

FF HOCKEY

Modèle de Formation & de Progression

Formats de jeu

U7 à U18

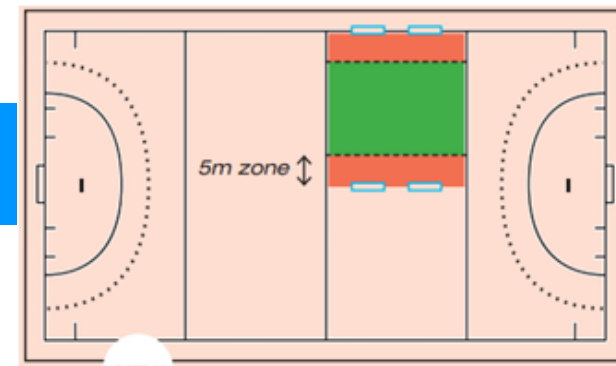
Logique globale

“À chaque âge, un format qui maximise l’engagement, la compréhension du jeu et le plaisir, tout en préparant l’étape suivante.”



U7 – Découvrir et jouer

#Plaisir



Objectif central : Donner envie de jouer au hockey

Élément	Proposition
Âge	5 ans
Format	3c3
Terrain	Très réduit (1/8 ou mini-terrain)
Gardien	✗ Non
Balles	Légères
Règles	Ultra simplifiées
Arbitrage	Éducatif
Score	Secondaire / non prioritaire

Élément	Proposition
Âge	6 ans
Format	4c4
Terrain	Très réduit (1/8 ou mini-terrain)
Gardien	✗ Non
Balles	Légères
Règles	Ultra simplifiées
Arbitrage	Éducatif
Score	Secondaire / non prioritaire

🎯 Apprentissages clés

- Conduire la balle
- Tirer
- Se repérer
- Jouer ensemble

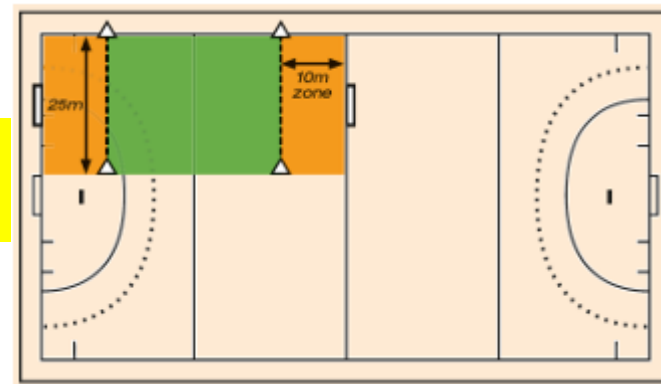
🎯 Autres objectifs :

- Multiplier les touches de balle
- Limiter la fatigue et la pression du résultat
- Explorer



U9 – Explorer et coopérer #Engagement

Objectif central : Multiplier les situations de jeu



Élément	Proposition
Âge	7–8 ans
Format	6 c 6
Terrain	1/4 de terrain
Gardien	✓ Oui (initiation)
Balles	Légères
Règles	Simplifiées
Arbitrage	Pédagogique

🎯 Apprentissages clés

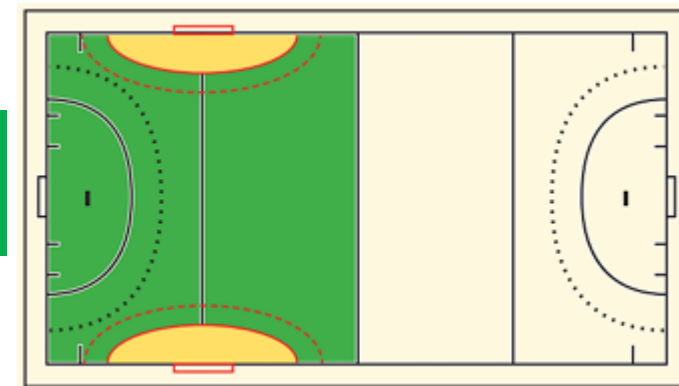
- Passer / se démarquer
- Défendre / Attaquer
- Notions simples de collectif

🎯 Autres objectifs :

- Transition progressive vers le jeu collectif
- Plus de contacts avec la balle
- Meilleure compréhension des rôles (attaquant/défenseur)
- Taille de terrain adapté aux capacités physiques et cognitives



U11 – Comprendre et structurer #Compréhension



Objectif central : Apprendre à jouer ensemble

Élément	Proposition
Âge	9–10 ans
Format	8 c 8
Terrain	1/2 terrain
Temps de jeu conseillé	4x10 min
Gardien	✓ Oui
Balles	Légères
Règles	Quasi complètes (adaptées)
Arbitrage	Progressif

Compétition de référence :
TNC

🎯 Apprentissages clés

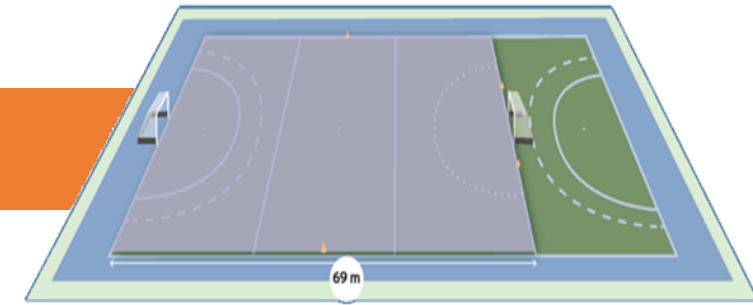
- Largeur / profondeur
- Premières organisations collectives
- Responsabilisation individuelle
- Préparation progressive vers le hockey à 9

👉 Étape charnière fondamentale

- Dimension tactique plus marquée
- Plus de contacts avec la balle
- Taille de terrain adapté aux capacités physiques et cognitives



U13 – Structurer et décider (catégorie clé)

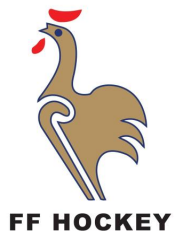


Objectif central : Construire le joueur de hockey

Élément	Proposition
Âge	11–12 ans
Format recommandé	9c9 (format de référence)
Terrain	3/4 de terrain
Temps de jeu conseillé	4x15min
Joueurs sur la feuille de match	16 joueurs maximum (nbre minimum : 6)
Gardien	✓ Oui
Nbre de joueurs sur PC	4 + GK (les autres joueurs sont au de la de la ligne "grand corner" de l'équipe adverse)
Balles	Classique
Arbitrage	Complet
Règles	Complètes
Mixité	Autorisé dans les championnats garçons
Cartons	Idem 11 vs 11
Encadrement	DF1 minimum

Compétitions de référence :

- TQ/TF
- TND U13



🎯 Apprentissages clés

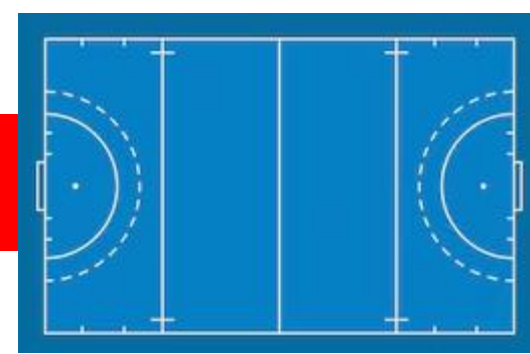
- Lecture du jeu
- Transitions
- Pressing / remplacement
- Polyvalence des postes

👉 Construire le joueur collectif

- Apprentissage évolutif sans brûler les étapes
- Construire des joueurs intelligents, autonome et collectivement efficace.
- Taille de terrain adapté aux capacités physiques et cognitives

U15 – Optimiser et performer

#Performance



Objectif central : Entrer dans le hockey de performance

Élément	Proposition
Âge	13–14 ans
Format	11c11
Terrain	Complet
Temps de jeu conseillé	4x15min
Gardien	✓
Balles	Classiques
Arbitrage	Officiel
Règles	Adultes

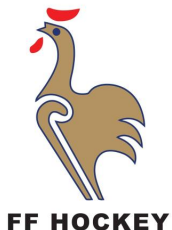
Compétition de référence :
TQ / TF + Interligues

🎯 Apprentissages clés

- Organisation collective complète : ligne/poste/rôle
- Spécialisation progressive
- Gestion des temps forts / faibles
- Endurance spécifiques grand terrain/gestion de l'effort

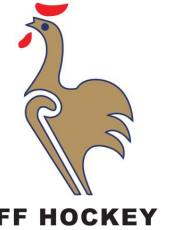
👉 Se préparer aux exigences du hockey adulte

- Coordination inter-lignes (défense ↔ milieu ↔ attaque)
- Bloc équipe, coulissement, couverture
- Pressing / Repli défensif
- Transitions
- Lecture du jeu (espaces libres, supériorités / infériorités numériques)



FF HOCKEY

Benchmark



Tendance mondiale : réduction des formats chez les jeunes

- Hockey5s (FIH) utilisé pour les jeunes compétitions internationales
- Terrain réduit + moins de joueurs pour favoriser le développement technique

Le hockey mondial s'oriente vers des formats adaptés, pas vers le 11c11 précoce.

	ALLEMAGNE	PAYS BAS	ESPAGNE	ANGLETERRE	AUTRICHE	SUISSE	REP TCHEQUE
Format de jeu	9v9 (8 + GK)	9v9	U14 9v9 sur 3/4 terrain	7v7 1/2 terrain - Festival écoles	9v9 (8 + GK)	9v9 (8 + GK)	9v9 (8 + GK)
Catégorie d'âge	U12 filles et garçons	U11 et élargi à la 1ère année U12	U14	10 - 14 ans	U12 + U14 Girls	U15	U15

Exemple de la Fédération Hollandaise (intervenue au coaching Performance FFH 2024)



O11
ONDER 11 JAAR

69 m

Leeftijd onder 11 jaar

9 tegen 9 inclusief keeper

4 x 17,5 minuten

Goal

SPELREGELS
Bij de 9 tegen 9 competitie wordt gespeeld met de standaard elftal spelregels. Dit betekent o.a. dat:

- er gespeeld wordt in 4 kwarten van 17,5 minuten, met na het eerste en derde kwart 2 minuten rust en na het tweede kwart 5 minuten rust;
- er actief gefloten wordt bij overtredingen;
- bij een overtreding van de verdedigende partij in de cirkel er een strafcorner volgt;
- de lange corner wordt genomen op de 23 meter lijn (waarvan één de oorspronkelijke middenlijn is);
- men 5 meter afstand houdt bij een vrije slag;
- binnen het 23 meter gebied de bal eerst 5 meter gerold moet hebben voordat deze de cirkel in mag.

Alle spelregels vind je in het [spelreglement](#) veldhockey.

GROOTTE VAN HET VELD
Er wordt gespeeld op driekwart van het veld. De goal staat tegen de 23 meterlijn en de cirkel wordt uitgetzet met flaps/fieldmakers. De middenlijn wordt met pylonnen aan de zijlijn aangegeven.

UITZETTEN VAN HET VELD
Voor het uitzetten van de cirkellijn kun je fieldmarkers (flapjes) gebruiken. We adviseren hiervoor minimaal 9 fieldmarkers te gebruiken. Het is prettig om 2 pylonnen te gebruiken voor het markeren van de middenlijn en 2 pylonnen te gebruiken voor het markeren van het aangeefstreefje van de strafcorner (op circa 10 meter afstand van het midden van de goal).

De cirkel is het makkelijkst uit te zetten met twee personen. Als je een touwtje hebt met een lengte van 14,63 meter gaat één persoon in het midden van de goal van de uit te zetten cirkel staan en houdt hij of zij een uiteinde van het touwtje vast. De tweede persoon loopt met het andere uiteinde naar de kop van de cirkel tot het touwtje strak gespannen is en legt daar een flapje neer, vervolgens loopt deze persoon in een boog (met strak gespannen touwtje) naar de achterlijn terwijl hij/zij nog 4 flapjes neerlegt. Doe dit ook aan de andere zijde. Heb je geen touwtje, dan leg je het uiterste flapje van de cirkel neer op 14,63 meter van het midden van de goal.

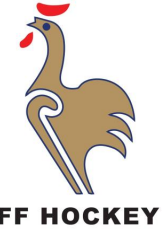
MEER INFO OVER 9 TEGEN 9 COMPETITIE:
www.knhb.nl/9x9competitie

"Le KNHB est convaincu que l'introduction du 9x9 dans la catégorie U11/U12 crée les meilleures conditions et conditions préalables tant pour le développement que pour le plaisir des enfants."

"Ces dernières années, la KNHB a mené des recherches sur la structure du hockey jeunesse aux Pays-Bas. La recherche et la phase pilote du hockey 9 contre 9 dans la catégorie d'âge U12 faisait également partie de cette étude"



Benchmark



⚽ Football (modèle référence mondial)

- U11 : 8c8
- U12-U13 : 9c9
- U14+ : 11c11

➔ Le 9 vs 9 est reconnu internationalement comme le format passerelle idéal.

Certains pays maintiennent le 9 vs 9 jusqu'à U13/U14 pour **favoriser le développement technique et les touches de balle.**

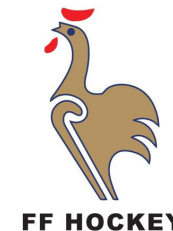
🏐 / 🏐 / Handball.

Tous utilisent :

- terrains réduits chez les jeunes
- formats progressifs
- règles adaptées à l'âge

👉 Le hockey qui passe directement à 11c11 trop tôt est en réalité en décalage avec les sciences du sport.

Pourquoi le passage direct en 11c11 en U13 pose problème ?



✓ Un espace parfaitement adapté aux capacités des 11-13 ans

Le terrain senior fait 91,4 m de long.

Sur 3/4 de terrain :

- Distance de course plus réaliste pour l'âge
- Meilleure densité de jeu
- Moins d'espaces « morts »
- Moins de jeu long subi

Effets directs :

- Plus d'actions offensives (jeu dans le cercle : point d'amélioration de la formation à la française)
- Plus de duels techniques
- Efforts physiques plus courts et répétés (moins de courses longues)
- Plus d'implication collective (moins de joueurs "spectateurs")
- Plus d'actions décisives car distance réduite entre les 2 cercles et donc :
 - Plus de tirs (activité des GK)
 - Plus de situations de réussite

✓ Meilleur rapport Joueurs / Espace

- Trop grand terrain + trop peu de joueurs = jeu étiré
- Trop petit terrain + trop de joueurs = jeu saturé
- Jeu dans le sens du terrain à 11 avec une approche moins rude que le jeu à 11 (repérage dans l'espace)

U15 :

11v11 sur 91,40 x 55m = 22 athlètes sur 5027 m²
= 1 joueur pour 228 m²

U13 :

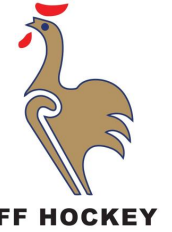
9v9 sur 68,55m x 55m = 18 athlètes sur 3770,25 m²
= 1 joueur pour 209,45 m²

✗ Problèmes observés sur le terrain

En U13, un passage direct au 11c11 entraîne souvent :

- 📉 **Baisse du volume de jeu individuel**
 - Moins de touches de balle
 - Moins de décisions à prendre
- 🏃 **Distances trop importantes**
 - Décrochage physique et cognitif
 - Sur utilisation de la raclette et limite l'intelligence dans les choix de propulsions
- 🎯 **Spécialisation trop précoce**
 - Défenseurs statiques
 - Attaquants dépendants du jeu long
- 😊 **Joueurs périphériques invisibles**
 - Surtout chez les profils tardifs ou débutants

Les bénéfices du 9c9 sur 3/4 de terrain en U13



✓ Sur le plan pédagogique

Le 9c9 permet :

- Plus de touches de balle par joueur
- Plus de situations de prise de décision
- Transitions plus fréquentes
- Polyvalence des rôles
- Jeu plus lisible pour les enfants
- Faciliter le jeu long/propulsions adaptées

→ C'est une **étape intermédiaire logique** entre :

- **8v8 (apprentissage) → 9v9 (structuration) → 11v11 (performance)**

✓ Sur le plan psycho-social

- Plus d'implication → **plus de plaisir**
- Moins de décrochage
- Meilleure **fidélisation** des joueurs entre 12 et 14 ans (âge critique)

✓ Sur le plan tactique

Le 9c9 :

- Introduit **les notions de lignes, largeur et profondeur**
- Permet un vrai travail de :
 - pressing
 - remplacement
 - jeu entre lignes
- Facilite l'apprentissage du **collectif sans écraser l'individu**

✓ Sur le plan physique : Adapté à la croissance (11-13 ans = pic de croissance)

Le 3/4 de terrain :

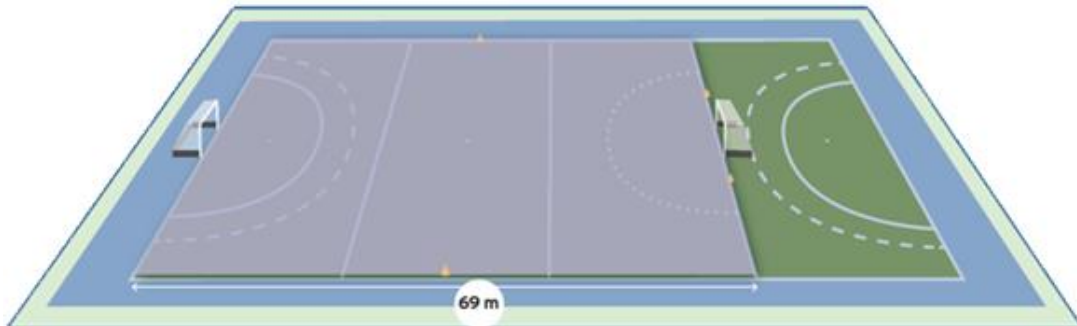
- Réduit les courses longues inutiles
- Augmente l'intensité qualitative
- Diminue le risque de blessure

☞ **Intensité plus adaptée**

- Plus d'efforts courts Polyvalence des rôles
- Moins d'efforts anaérobie prolongés
- Charge physique progressive vers le 11c11

→ C'est un **principe fondamental en formation sportive** :

Adapter la surface de jeu à l'âge biologique et non au modèle adulte.



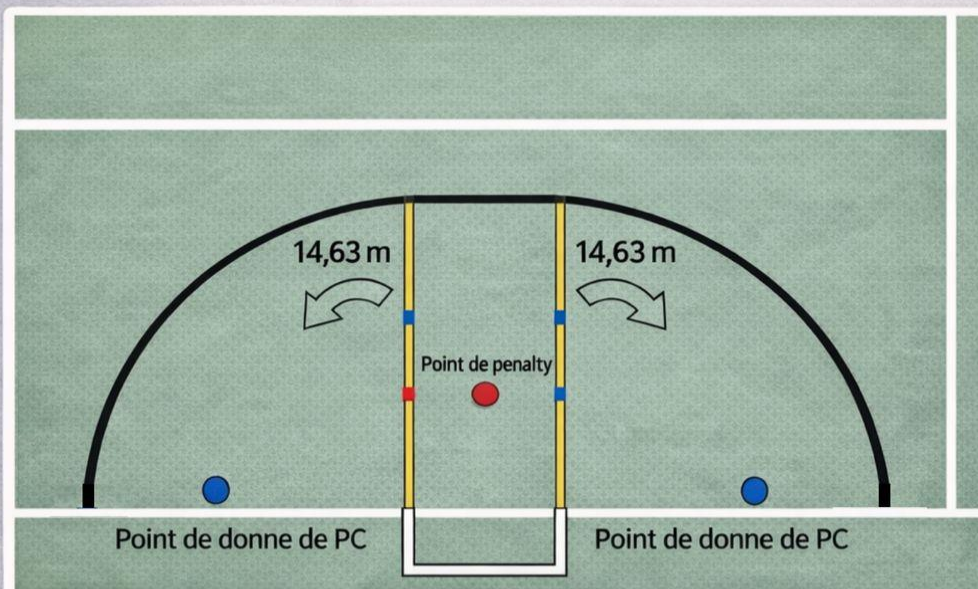
Aménagements du terrain

Impact :

- Déplacement d'un seul but à lesté (souvent fait pour les entrainements seniors en club). Norme de 2016 : NFEN750 (type 2)
- Tracage d'un cercle (lattes, peinture provisoire avec une corde de 14,63 m ,...) + 4 traits PC et point de stroke
- Bancs de touche : Les 2 sont dans l'emprise du terrain. Possibilité de changer à la mi-temps ou changement entre matchs A/R
- Plots pour marquer le milieu du terrain ?



Infos pour le traçage du cercle

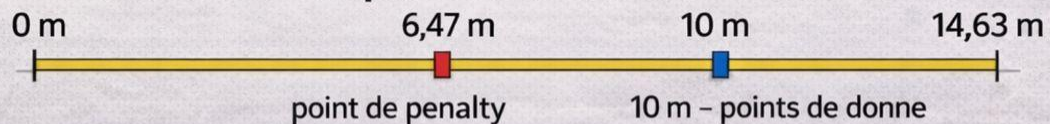


Matériel nécessaire :

- Corde : 14,63 mètres (cercle)
- Scotch couleur 1 : repère à 6,47 m (Point de penalty)
- Scotch couleur 2 : repère à 10 m (points de donne)
- Rond en caoutchouc : pour point de penalty
- Lattes en caoutchouc : pour marquage au sol du cercle et des points de donne



Repères sur la corde :



NOTICE DE TRAÇAGE



ÉTAPES CLÉS

1 Positionner le point de penalty

- Accrocher la corde au **centre du but**
- Tendre vers l'avant

3. Marquer le **point de penalty**

2 Tracer le premier quart de cercle

- Accrocher la corde à un **poteau**
- Tracer le quart de cercle

3. Marquer **1er point de donne**

3 Tracer le second quart de cercle

- Accrocher la corde à l'**autre poteau**
- Tracer le quart de cercle

3. Marquer **2e point de donne**

4 Relier le plat du cercle

- Relier une ligne entre les deux points de **14,63 m**

Matériel nécessaire :

- Corde de **14,63 m**
- Marqueurs au sol



Les objections légitimes, et comment y répondre

✗ Objection 1 : “Les contraintes matérielles et réglementaires”

Code du sport : Norme NF EN 750

- Buts obligatoirement **lestés ou fixés**
- Déplacement des buts = problème de sécurité
- Tracage cercle

Pistes réalistes :

- Utilisation :
 - Besoin d'1 **but seulement, mobile et certifié**
 - de **buts légers lesté par d'autres biais (sacs lestés)**
 - **Traçage peinture effaçable**
 - **Cercle en lattes plastiques**
- Mutualisation :
 - Utilisation d'un $\frac{3}{4}$ et d'une zone adaptée pour les entrainements des catégories supérieure
 - Subvention « équipements » en région ou ANS

✗ Objection 3 : “Il faut préparer le haut niveau le plus tôt possible”

La performance à long terme ne se construit pas par l'exposition précoce au format adulte, mais par la qualité des apprentissages intermédiaires.

Les pays performants :

- retardent la spécialisation témoignage de la fédération hollandaise et espagnole (lors du coaching performance 2024)
- multiplient les situations de jeu riches
- protègent la créativité

→ Le 9c9 prépare mieux au 11c11 que le 11c11 direct.

✗ Objection 2 : “Les meilleurs s'ennuieront”

→ Faux dans la majorité des cas.

En 9c9 :

- les meilleurs touchent **plus de balles**
- sont plus souvent **responsabilisés**
- doivent résoudre **plus de problèmes**

☞ Ce sont plutôt les profils dominants physiquement qui préfèrent le 11c11 précoce.

✗ Objection 4 : “Il n'y aura plus de détection après 15 ans et de possibilité d'être repéré pour intégrer les équipes de France ”.

Faux, A la demande des Ligues, les ex Interligues U14 et U16 donne lieu maintenant à des interligues U15.

- La DTN a crée d'autres espaces complémentaires de détection :
- Stages interrégionaux Post Interligues U14 – U16
- Journées portes ouvertes dans les pôles France Relève U16 et U18
- Présence de la DTN sur les TF U15 / U18
- Stages annuels élargies pour les EDF U16 et U18

Solutions pour le but au 22m du format 9 vs 9 sur $\frac{3}{4}$ terrain en U13 :

Les recommandations de la DTN et de la commission « terrains et équipements »

1 : S'équiper d'un kit de mobilité pour rendre un but auto-stable, en mode jeu:

- Composé d'une barre arrière écartée du but, de 2 roues et de 2 contrepoids avec rouleaux de déplacement
- Déplacer un but à volonté pour les plateaux, les entraînements, le spécifique gardiens (en respectant toujours les normes françaises de sécurité).
- Facilité de mobilité et déplacement en limitant au maximum les risques.

2 : S'équiper avec un but lesté NF EN 750

- Permet de limiter le coût à l'achat d'un seul but lesté (dans le cas où les autres buts sont fixés).
- Idéal pour travailler à l'entraînement, notamment pour rester dans le sens de la longueur (potentiellement en adaptant la largeur pour garder les proportions en fonction du nombre de joueurs) sans perdre en sécurité et respect des normes.

3 : S'équiper avec la solution alternative but pliable :

- Permet de répondre temporairement à la problématique à moindres coûts (possible en U13 hors TQ/TF CDF).
- Solution également très viable pour les entraînements et plateaux, actions de développement, hockey scolaire, en extérieur comme en intérieur.
- **Possibilité de financer cet outil viable volet matériel d'un projet PSF (valeur de moins de 500€).**

Solutions pour le but au 22m du format 9 vs 9 sur ¾ terrain en U13 :

Les recommandations de la DTN et de la commission « terrains et équipements »

Solution 1 :



NF EN 750
1 400 TTC

Lien : <https://www.sodexsport.fr/produits/kit-de-mobilite-pour-but-de-hockey>



Solution 2 :



NF EN 750
entre 3K€ et 4 K€

Lien : <https://www.sodexsport.fr/produits/but-hockey-mobile-avec-contreponds-integre-certifie-classe-1-fih>



But de hockey premium avec profil aluminium de 70x50mm.
Ossature renforcée 100% aluminium.
Arceaux arrières déportés de 40x40mm.
Système autoportant avec contreponds intégré à l'arrière du but.
Certifié classe 1 FIH uniquement avec l'utilisation de nos filets de hockey 522840

Conforme NF EN 750

Compte utilisateur

FICHE COMMERCIALE INSTALLATION GUIDE

Solution 3 :



Pas de normes
460€
Financement via PSF

Lien : https://www.networldsports.fr/forza-profex-but-de-hockey-pop-up-3-tailles+rapid_pop_up_goal_size-3,66~m~x~2,14~m+goal_weights-Avec~2~Sacs~de~Sable



Page d'accueil > Equipement de Hockey sur Gazon > Buts de Hockey Sur Gazon

FORZA PROFLEX BUT DE HOCKEY POP-UP [3,66 M X 2,14 M] + 2X SACS DE SABLE

SKU: HK45038

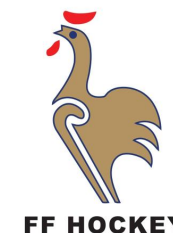
Les buts de hockey sur gazon de 3,66 m x 2,14 m de haute qualité sont dotés de notre technologie innovante Proflex qui vous permet d'installer le cage en quelques secondes. Idéal pour les clubs, les écoles et la maison, ces buts sont faits d'une alliage Dural 6062 avec un solide cadre en acier de 1 mm d'épaisseur. But + 2x Sacs de Sable.

Coût Base: 3,66 m x 2,14 m

Options de Poids: Avec 2 sacs de Sable

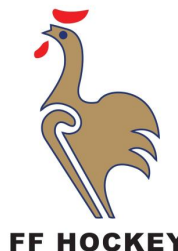
459,99 €

PRECOMMANDER



FF HOCKEY

Synthèse

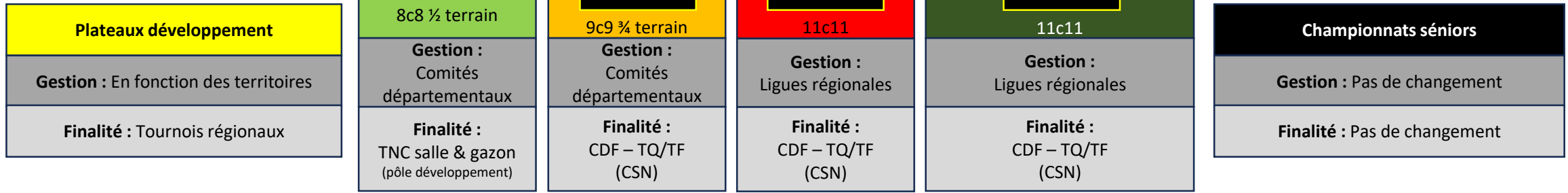


Catégorie	Âge	Joueurs	Gardien	Terrain	Temps de jeu	Objectifs prioritaires	Bénéfices pédagogiques	Préparer l'étape suivante	Compétitions Nationales de référence
U7	5-6 ans	3c3 – 4c4	Non	Très réduit 1/8	1x10min Plusieurs matchs	Découverte, plaisir, envie de jouer	Beaucoup de ballons touchés, jeu libre, coordination	Goût du jeu et confiance	–
U9	7 et 8 ans	6c6	Oui (initiation)	1/4	2x10min Plusieurs matchs	Explorer, coopérer	Passes, démarquage, premières règles collectives	Compréhension simple du jeu	–
U11	9 et 10 ans	8c8	Oui	1/2	4x10min	Comprendre et structurer	Largeur, profondeur, responsabilité individuelle	Lecture du jeu et organisation	TNC (Pôle dev)
U13	11 et 12 ans	9c9	Oui	3/4	4x15min	Structurer et décider	Transitions, pressing, polyvalence, décisions rapides	Transition progressive vers 11c11	TND (pôle dev) + CDF (CSN)
U15	13 et 14 ans	11c11	Oui	Complet	4x15min	Optimiser et performer	Organisation collective, spécialisation progressive	Accès au hockey de performance	Interligues + TQ/TF (DTN – CSN)
U18	15 et 17 ans	11c11	Oui	Complet	4x15min	Consolider, spécialiser et performer	Maîtrise tactique, autonomie, Stabilisation du joueur compétitif spécialisation par poste	Intégration en hockey adulte et parcours de performance	TQ/TF (CSN)

Le 9 contre 9 en U13 n'est pas une alternative au 11 contre 11, c'est une étape indispensable pour y préparer tous les joueurs, pas seulement les plus précoces. C'est une étape de formation très pertinente.

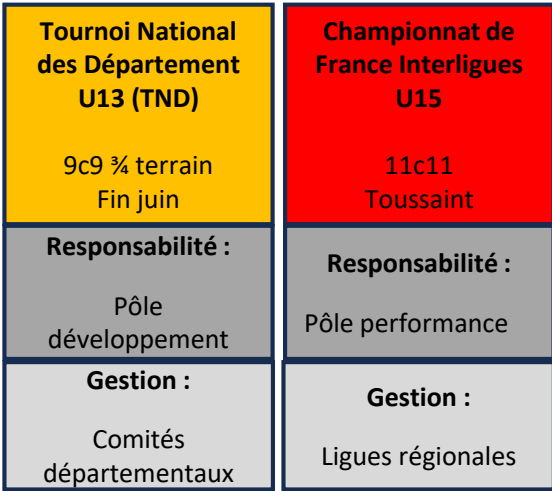
Ce n'est pas un frein au haut niveau, mais une **phase de transition structurante.**

NIVEAU CLUB :



DTN

NIVEAU SÉLECTION :



PRÉ-DÉTECTION **DÉTECTION**

ÉQUIPES DE FRANCE A

PÔLES FRANCE ÉQUIPES DE FRANCE U21

PÔLES FRANCE RELÈVE PNP ACCESSION ÉQUIPES DE FRANCE JEUNES

STAGES AMBITION BLEUE

PROJET DE RÉFORME DES CATÉGORIES ET DES FORMATS DE JEU
Proposition de gestion des championnats clubs et d'organisation territoriale



FF HOCKEY



**AU HOCKEY,
NOUS AUSSI**

ON A DES STARS QUI BRILLENENT SUR LES TERRAINS ...

Jouer au hockey, c'est partager.

REJOINS-NOUS