

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U9

Phase	Mois	Semaine	Spécial	N° d'entraînement	Formes caractéristiques	Termes clés	Objectifs de formation	Termes clés	Objectifs hors glace	Termes clés	Objectifs personnalité		
Saison hors glace	Mai	1	Soirées d'information	1	Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (=comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair=).	Gestion des conflits	Les enfants identifient les conflits, en parlent calmement avec les adultes et cherchent ensemble des solutions équitables.	Relations	Les enfants développent une prise de conscience des relations au sein de l'équipe et se sentent liés au groupe.		
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Stabilité corporelle	Les enfants maintiennent une tension corporelle stable dans différentes positions (= tendus comme des spaghettis =, = courbés comme une chenille =). Ils conservent cette tension même lors d'un duel, ce qui leur permet de garder un corps contrôlé et solide.						
		2		1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.					Percevoir ses émotions	Les enfants prennent conscience de leurs propres émotions dans différentes situations et les expriment.
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.						
		3		1	Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (=comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair=).					Courage	Les enfants essaient de nouveaux mouvements ou de nouvelles activités et se rendent compte que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent un élément précieux de celui-ci.
			4		1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Stabilité articulaire						
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Stabilité corporelle	Les enfants maintiennent une tension corporelle stable dans différentes positions (= tendus comme des spaghettis =, = courbés comme une chenille =). Ils conservent cette tension même lors d'un duel, ce qui leur permet de garder un corps contrôlé et solide.						
		Juin	5		1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Contrôle des mouvements		Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.	Plaisir	Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans différentes situations.		
				2	Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (=comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair=).						
	6			1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (= comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements =).	Avoir du plaisir à participer à des compétitions	Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et sont motivés à se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.				
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.						
	7			1	Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (=comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair=).	Respect des valeurs	Les enfants font preuve de respect envers tous les autres enfants.				
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.						
	8			1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Stabilité corporelle	Les enfants maintiennent une tension corporelle stable dans différentes positions (= tendus comme des spaghettis =, = courbés comme une chenille =). Ils conservent cette tension même lors d'un duel, ce qui leur permet de garder un corps contrôlé et solide.	Réguler ses émotions	Les enfants réagissent de manière consciente à leurs émotion positives et négatives. Ils apprennent à renforcer de manière ciblée les émotions utiles, telles que le courage ou la joie, et à atténuer les émotions moins utiles, comme la colère.				
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Stabilité articulaire	Après un saut, les enfants amortissent rapidement ou lentement leur atterrissage. Ils atterrissent en toute sécurité sur un pied ou sur les deux pieds, maintiennent une position finale stable avec tout le corps et s'arrêtent en conservant un alignement correct des jambes.						
	Juillet	9		1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.				
				2	Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (=comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair=).						
		10		1	Se déplacer avec stabilité et habileté	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.			Passion	Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent ou jouent avec enthousiasme.		
				2	Se déplacer avec stabilité et habileté	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (= comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements =).						
	Pause estivale												

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U9

Phase	Mois	Semaine	Spécial	N° d'entraînement	Formes caractéristiques	Termes clés	Objectifs de formation	Termes clés	Objectifs hors glace	Termes clés	Objectifs personnalité
Saison de glace	Août	1		1	Patiner de manière dynamique et agile	Position de hockey	Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants adoptent la position de base du hockey en se tenant les pieds écartés à la largeur des épaules, en avançant légèrement les genoux au-devant des orteils et en fléchissant les chevilles.	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.	Vivre des expériences enrichissantes	Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Tenue de la canne	Die Kinder können drei kontrollierte Rückwärtsschritte mit Kraft ausführen.				
		2		1	Patiner de manière dynamique et agile	Répartition équilibrée de la pression au centre de la lame) et les deux carres également sollicitées	Les enfants glissent en position stable, en répartissant uniformément la charge sur les carres, et maintiennent leur équilibre.	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (- comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements -).	Percevoir ses émotions	Les enfants prennent conscience de leurs propres émotions dans différentes situations et les expriment.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Virage court avant	Lors de virages faciles vers l'avant, les enfants utilisent délibérément leurs carres intérieures et extérieures. Ils effectuent ainsi le virage de manière contrôlée et stable.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Mains libres	Les enfants manient le puck de manière contrôlée, près et loin de leur corps.				
		3	Soirées d'information	1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Conduite du puck (main supérieure)	Les enfants dirigent le canne de manière à ce que la main du haut contrôle activement le mouvement. La main du bas reste détendue, le canne glisse librement.	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.	Courage	Les enfants essaient de nouveaux mouvements ou de nouvelles activités et se rendent compte que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent un élément précieux de celui-ci.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Position de hockey	Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants adoptent la position de base du hockey en se tenant les pieds écartés à la largeur des épaules, en avançant légèrement les genoux au-devant des orteils et en fléchissant les chevilles.				
				1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Forehand (devant le corps, sur le côté, conduite de palet calme ; éviter trop de dribbles de palet)	Les enfants dirigent le puck calmement sur le côté et devant leur corps, et le suivent de manière contrôlée tout au long du mouvement.	Stabilité articulaire	Après un saut, les enfants amortissent rapidement ou lentement leur atterrissage. Ils atterrissent en toute sécurité sur un pied ou sur les deux pieds, maintiennent une position finale stable avec tout le corps et s'arrêtent en conservant un alignement correct des jambes.	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Virage en glissant sur les carres internes et externes vers l'avant	Dans un virage, les enfants glissent vers l'avant de manière contrôlée sur la carre intérieure ou extérieure (virage de hockey).				
				3	Disputer les duels avec habileté et fair-play	First on puck	Les enfants parviennent à remporter les duels à hauteur d'épaules en positionnant leur épaule et leur hanche de manière ciblée devant leur adversaire.				
				1	Patiner de manière dynamique et agile	Virage court avant	Les enfants ralentissent délibérément leur vitesse (en patinage avant et en patinage arrière).	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.	Réguler ses émotions	Les enfants réagissent de manière consciente à leurs émotion positives et négatives. Ils apprennent à renforcer de manière ciblée les émotions utiles, telles que le courage ou la joie, et à atténuer les émotions moins utiles, comme la colère.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.				
				1	Patiner de manière dynamique et agile	Répartition équilibrée de la pression au centre de la lame) et les deux carres également sollicitées	Les enfants glissent en position stable, en répartissant uniformément la charge sur les carres, et maintiennent leur équilibre.	Accélération maximale vers l'avant: Sautiller, sauter et atterrir	Les enfants bondissent ou sautent, en touchant très brièvement le sol, sur un ou deux pieds, et exécutent différentes figures de saut de manière à atterrir soit en douceur (-comme un ressort-), soit brutalement (-comme une pierre-).	Fair-play (gagner n'est pas tout)	Les enfants apprennent que le fair-play, l'esprit d'équipe et le respect sont plus importants que la simple victoire. Ils acceptent les victoires avec humilité et les défaites avec dignité.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Conduite du puck (main supérieure)	Les enfants dirigent le canne de manière à ce que la main du haut contrôle activement le mouvement. La main du bas reste détendue, le canne glisse librement.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Utilisation du corps	Les enfants protègent le puck en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et l'adversaire.				
	Octobre	7	Camp d'entraînement	1	Patiner de manière dynamique et agile	Pieds stables, équilibre sur une jambe	Les enfants glissent sur un seul patin de chaque côté, en position de hockey, le 2ème patin ne touchant pas la glace.	Stabilité articulaire	Après un saut, les enfants amortissent rapidement ou lentement leur atterrissage. Ils atterrissent en toute sécurité sur un pied ou sur les deux pieds, maintiennent une position finale stable avec tout le corps et s'arrêtent en conservant un alignement correct des jambes.	Avoir du plaisir à participer à des compétitions	Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et sont motivés à se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Patinage croisé en avant	Les enfants effectuent des changements de direction simples en suivant une courbe, à une vitesse constante ou croissante.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Transport du puck lors du changement de direction	Les enfants dirigent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée.			Gestion des conflits	Les enfants identifient les conflits, en parlent calmement avec les adultes et cherchent ensemble des solutions équitables.
				4	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Changement de vitesse	Les enfants se créent de l'espace grâce à des changements de direction habiles et parviennent ainsi à se démarquer de leur adversaire.				
				5	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Mains libres	Lorsqu'ils font une passe, les enfants veillent à ce que la main du haut soit écartée du corps et fixent délibérément leur regard sur la cible.			Respect des valeurs	Les enfants font preuve de respect envers tous les autres enfants.
				6	Disputer les duels avec habileté et fair-play	Travail de la canne	Les enfants dirigent leur canne aussi près que possible de la canne ou du puck de l'adversaire et s'en servent sur la glace comme d'un outil pour récupérer activement le puck (- stick to puck -).			Relations	Les enfants développent une prise de conscience des relations au sein de l'équipe et se sentent liés au groupe.
				7	Disputer les duels avec habileté et fair-play	First on puck	Les enfants parviennent à remporter les duels à hauteur d'épaules en positionnant leur épaule et leur hanche de manière ciblée devant leur adversaire.				
				8	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.			Fair-play (gagner n'est pas tout)	Les enfants apprennent que le fair-play, l'esprit d'équipe et le respect sont plus importants que la simple victoire. Ils acceptent les victoires avec humilité et les défaites avec dignité.

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U9

Phase	Mois	Semaine	Spécial	N° d'entraînement	Formes caractéristiques	Termes clés	Objectifs de formation	Termes clés	Objectifs hors glace	Termes clés	Objectifs personnalité
Saison de glace	Octobre	8		1	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Balayer la puck	Les enfants contrôlent le puck d'un mouvement de balayage calme et maîtrisé, en évitant de le frapper.	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (-comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair-).	Plaisir	Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans différentes situations.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Premiers pas rapides vers l'avant (fréquence) (à partir d'une faible vitesse)	Les enfants accélèrent rapidement à partir d'un arrêt complet ou d'une vitesse réduite en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme élevé.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Virage court avant	Lors de virages faciles vers l'avant, les enfants utilisent délibérément leurs carres intérieures et extérieures. Ils effectuent ainsi le virage de manière contrôlée et stable.				
		9		1	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Passé en coup droit balayé	Les enfants exécutent la passe en coup droit en mouvement et atteignent la cible visée.	Changements de direction rapides	Lors de changements de direction rapides et dynamiques, les enfants gardent leur corps stable et contrôlé.	Relations	Les enfants développent une prise de conscience des relations au sein de l'équipe et se sentent liés au groupe.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Petits changements de direction avant et arrière (feintes)	Grâce à de petits mouvements, les enfants parviennent à effectuer des changements de direction surprises.				
		10		1	Patiner de manière dynamique et agile	Pieds stables, équilibre sur une jambe	Les enfants se déplacent avec stabilité et gardent leur équilibre même en cas de petites bousculades ou de bosses sur la glace.	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.
				2	Disputer les duels avec habileté et fair-play	First on puck	Les enfants parviennent à remporter les duels à hauteur d'épaules en positionnant leur épaule et leur hanche de manière ciblée devant leur adversaire.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Arrière - avant	Les enfants passent d'un mouvement vers l'arrière à un mouvement vers l'avant.				
		11		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Mains libres	Les enfants manient le puck de manière contrôlée, près et loin de leur corps.	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (- comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements -).	Courage	Les enfants essaient de nouveaux mouvements ou de nouvelles activités et se rendent compte que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent un élément précieux de celui-ci.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Mouvement fluide vers l'avant (poussée et retour)	Les enfants effectuent un mouvement de patinage vers l'avant de manière fluide et ramènent la jambe d'appui vers la jambe d'appui (8 couché).				
	Novembre	12		1	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Balayer la puck	Les enfants contrôlent le puck d'un mouvement de balayage calme et maîtrisé, en évitant de le frapper.	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.	Vivre des expériences enrichissantes	Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Conduite du puck (main supérieure)	Les enfants dirigent le canne de manière à ce que la main du haut contrôle activement le mouvement. La main du bas reste détendue, le canne glisse librement.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Ralentir en avant et en arrière	Les enfants ralentissent délibérément leur vitesse (en patinage avant et en patinage arrière).				
		13		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Forehand (devant le corps, sur le côté, conduite de palet calme ; éviter trop de dribbles de palet)	Les enfants dirigent le puck calmement sur le côté et devant leur corps, et le suivent de manière contrôlée tout au long du mouvement.	Stabilité articulaire	Après un saut, les enfants amortissent rapidement ou lentement leur atterrissage. Ils atterrissent en toute sécurité sur un pied ou sur les deux pieds, maintiennent une position finale stable avec tout le corps et s'arrêtent en conservant un alignement correct des jambes.	Percevoir ses émotions	Les enfants prennent conscience de leurs propres émotions dans différentes situations et les expriment.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Arrêt brusque en avant	À la fin de leur déplacement, les enfants s'arrêtent de manière contrôlée et rapide, chacun à sa façon, à l'endroit souhaité (en patinage avant et en patinage arrière).				
		14		1	Patiner de manière dynamique et agile	Avant - arrière	Les enfants changent de direction, passant d'un mouvement vers l'avant à un mouvement vers l'arrière.	Stabilité corporelle	Les enfants maintiennent une tension corporelle stable dans différentes positions (- tendus comme des spaghettis -, - courbés comme une chenille -). Ils conservent cette tension même lors d'un duel, ce qui leur permet de garder un corps contrôlé et solide.	Avoir du plaisir à participer à des compétitions	Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et sont motivés à se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.
				2	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Passé en coup droit balayé	Les enfants exécutent la passe en coup droit en mouvement et atteignent la cible visée.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.				
		15		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Conduite du puck (main supérieure)	Les enfants dirigent le canne de manière à ce que la main du haut contrôle activement le mouvement. La main du bas reste détendue, le canne glisse librement.	Accélération maximale vers l'avant: Sautiller, sauter et atterrir	Les enfants bondissent ou sautent, en touchant très brièvement le sol, sur un ou deux pieds, et exécutent différentes figures de saut de manière à atterrir soit en douceur (-comme un ressort-), soit brutalement (-comme une pierre-).	Plaisir	Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans différentes situations.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Arrière - avant	Les enfants passent d'un mouvement vers l'arrière à un mouvement vers l'avant.				
	Décembre	16		1	Patiner de manière dynamique et agile	Position de hockey	Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants adoptent la position de base du hockey en se tenant les pieds écartés à la largeur des épaules, en avançant légèrement les genoux au-devant des orteils et en fléchissant les chevilles.	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (-comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair-).	Passion	Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent ou jouent avec enthousiasme.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Utilisation consciente des carres internes et externes vers l'avant et l'arrière avec glisse	Les enfants effectuent des exercices simples en effectuant des changements de carre consciemment (par exemple, un slalom).				
		17		1	Disputer les duels avec habileté et fair-play	First on puck	Les enfants parviennent à remporter les duels à hauteur d'épaules en positionnant leur épaule et leur hanche de manière ciblée devant leur adversaire.	Contrôle des mouvements	Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.	Respect des valeurs	Les enfants font preuve de respect envers tous les autres enfants.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Répartition équilibrée de la pression au centre de la lame) et les deux carres également sollicitées	Les enfants glissent en position stable, en répartissant uniformément la charge sur les carres, et maintiennent leur équilibre.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.				
		18		1	Patiner de manière dynamique et agile	Virage court avant	Lors de virages faciles vers l'avant, les enfants utilisent délibérément leurs carres intérieures et extérieures. Ils effectuent ainsi le virage de manière contrôlée et stable.	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (- comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements -).	Réguler ses émotions	Les enfants réagissent de manière consciente à leurs émotions positives et négatives. Ils apprennent à renforcer de manière ciblée les émotions utiles, telles que le courage ou la joie, et à atténuer les émotions moins utiles, comme la colère.
				2	Disputer les duels avec habileté et fair-play	Travail de la canne	Les enfants dirigent leur canne aussi près que possible de la canne ou du puck de l'adversaire et s'en servent sur la glace comme d'un outil pour récupérer activement le puck (- stick to puck -).				

SIHF Plan de formation et de développement pour le hockey sur glace, catégorie U9

Phase	Mois	Semaine	Spécial	N° d'entraînement	Formes caractéristiques	Termes clés	Objectifs de formation	Termes clés	Objectifs hors glace	Termes clés	Objectifs personnalité
Saison de glace	Janvier	19		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Tenue de la canne	Lorsqu'ils manient leur canne, les enfants utilisent activement leur main supérieure pour guider le mouvement (tourner, pousser, tirer). La main inférieure reste détendue afin que la canne glisse dans la main (comme chez un	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (- comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements -).	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Position de hockey	Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants adoptent la position de base du hockey en se tenant les pieds écartés à la largeur des épaules, en avançant légèrement les genoux au-devant des orteils et en fléchissant les chevilles.				
		20		1	Patiner de manière dynamique et agile	Ralentir en avant et en arrière	Les enfants ralentissent délibérément leur vitesse (en patinage avant et en patinage arrière).	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.	Gestion des conflits	Les enfants identifient les conflits, en parlent calmement avec les adultes et cherchent ensemble des solutions équitables.
				2	Marquer des buts de manière variée et en toute situation	Mains libres	Lorsqu'ils tirent, les enfants veillent à ce que leur main supérieure soit éloignée de leur corps et fixent délibérément leur regard sur la cible.				
		21		1	Marquer des buts de manière variée et en toute situation	Coup droit balayé	Les enfants tirent du coup droit en direction de la cible visée et, après le tir, pointent la lame de leur canne vers la cible.	Stabilité articulaire	Après un saut, les enfants amortissent rapidement ou lentement leur atterrissage. Ils atterrissent en toute sécurité sur un pied ou sur les deux pieds, maintiennent une position finale stable avec tout le corps et s'arrêtent en conservant un alignement correct des jambes.	Passion	Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent ou jouent avec enthousiasme.
				2	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Passé en coup droit balayé	Les enfants exécutent la passe en coup droit en mouvement et atteignent la cible visée.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Arrêt brusque en avant	À la fin de leur déplacement, les enfants s'arrêtent de manière contrôlée et rapide, chacun à sa façon, à l'endroit souhaité (en patinage avant et en patinage arrière).				
		22		1	Patiner de manière dynamique et agile	Avant - arrière	Les enfants changent de direction, passant d'un mouvement vers l'avant à un mouvement vers l'arrière.	Stabilité corporelle	Les enfants maintiennent une tension corporelle stable dans différentes positions (- tendus comme des spaghettis -, « courbés comme une chenille -). Ils conservent cette tension même lors d'un duel, ce qui leur permet de garder un corps contrôlé et solide.	Relations	Les enfants développent une prise de conscience des relations au sein de l'équipe et se sentent liés au groupe.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.				
	Février	23		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Mains libres	Les enfants manient le puck de manière contrôlée, près et loin de leur corps.	Changements de direction rapides	Lors de changements de direction rapides et dynamiques, les enfants gardent leur corps stable et contrôlé.	Respect (coéquipiers, adversaires, staff, etc.)	Les enfants font preuve de respect envers leurs camarades, leurs adversaires, le personnel et les installations. Ils communiquent de manière équitable, respectent les règles et valorisent la diversité des rôles et des performances.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Mouvement de base en arrière	Les enfants patinent en arrière dans la direction souhaitée tout en gardant leur équilibre.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Avant - arrière	Les enfants changent de direction, passant d'un mouvement vers l'avant à un mouvement vers l'arrière.				
		24		1	Patiner de manière dynamique et agile	Serpentins en arrière (en mouvement)	Die Kinder können mittels einfachen Schlangenlinien rückwärts beschleunigen.	Vitesse max avant	Les enfants font décoller leurs pieds du sol aussi vite que possible et les bougent à un rythme soutenu, ce qui leur permet de se déplacer rapidement et avec dynamisme (-comme le Roadrunner qui s'enfuit à la vitesse de l'éclair-).	Fair-play (gagner n'est pas tout)	Les enfants apprennent que le fair-play, l'esprit d'équipe et le respect sont plus importants que la simple victoire. Ils acceptent les victoires avec humilité et les défaites avec dignité.
				2	Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès	Footspeed	Les enfants mettent la pression sur l'adversaire en patinant de manière active et rapide, et le dirigent consciemment vers l'extérieur, sur la mauvaise glace.				
		25		1	Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation	Balayer la puck	Les enfants contrôlent le puck d'un mouvement de balayage calme et maîtrisé, en évitant de le frapper.	Changements de direction rapides	Lors de changements de direction rapides et dynamiques, les enfants gardent leur corps stable et contrôlé.	Attention	Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.
				2	Marquer des buts de manière variée et en toute situation	Coup droit balayé	Les enfants tirent du coup droit en direction de la cible visée et, après le tir, pointent la lame de leur canne vers la cible.				
				3	Patiner de manière dynamique et agile	Premiers pas rapides vers l'avant (fréquence) (à partir d'une faible vitesse)	Les enfants accélèrent rapidement à partir d'un arrêt complet ou d'une vitesse réduite en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme élevé.				
		26	Soirées d'information	1	Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès	Footspeed	Les enfants mettent la pression sur l'adversaire en patinant de manière active et rapide, et le dirigent consciemment vers l'extérieur, sur la mauvaise glace.	Accélération maximale vers l'avant: Sautiller, sauter et atterrir	Les enfants bondissent ou sautent, en touchant très brièvement le sol, sur un ou deux pieds, et exécutent différentes figures de saut de manière à atterrir soit en douceur (-comme un ressort-), soit brutalement (-comme une pierre-).	Courage	Les enfants essaient de nouveaux mouvements ou de nouvelles activités et se rendent compte que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent un élément précieux de celui-ci.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Premiers pas rapides vers l'avant (fréquence) (à partir d'une faible vitesse)	Les enfants accélèrent rapidement à partir d'un arrêt complet ou d'une vitesse réduite en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme élevé.				
	Mars	27		1	Patiner de manière dynamique et agile	Premiers pas rapides vers l'avant (fréquence) (à partir d'une faible vitesse)	Les enfants accélèrent rapidement à partir d'un arrêt complet ou d'une vitesse réduite en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme élevé.	Être stable tout en étant instable	Les enfants parviennent à rester stables même dans des situations instables ou inhabituelles (- comme un acrobate sur une surface instable, qui conserve son équilibre malgré les mouvements -).	Avoir du plaisir à participer à des compétitions	Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et sont motivés à se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.
				2	Patiner de manière dynamique et agile	Patinage croisé en avant	Les enfants effectuent des changements de direction simples en suivant une courbe, à une vitesse constante ou croissante.				
				3	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Changement de vitesse	Les enfants se créent de l'espace grâce à des changements de direction habiles et parviennent ainsi à se démarquer de leur adversaire.				
		28		1	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.	Souplesse	Les enfants bougent leurs articulations en mobilisant leur force de manière ciblée et en faisant preuve d'un bon contrôle, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de manière sûre et efficace.	Vivre des expériences enrichissantes	Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.
				2	Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu	Puck protection	Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.				