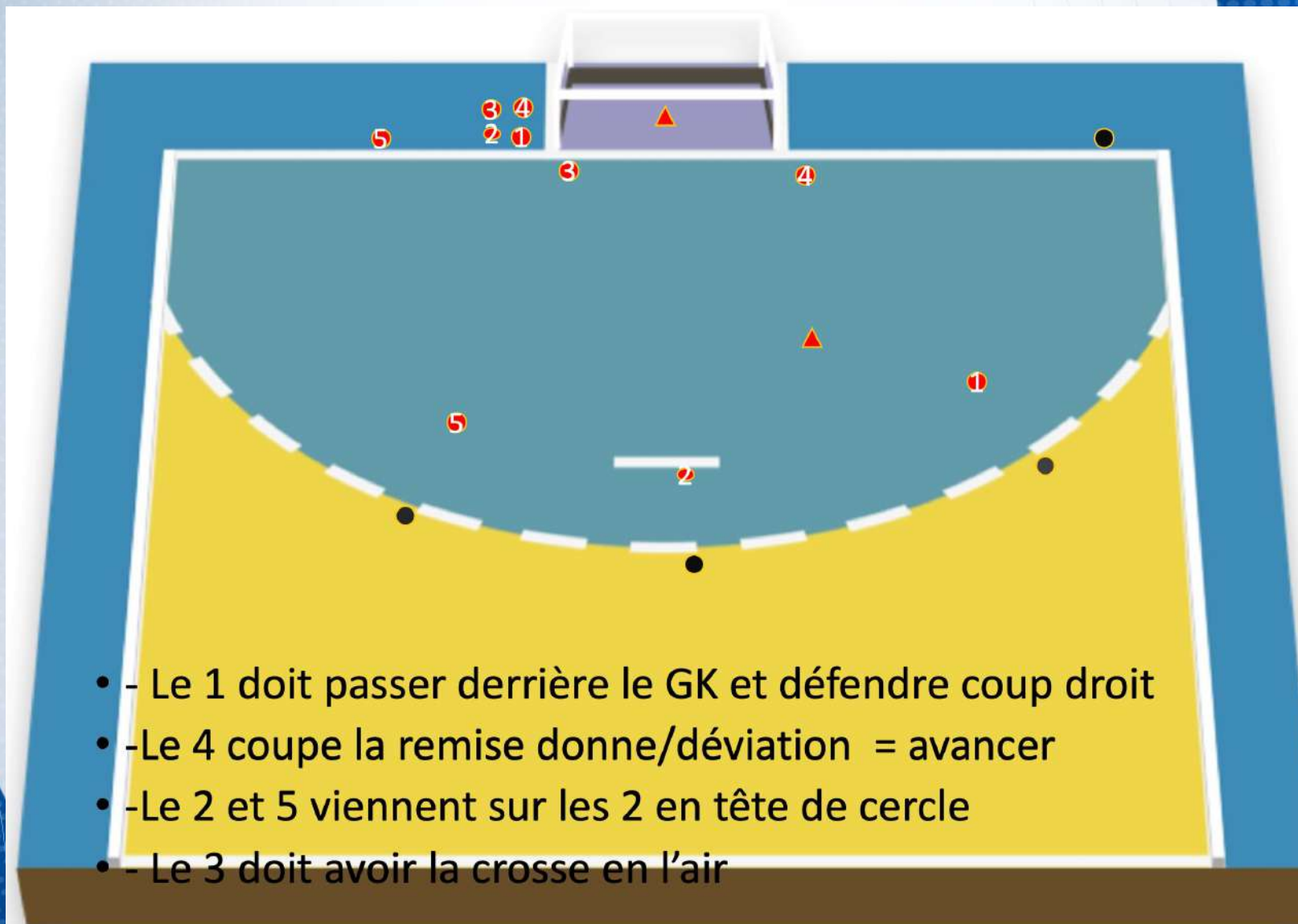




# Le Penalty Corner DEF



# Le Penalty Corner DEF



- - Le 1 doit passer derrière le GK et défendre coup droit
- - Le 4 coupe la remise donne/déviation = avancer
- - Le 2 et 5 viennent sur les 2 en tête de cercle
- - Le 3 doit avoir la crosse en l'air



# Les avantages du PC en salle

- **Plus de réussite pour le pusheur**
  - Distance moins longue
  - Geste plus court
- **Moins d'appréhension pour le bloqueur**
  - La balle ne peut pas sauter
- **Geste du donneur plus simple que sur gazon**
  - Plus de réussite car la distance est moins longue



# BOÎTE À ASTUCES

- **Sortir que 1 et 2 avec GK dans le vide pour prendre des repères**
  - *Obliger le GK à sortir vite pour permettre le passage du 1 dans le dos*
- **Faire des PC avec donne/bloc/push+ les 3 et 4**
  - *Voir le départ de la balle*
  - *Demander au pousseur d'envoyer sur 3 ou 4 (haut et bas)*
- **Travailler avec des balles de tennis pour les 3 et 4**
  - *limiter les blessures*
  - *Réflexe*





# SYNTHÈSE

- Le hockey en salle développe la lecture du jeu. Il permet au joueur d'anticiper toujours plus pour décider vite et jouer vite. Ses capacités décisionnelles et d'adaptation, sont augmentées.
  - Le hockey en salle favorise la progression en coordination et motricité
  - Le hockey en salle permet d'améliorer sa maîtrise technique, son contrôle et sa concentration.
    - Il permet aussi de mieux gérer le stress et la pression

L'entraîneur devra donc, par l'entraînement et les situations proposées, permettre aux joueurs de s'approprier des principes de jeu (défensifs et offensifs) =

- Par des situations se rapprochant le plus possible de la réalité des matchs.
- Par des situations à résolutions de problèmes



# SYNTHÈSE

OFF



- Jeu en mouvement
- Joueurs toujours concernés
- Jeu dans le cercle/tir au but
- Duel et 1c1 et 1c2 (sortir d'une press)
- Prise d'info
- Rapidité d'exécution
- Synchronisation/coordination des déplacements
- Jeu avec la bande = lecture/intelligence
- Rôle du pivot

DEF



- Espace réduit
- Orientation du jeu
- Toujours concerné
- Technique défensive = propre et basse/2 mains sur la crosse/distance de prise en charge
- Reformuler rapidement le bloc /protéger le but
- Synchronisation et coordination des déplacements
- Communication
- Rôle du GK







# **PROCHAIN WEBINAIRE**

**« CRÉER UN PROJET HOCKEY ADAPTÉ DANS MON CLUB »**

**LE JEUDI 21 DÉCEMBRE 2023  
À 18H30**

Fédération Française de  
**HOCKEY**

