

Check-list : Plan de formation et de développement de la SIHF pour le hockey sur glace, catégorie U9

Patiner de manière dynamique et agile			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Mouvements de base du patinage
			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
			Les enfants se déplacent avec stabilité et gardent leur équilibre même en cas de petites bousculades ou de bosses sur la glace.
			Les enfants glissent sur un seul patin de chaque côté, en position de hockey, le 2ème patin ne touchant pas la glace.
			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).
			Les enfants effectuent des changements de direction simples en suivant une courbe, à une vitesse constante ou croissante.
			Les enfants patinent en arrière dans la direction souhaitée tout en gardant leur équilibre.
			Diriger ses patins
			Les enfants effectuent des exercices simples en effectuant des changements de carre consciemment (par exemple, un slalom).
			Lorsqu'ils changent de direction, les enfants orientent consciemment les carres intérieures et extérieures de leurs patins.
			Les enfants patinent en patinage arrière en suivant des lignes sinueuses simples.
			Grâce à de petits mouvements, les enfants parviennent à effectuer des changements de direction surprises.
			Glisser
			Les enfants glissent en position stable, en répartissant uniformément la charge sur les carres, et maintiennent leur équilibre.
			Dans un virage, les enfants glissent vers l'avant de manière contrôlée sur la carre intérieure ou extérieure (virage de hockey).
			Accélérer / Démarrer
			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.
			Freiner
			A 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).
			Les enfants ralentissent délibérément leur vitesse (en patinage avant et en patinage arrière).
			Changement de direction
			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.
			Les enfants changent de direction, passant d'un mouvement vers l'avant à un mouvement vers l'arrière.
			Les enfants passent d'un mouvement vers l'arrière à un mouvement vers l'avant.

Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Mouvements de base du maniement 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 violoniste).
			Les enfants manient le puck de manière contrôlée, près et loin de leur corps.
			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.
			Transport du Puck
			Les enfants dirigent le puck calmement sur le côté et devant leur corps, et le suivent de manière contrôlée tout au long du mouvement.
			Les enfants dirigent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée.
			Créer un espace libre
			Les enfants se créent de l'espace grâce à des changements de direction habiles et parviennent ainsi à se démarquer de leur adversaire.
			Puck Protection
			Les enfants protègent le puck en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et l'adversaire.
			Les enfants protègent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.

Marquer des buts de manière variée et en toute situation			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Mouvements de base du tir
			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.
			Types de tirs
			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.

Rester en possession du puck et trouver des solutions adaptées à la situation			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Mouvements de base : faire une passe
			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.
			Les enfants contrôlent le puck d'un mouvement de balayage calme et maîtrisé, en évitant de le frapper.
			Types de passes au coup droit
			Les enfants exécutent la passe en coup droit en mouvement et atteignent la cible visée.
			Mouvement de base : réceptionner une passe
			Les enfants réceptionnent de manière contrôlée les passes de coup droit (à l'arrêt) en freinant activement le puck avec un mouvement amorti.

Disputer les duels avec habileté et fair-play			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Duel défensif
			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 »).
			Duel offensif
			Les enfants parviennent à remporter les duels à hauteur d'épaules en positionnant leur épaule et leur hanche de manière ciblée devant leur adversaire.

Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Phase de jeu « Rouge » : tâches à accomplir dans les quatre rôles (P, S, T, D)
			Fermer les espaces / GAP
			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.
			Pendant le duel, les enfants gardent constamment leur canne près de celle de leur adversaire ou près du puck, et comprennent que leur canne est un outil essentiel pour récupérer le puck.

Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Vitesse
			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 »).
			Explosivité
			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 »).
			Richtungswechsel
			Lors de changements de direction rapides et dynamiques, les enfants gardent leur corps stable et contrôlé.

Se déplacer avec stabilité et habileté			
Atteint	Partiellement atteint	Introduction	Force
			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.
			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.
			Mobilité
			sûre et efficace.
			Equilibre dynamique
			Les enfants développent des capacités motrices variées et des schémas de mouvement grâce à des activités physiques et des jeux de base variés.
			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 »).

Check-list : Plan de formation et de développement de la SIHF pour le hockey sur glace, catégorie U9

Fokussiert und zielorientiert handeln			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Concentration
			Les enfants effectuent un exercice répétitif avec concentration pendant un long moment.
			Les enfants écoutent attentivement les explications du coach (comme s'ils écoutaient un secret important qu'ils ne veulent pas manquer).
			Contrôle des émotions
			Les enfants prennent conscience de leurs propres émotions dans différentes situations et les expriment.
			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.
Aufgaben offen und mutig angehen			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Confiance en soi
			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.
			Motivation
			Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent ou jouent avec enthousiasme.
			Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans différentes situations.
			Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et sont motivés à se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.
			Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.
Kooperation			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Communication
			Les enfants identifient les conflits, en parlent calmement avec les adultes et cherchent ensemble des solutions équitables.
			Esprit d'équipe
			Les enfants font preuve de respect envers tous les autres enfants.
			Les enfants développent une prise de conscience des relations au sein de l'équipe et se sentent liés au groupe.
Cool and Clean			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Respect Fairplay
			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.
			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.
Elternarbeit			
erreicht	teilweise erreicht	erste Schritte	Soirées d'information
			Les parents découvrent des moyens concrets de soutenir activement l'équipe ou le club, dans la mesure de leurs moyens. Ce faisant, ils assument de manière responsable des tâches qui leur sont clairement attribuées.
			Les parents soutiennent leur enfant en lui permettant de pratiquer ce sport, en renforçant son plaisir de jouer au hockey sur glace et en assumant clairement leur rôle d'accompagnateurs bienveillants.
			L'enfant sent alors : « Mes parents me soutiennent et m'aident à suivre ma voie. »
			Les parents connaissent les objectifs de formation du club et adoptent une attitude réaliste et encourageante vis-à-vis du développement sportif de leur enfant. Ils comprennent que les progrès prennent du temps et varient d'un enfant à l'autre.
			Les parents se comportent avec respect envers les entraîneurs, les accompagnateurs, les autres parents, les coéquipières, les arbitres et les adversaires, contribuant ainsi activement à créer une ambiance d'équipe positive et solidaire.
			Conventions
			Les parents apportent un soutien émotionnel à leurs enfants, manifestent leur enthousiasme pour leurs activités sportives et les encouragent à adopter une attitude positive vis-à-vis de l'entraînement et de la compétition.
			Les parents entretiennent une communication ouverte et respectueuse avec le coach et contribuent, grâce à des échanges bienveillants, à une collaboration positive et constructive.