



## **Ressources pour les entraîneurs communautaires de Hockey sur gazon Canada: Développer les habiletés par le jeu**

Recourir au jeu est une excellente façon d'enseigner les habiletés tactiques et techniques aux athlètes et de les amener à répéter les gestes qui y sont associés. Non seulement le jeu aux objectifs ciblés, ou bien à effectifs réduits, est-il une façon efficace de développer les habiletés, il aide à bâtir la confiance chez les athlètes pendant que ceux-ci apprennent à maîtriser les habiletés associées aux mouvements de base et les habiletés de base de hockey sur gazon tout en améliorant leur savoir-faire physique.

### **Principes**

Au moment d'élaborer des activités de jeux aux objectifs ciblés/à effectifs réduits en vue de séances d'entraînement, suivez les principes suivants :

- Le jeu devrait être amusant
- Le jeu devrait être sécuritaire
- Le jeu devrait représenter un défi graduel, en commençant par le plus simple pour ensuite aller vers le plus complexe
- Le jeu n'est pas difficile au point que les athlètes abandonnent, ni si facile qu'ils s'ennuient
- Le jeu permet d'effectuer plusieurs touches de balle
- Le jeu se déroule dans un cadre accueillant où les athlètes s'encouragent les uns les autres à l'aide de compliments et d'encouragements
- Les règles du jeu sont faciles à comprendre
- Le jeu ne devrait pas exclure des athlètes (pas de jeu par élimination)

Ces activités de jeu devraient faire partie de chaque séance d'entraînement et servir à renforcer les habiletés, à faire le pont entre l'exécution de l'habileté et le but du jeu, et à faire le lien avec le savoir-faire physique.

## **À considérer**

Au moment de choisir ou d'élaborer une activité de jeu aux objectifs ciblés/à effectifs réduits à faire, tenez compte des considérations suivantes en lien avec le groupe d'athlètes :

- les besoins spécifiques des athlètes
- la phase de DLT et de développement où en sont les athlètes avec qui vous travaillez
- la sécurité du groupe
- donner le bon niveau d'explication et de démonstration
- la logistique de la séance d'entraînement, incluant le nombre d'athlètes, le temps et l'espace disponible et la quantité d'équipement fourni



## Élaborer des activités de jeu aux objectifs ciblés/à effectifs réduits

Quand vous aurez tenu compte des principes et des différentes considérations indiquées ci-dessus, vous serez prêt à choisir le type et les modalités d'entraînement qui sont les plus appropriées. De cette manière, les chances que l'apprentissage ou l'entraînement soit aussi efficace qu'espéré s'en retrouveront augmentées.

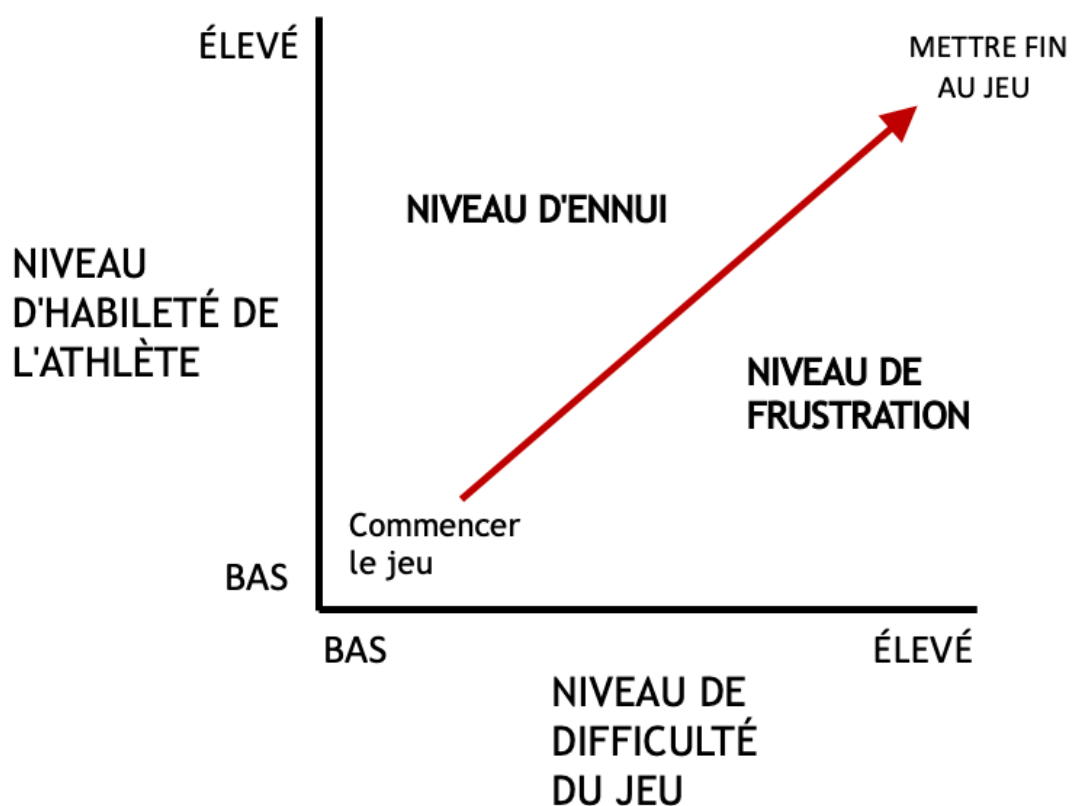
Les étapes suivantes illustrent comment concevoir ou choisir les activités en vue d'un entraînement :

1. **Déterminez ce que vous voulez que les athlètes soient capables de faire (votre objectif)** durant la séance d'entraînement
  - Ceci peut faire partie d'un objectif à long terme qui pourrait nécessiter plusieurs séances d'entraînement ou même des semaines avant de l'atteindre
2. **Évaluez la nature de la tâche** que vous voulez que les athlètes soient capables de faire en terme d'habiletés (concepts techniques et tactiques précis et principaux points d'apprentissage) et capacités athlétiques (physique, motrice tactique et mentale) concernées
3. Compte tenu de la nature de la tâche et de ses exigences, **demandez-vous si c'est le niveau approprié pour l'âge et la phase de développement des athlètes, et aussi pour la phase de développement des habiletés où ils en sont**
  - Si c'est le cas, passez à l'étape 4
  - Si ce n'est pas le cas, recommencez l'étape 1 et faites les ajustements nécessaires
4. **Identifiez les facteurs de risque possibles** qui sont associés à l'activité, et tenez en compte dans l'élaboration de l'activité
5. **Tenez compte de la logistique de l'entraînement**, incluant le nombre d'athlètes, l'espace et la quantité d'équipement disponible, et comment cela affectera l'élaboration/sélection d'une activité
6. **Élaborez/choisissez une activité qui permet de développer une habileté en sécurité et qui permet le maximum d'activité, de mouvement et de touches de balle**
7. Définissez quelles sont les **mesures de réussite pour l'activité**
  - La mesure de réussite devrait permettre de répondre à la question : « Comment je sais si le niveau de performance de l'habileté s'améliore ? »



8. Songez à la meilleure façon d'**expliquer** et de faire la **démonstration** des activités pour que les athlètes puissent facilement comprendre quel est le but de l'activité et comment il faut l'accomplir
9. À la fin de l'entraînement, évaluez à quel point celui-ci a été efficace dans l'atteinte de votre objectif

## CHOISIR/ÉLABORER UN JEU



Source: Adapté de J. Brunelle, D. Drouin, P. Godbout et M. Tousignant (1988), *La supervision de l'intervention en activité physique*.



## Changer et modifier le jeu

Une fois que vous avez fini d'élaborer l'activité de jeu, vous devez être prêt à l'adapter. Il pourrait y avoir des situations sur le terrain qui nécessiteront des modifications, et il vaut la peine de réfléchir aux façons que vous allez adapter l'activité de jeu en réaction à ces scénarios.

- Comment pourriez-vous adapter l'activité par mauvais temps ?
- Comment pourriez-vous adapter l'activité s'il n'y a pas assez d'équipement (comme un nombre insuffisant de balles par exemple) ?
- Comment pourriez-vous adapter l'activité si les athlètes ne sont pas capables de faire l'activité, n'arrivent pas à bien la faire ou manquent tout simplement de concentration ?
- Comment pourriez-vous adapter l'activité s'il y a moins d'athlètes que prévu qui se sont présentés ?
- Comment pourriez-vous rendre l'activité de jeu plus ou moins exigeante pour les athlètes ?

## Les façons de modifier le jeu

Au moment de songer aux façons de modifier le jeu afin d'obtenir un résultat différent, vous devriez porter plus précisément votre attention sur le développement des habiletés, ou aborder l'activité en fonction des différentes capacités qu'affichent les athlètes dans le cadre du principe « CHANGE IT » (qu'on peut traduire librement par 'changez ça'):

C Modifiez l'approche de **coaching**

H Modifiez la façon dont vous gagnez **habituellement**

A Modifiez l'**aire** de jeu

N Modifiez le **nombre** d'athlètes

G Modifiez les règles qui **guident** le jeu

E Modifiez l'**équipement**

I Adaptez l'**inclusion**

T Adaptez la période de **temps**



## **CHANGE IT – L'approche de coaching**

Les entraîneurs doivent s'assurer d'avoir des objectifs et des points de focalisation qui sont clairs. Vous pouvez modifier votre approche d'enseignement selon les objectifs du jeu et les acquis d'apprentissage que vous visez. Quelques modifications à votre approche à envisager :

\* **Communication:** Pouvez-vous modifier la façon dont vous communiquez, expliquez ou faites la démonstration de l'activité ?

Songez :

- aux capacités et aux besoins des athlètes et à utiliser un niveau de langage qui est adapté à l'âge des athlètes
- à communiquer les apprentissages de façon visuelle, physique et auditive
- à vous assurer que vos consignes restent courtes et simples
- à être conscient de votre positionnement et de ce que les athlètes voient quand vous enseignez

\* **Rétroaction:** La quantité donnée, le moment de la livrer et la façon de la livrer (individuellement ou collectivement) sont tous des éléments qui ont un impact sur la qualité de la conception de l'activité de jeu

- Par exemple, au moment de travailler sur des principes tactiques, un entraîneur peut intervenir pour interrompre le jeu afin de donner immédiatement une rétroaction et ses remarques sur ce qui vient de se passer

\* **Objectifs:** Établissez des cibles et des objectifs clairs en vue du déroulement du jeu

- Récompensez et reconnaissez-le quand les objectifs (techniques/tactiques) sont atteints ou même quand on cherche tout simplement à les atteindre

\* **Qui:** Voulez-vous enseigner à des personnes ou à l'équipe ?

- Ceci est en lien avec le moment de la rétroaction et la rétroaction sur les objectifs du jeu



### **CHANGE IT – La façon dont vous gagnez habituellement**

Le mode de pointage peut être modifié afin de s'adapter à l'accent que l'entraîneur veut mettre au cours d'une séance d'entraînement au point de vue technique ou tactique.

- Pouvez-vous modifier la façon dont le pointage est compté durant votre jeu ?
- Peut-il y avoir différentes façons de compter les points, des valeurs différentes qui sont attribuées en fonction de la personne qui marque, de l'endroit d'où elle marque et du type d'action qui mène à un but ?
- Ce jeu nécessite-t-il qu'on calcule le pointage pour qu'on en arrive à un résultat positif ?

Il vous est conseillé de tenir compte des objectifs techniques ou tactiques de vos séances d'entraînement et de modifier les activités de jeu en conséquence. Voici quelques idées à considérer :

- **Buts** (jeu normal): Encouragez les athlètes à jouer normalement dans le but de percer la défensive adverse et de protéger leur propre extrémité du terrain
- **Portes** : Des portes placées de façon aléatoire peuvent encourager les athlètes à prendre conscience de l'espace environnant ainsi que de la transition de l'attaque à la défensive
- **Mode de pointage** : Les habiletés auxquelles on peut faire appel pour marquer au travers des portes peuvent inclure les dribbles (pour encourager les habiletés individuelles) ou les passes (pour encourager le jeu collectif)
- **Temps/nombre de passes**: Comptez le nombre de passes qui permettent de garder possession de la balle, ou chronométrez le temps de possession pendant que les athlètes se font des passes, ce qui encouragera le jeu collectif tout en abordant les principes du temps et de l'espace
- **Balle** : Où faudrait-il déplacer la balle pour en assurer la possession le plus possible et subir le moins de pression possible ?

### **CHANGE IT – L'aire de jeu**

Modifier l'aire de jeu sur laquelle vous jouez peut donner différents résultats, et manipuler l'espace du terrain peut maximiser le niveau d'implication des athlètes ou permettre d'aborder différents aspects techniques ou tactiques. Par exemple, vous pouvez réfléchir à la possibilité d'avoir une aire de jeu plus vaste ou plus petite pour créer plus ou moins d'espace. Ceci affectera-t-il le niveau de difficulté ou rendra-t-il le jeu plus facile si c'est l'effet recherché? L'espace dans lequel le jeu se déroule influencera le temps et l'espace sur le terrain.



• **Grand terrain** : Un terrain plus vaste permettra de mettre l'accent sur les habiletés sur de plus grandes distances ainsi que l'utilisation de l'espace pour passer et recevoir le ballon en mouvement

- Un terrain plus vaste nécessitera un plus grand effort physique sur de plus grandes distances
- Un grand terrain avec moins d'athlètes donnera plus d'espace pour bouger et plus de temps de balle pour recevoir, effectuer des passes et prendre des décisions
- À mesure que le niveau de performance s'améliore, vous pouvez ajouter des joueurs dans un vaste espace ou évoluer vers des aires de jeu de plus en plus réduites

• **Petit terrain** : Le jeu sur petit terrain favorise les passes d'un bâton à l'autre et l'utilisation du corps pour protéger la balle

- Un plus petit terrain nécessitera un plus grand nombre de changements de direction et d'agilité au moment de la transition de l'attaque vers la défensive
- Dans les plus petits espaces, les athlètes ont moins de temps et d'espace et il faut les encourager à prendre des décisions plus rapides sur le plan tactique ainsi qu'à mieux maîtriser leur niveau d'exécution en terme d'habiletés techniques

### **CHANGE IT – Le nombre d'athlètes**

Modifier le nombre d'athlètes peut changer le résultat en rendant la circulation plus ou moins lourde sur le terrain, ce qui a un impact sur la prise de décisions. Les athlètes peuvent aussi être divisés en fonction de leur niveau de développement ou de leurs capacités pour rehausser le niveau de difficulté ou améliorer les chances de succès. Le nombre d'athlètes affecte directement le nombre de touches qu'une personne pourra avoir. Par exemple:

- **1 contre 1**: Niveau d'implication élevé, et les athlètes ont l'occasion de répéter différents gestes faisant appel aux habiletés en lien avec le tacle et l'élimination de l'adversaire
- **Jeu à effectifs réduits (5 contre 5)**: Niveau d'implication moins élevé qu'à 1 contre 1, mais nécessite quand même un niveau d'engagement élevé de la part des athlètes, et les athlètes doivent prendre plus de décisions (comme par





exemple, faire une passe ou éliminer un adversaire) et prendre en charge de plus grandes responsabilités en défensive

- **Jeu à effectifs complets (11 contre 11):** Niveau d'implication peu élevé, mais engagement complet en terme de principes de jeu en situation de match et de structures d'équipe

### **CHANGE IT – Les règles qui guident le jeu**

Les règles du jeu peuvent être modifiées pour permettre à tout le monde de jouer au niveau auquel ils ont besoin de jouer. Vous pouvez éliminer ou simplifier les règles pour rendre le jeu plus accessible, plus fluide et plus plaisant pour les débutants. Ensuite, au fur et à mesure que le niveau d'habileté et de compréhension augmente, vous pouvez réintégrer des règles ciblées axées sur des habiletés techniques clés ou des principes tactiques. Voici quelques suggestions:

- Permettez plus/moins de touches de balle (touches illimitées comparativement à 2 touches, par exemple) et mettez l'accent sur des réceptions de qualité visant à s'assurer que la balle se trouve en bonne position pour faire la passe suivante
- 3 secondes avec la balle : Oblige les athlètes à évaluer leurs options de passe et à lire le jeu
- Jouez dans la direction où vous regardez : Encourage les athlètes à faire face au but au moment de la réception de passe afin de favoriser le jeu offensif
- Changez d'habileté : Types d'habiletés de distribution (poussé, balayé, frappé), passes du coup droit seulement, passes soulevées seulement, interdit de courir avec la balle, aucun tacle
- Ajoutez des exigences en terme de communication
- Réduisez ou enlevez des éléments de compétition comme marquer des buts ou modifiez les façons de marquer des buts
- Imposez des limites en terme d'espace sur le terrain, comme par exemple avoir des zones de jeu où il est interdit de courir ou de faire une passe au travers



### **CHANGEIT – L'équipement**

Faites en sorte que le jeu soit amusant, intéressant ou différent en adaptant ou en modifiant l'équipement. Voici quelques suggestions:

- Utilisez une balle d'une autre taille
- Utilisez une balle qui n'a pas le même poids ou qui rebondit plus ou moins
- Utilisez des cones/buts ou balles de couleur différente
- Modifiez la façon dont vous utilisez l'équipement
- Utilisez de l'équipement dont on ne se sert pas habituellement au hockey sur gazon, par exemple en jouant avec un ballon de soccer et un bâton de hockey, ce qui fait qu'il serait plus facile de coincer le ballon et de faire des passes, et que ce sera plus plaisant pour les athlètes qui s'initient au sport

### **CHANGEIT – Inclusion**

Ajuster l'inclusion signifie qu'il faut s'assurer que tout le monde dans le groupe ou dans l'équipe ait la chance de participer. Vous pouvez ajuster le cadre du jeu en demandant que tout le monde touche à la balle avant que l'équipe puisse marquer, en s'assurant que chacun des athlètes ait sa propre section de terrain, ou en affectant des rôles précis et différents à des athlètes aux niveaux de capacité différents.

### **CHANGE IT – Période de temps**

Modifier les contraintes de temps durant le jeu peut donner lieu à une participation plus efficace.

- Cela peut offrir un élément de compétition (par exemple, « combien de répétitions pouvez-vous réussir en 30 secondes »)
- Cela peut créer un sentiment d'urgence (par exemple, « vous avez 5 secondes pour faire une passe à partir du moment de votre réception de balle »)
- Cela peut servir à rehausser le niveau d'intensité (par exemple, « travaillez fort pendant 2 minutes et ensuite nous aurons 1 minute de repos »)