

Check-list : Plan de formation et de développement de la SIHF pour le hockey sur glace, catégorie U12

Patiner de manière dynamique et agile			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Mouvements de base du patinage
			Les enfants adoptent automatiquement à tout moment (sans qu'on leur rappelle) la position de hockey et se déplacent ainsi sur la glace.
			Lorsqu'ils font du patin à glace, les enfants déplacent délibérément leur centre de gravité au-dessus de la jambe d'appui.
			Les enfants effectuent un mouvement circulaire de patinage, ramènent de manière contrôlée la jambe libre vers la jambe d'appui et posent le patin de manière stable sur la carre extérieure.
			Les enfants augmentent leur vitesse en patinage croisé avant grâce à une poussée efficace des deux patins.
			Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants prennent appui sur la glace en alternant les côtés gauche et droit, en effectuant un mouvement rythmé en forme de demi-lune.
			Les enfants exécutent le « Nummelin » (Open-Up) des deux côtés en glissant avec fluidité.
			Diriger ses patins
			En avançant, les enfants prennent de la vitesse en effectuant des poussées en courbe en gardant les deux pieds sur la glace. (déplacement serpent)
			Les enfants sont capables de changer de direction de manière ciblée pendant le mouvement (en avant-en arrière, demi-tour et tour complet).
			Glisser
			Les enfants utilisent délibérément et avec assurance les carres intérieures ou extérieures des deux côtés et effectuent des phases de glisse stables des deux côtés.
			Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants utilisent délibérément les carres intérieures et extérieures de leurs deux patins et effectuent leurs premières poussées stables des deux côtés.
			Accélérer / Démarrer
			Les enfants accélèrent rapidement à partir de l'arrêt en décollant leurs patins du sol aussi vite que possible et en les faisant bouger à un rythme soutenu.
			Lorsqu'ils patinent, les enfants effectuent de longs mouvements de patinage avec une glisse stable des deux côtés et se propulsent avec puissance vers l'extérieur.
			Les enfants patinent en arrière en croisé et accélèrent.
			Freiner
			Les enfants s'arrêtent en contrôle des deux côtés en plaçant leurs deux patins en travers.
			Les enfants réduisent leur vitesse en glissant de manière contrôlée sur une carre tout en gardant leur équilibre.
			Lorsqu'ils patinent en arrière, les enfants placent leurs patins en position en V (position du pingouin) et s'arrêtent ainsi avec puissance et contrôle.
			Changement de direction
			Les enfants changent de direction tout en conservant leur vitesse.
			Pendant le parcours, les enfants passent avec fluidité de la marche avant à la marche arrière des deux côtés, en effectuant des pivots contrôlés sans perdre de vitesse.

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, qui guide le mouvement. La main inférieure reste détendue, afin que la canne glisse dans la main (comme un violoniste).
			Les enfants conduisent le puck devant eux et à côté d'eux, de manière contrôlée, que ce soit de près ou de loin.
			Les enfants conduisent le puck aussi bien du coup droit que du revers, tout en changeant de direction de manière ciblée.
			Tout en menant le puck, les enfants perçoivent différentes situations de jeu et y réagissent (Head-Up).
			Feintes
			Les enfants effectuent des feintes est-ouest en mouvement.
			Les enfants poussent le puck loin d'eux puis le ramènent vers eux (toe drag).
			Protection du Puck
			Les enfants protègent et défendent le puck lorsqu'ils sont en mouvement en plaçant délibérément leur corps entre le puck et leur adversaire.
			Les enfants défendent le puck avec assurance et le gardent sous contrôle à tout moment.
			Les enfants prennent conscience de la nécessité de protéger le puck en se plaçant entre celui-ci et l'adversaire (Inside).

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.
			Lors d'un tir du coup droit, les enfants augmentent de manière ciblée la puissance de leur tir en exploitant activement la flexibilité de leur canne.
			Avant de tirer, les enfants placent le puck à la hauteur du patin avant.
			Types de tirs
			Les enfants visent une ouverture et exécutent un tir balayé du coup droit avec précision.
			Habitudes du porteur de puck
			Malgré la pression adverse, les enfants marquent avec précision.
			Après le tir, les enfants se précipitent vers le but pour exploiter le rebond.

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 éloignée du corps.
			Les enfants passent le puck d'un mouvement court et contrôlé (plutôt que d'un coup sec).
			Les enfants veillent à faire la passe en jouant le puck depuis le centre de la palette.
			Types de passes au coup droit
			Les enfants utilisent de plus en plus avec assurance, en mouvement, la passe en coup droit dans le jeu.
			Types de passes en revers
			Les enfants effectuent, tout en restant en mouvement, des passes contrôlées et précises du côté du revers.
			Mouvement de base : réceptionner une passe
			Les enfants réceptionnent en mouvement les passes du côté du coup droit de manière contrôlée, en freinant et en amortissant activement le puck grâce à un mouvement souple d'amortissement.

Disputer les duels avec habileté et fair-play			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Duel défensif
			Lors d'un duel, les enfants ne foncent pas de face sur leurs adversaires, mais les abordent par un mouvement circulaire et maîtrisé (Angling).
			Les enfants placent leur canne aussi près que possible de la canne ou du puck de leurs adversaires et l'utilisent sur la glace comme outil principal pour s'emparer activement du puck (Stick to Puck).
			Les enfants utilisent leur corps de manière ciblée lors des duels, en veillant à la fois à leur propre sécurité et à celle de leur adversaire, et jouent dans le respect des règles.
			Duel offensif
			Les enfants parviennent à remporter des duels à hauteur égale en plaçant de manière ciblée leurs épaules et leurs hanches devant celles de leur adversaire.

Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Phase de jeu « Vert » : tâches à accomplir dans les quatre rôles (P, S, T, D)
			Les enfants se rendent disponibles à la passe en se plaçant à proximité pour recevoir le puck.
			Les enfants se placent activement pour servir de deuxième option de passe, créant ainsi un triangle.
			Support offensif / Créer un surnombre
			Après avoir effectué une passe, les enfants se remettent immédiatement en position pour pouvoir recevoir à nouveau le puck (give and go).
			Phase de jeu « Rouge » : tâches à accomplir dans les quatre rôles (P, S, T, D)
			Dès qu'un joueur perd le puck, les enfants identifient immédiatement la situation de jeu. S'ils se trouvent le plus près du porteur du puck, ils lui mettent la pression de manière ciblée et déclenchent ainsi activement la récupération du puck.
			fermer les espaces / GAP
			Les enfants développent la capacité d'attaquer leurs adversaires de manière ciblée, de l'intérieur (Inside) vers l'extérieur, et ainsi de mener le jeu.
			Les enfants mettent immédiatement l'adversaire sous pression en patinant activement (Footspeed).
			Les enfants prennent conscience de la nécessité de garder leur canne aussi près que possible de celle de leur adversaire et comprennent que, sur la glace, la canne est un outil essentiel pour s'emparer activement du puck (« Stick to Puck »).

Check-list : Plan de formation et de développement de la SIHF pour le hockey sur glace, catégorie U12

Répéter les actions de jeu de haute intensité à intervalles rapprochés jusqu'à la fin du match			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Explosivité
			Les enfants sont capables d'accélérer au maximum, de changer de direction de manière appropriée et adaptée à la situation, et d'atteindre une vitesse maximale.
Se déplacer avec stabilité et habileté			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Force
			Les enfants possèdent une tension corporelle de base qu'ils maintiennent dans différentes positions et lors de duels.
			Les enfants atterrissent de manière stable et contrôlée, sur un ou deux pieds, en conservant un alignement correct des jambes.
			Mobilité
			Les enfants mobilisent leurs articulations en exerçant une force ciblée et de manière contrôlée, ce qui leur permet d'exploiter leur amplitude de mouvement naturelle de façon sûre et efficace.
			Équilibre 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 sautillent ou sautent sur un pied ou sur les deux pieds. Ils atterrissent de manière stable et contrôlée depuis une faible hauteur.
Adopter une approche orientée vers les objectifs			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Concentration
			Les enfants effectuent des exercices répétés avec concentration et minutie pendant une longue période.
			Pendant les explications de l'entraîneur-e, les enfants se concentrent pleinement et écoutent attentivement.
			Contrôle des émotions
			Les enfants identifient leurs émotions dans différentes situations, les nomment et adaptent de plus en plus leur comportement en fonction de la situation.
			Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives.
Aborder les tâches de manière ouverte et courageuse			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Confiance en soi
			Les enfants s'essaient à de nouveaux mouvements ou à de nouvelles tâches et prennent conscience que les erreurs font naturellement partie du processus d'apprentissage et constituent une étape précieuse de celui-ci.
			Les enfants évaluent leurs propres performances ou capacités de manière réaliste.
			Motivation
			Les enfants aiment le hockey sur glace et s'entraînent et jouent avec enthousiasme.
			Les enfants prennent plaisir à bouger et osent mettre en pratique leurs propres idées dans des situations ludiques et créatives, même si cela peut parfois donner lieu à un peu de désordre.
			Les enfants prennent plaisir à participer à des compétitions et font preuve de motivation pour se mesurer aux autres de manière ludique et respectueuse.
			Les enfants prennent conscience de leurs propres progrès et s'en réjouissent.
Coopération			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Communication
			Les enfants prennent conscience de leur langage corporel positif.
			Les enfants encouragent et soutiennent leurs coéquipières et coéquipiers afin que l'équipe joue ensemble avec succès et dans la bonne humeur.
			Les enfants abordent les conflits de manière appropriée et cherchent ensemble des solutions équitables. Ce faisant, ils comprennent le point de vue des autres et se traitent mutuellement avec respect.
			Esprit d'équipe
			Les enfants comprennent les différents rôles au sein de l'équipe ainsi que les tâches et les responsabilités qui y sont associées.
			Les enfants font preuve de respect envers toutes les personnes présentes.
			Les enfants prennent conscience des différents types de relations au sein d'une équipe et développent un sentiment d'appartenance et de cohésion.
Cool and Clean			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Respect Fairplay
			Les enfants font preuve de respect envers leurs coéquipiers, leurs adversaires et le personnel d'encadrement. Ils communiquent de manière équitable, respectent les règles et valorisent les différents rôles et 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.
			Online with Respect
			Les enfants savent quand et comment utiliser leur téléphone portable de manière raisonnable, et respectent les règles convenues ensemble au sein de l'équipe.
			Les enfants prennent conscience de la manière d'utiliser les "Chats" à bon escient et respectent les règles convenues ensemble au sein de l'équipe.
Travail parental			
Atteint	Partiellement Atteint	Introduction	Soirées d'information
			Les parents connaissent les moyens concrets de soutenir activement l'équipe ou le club dans la mesure de leurs moyens, et assument de manière responsable des tâches clairement définies.
			Les parents comprennent l'importance d'une alimentation équilibrée pour le développement sportif de leur enfant et savent à quoi il faut veiller pour choisir un équipement adapté et sûr.
			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 montrent respectueux envers les entraîneur-es, les accompagnateurs, les autres parents ainsi que les coéquipiers, contribuant ainsi à une bonne ambiance au sein de l'équipe.
			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 l'entraîneur-e et contribuent, grâce à des échanges bienveillants, à une collaboration positive et constructive.