

Ce livret appartient à :

Nom :

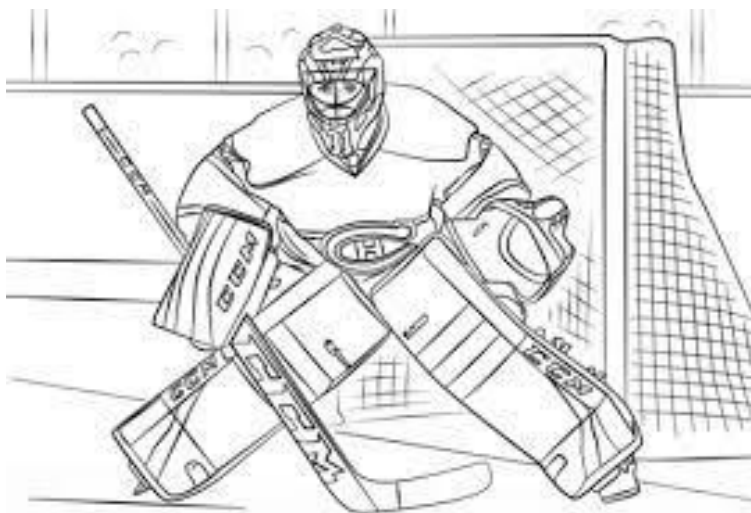
Prénom :

Age :



Introduction :

Pour vous aider dans la découverte du hockey au sein du hockey mineur de Saint-pierre, nous vous proposons un petit guide pratique avec quelques informations pour vous aider dans vos premiers pas au Hockey sur Glace et au sein du club, et les habiletés techniques individuelles de bases requises à la fin de la catégorie U9 que votre enfant peut compléter (avec vous) en cochant celles acquises. Cela vous permettra également de suivre l'évolution de votre enfant.



Guide pratique & quelques règles d'hygiène et de sécurité :

Le hockey est un sport qui nécessite hygiène et respect des règles de sécurité.

Guide pratique :

- ✓ Arrive au moins 20 minutes avant l'entraînement pour avoir le temps de t'équiper, et comme à l'école, d'être à l'heure sur la glace par respect pour tes coéquipiers et entraîneurs.
- ✓ Apporte ta gourde d'eau pour d'hydrater pendant l'entraînement
- ✓ Pense à aller aux toilettes avant de t'équiper.
- ✓ Écris ton prénom sur le devant de ton casque à l'aide d'un bout de tape blanc et d'un marqueur

Hygiène :

- ✓ Portes toujours un quatre-pattes propre sous ton équipement.
- ✓ Il est recommandé, par mesure d'hygiène et de santé de prendre une douche, prévoir d'apporter avec toi : une serviette, un shampoing-douche et des claquettes de douche.
- ✓ En rentrant chez, tu dois faire sécher ton équipement.

Sécurité :

- ✓ Écoute et respecte les consignes de l'entraîneur.
- ✓ N'oublie pas ton équipement complet : protège-cou, coquille ect..
- ✓ Tes parents sont en sécurité derrière les bandes.
- ✓ Ne rentre surtout pas sur la glace lorsqu'il y a la zamboni.
- ✓ Engage-toi avec intensité, apprends à doser ta force dans le jeu, fais toi plaisir en jouant.
- ✓ Garde ton calme vis-à-vis de tes coéquipier(e)s, adversaires et arbitres en toute circonstance, évite de critiquer et surtout accepte les règles de ton sport.
- ✓ Sois respectueux envers toutes les personnes que tu croises ou côtoyes à la patinoires (enfants et adultes), du matériel et des locaux, utilise les poubelles.

L'équipement :

Vous trouverez quelques conseils et recommandations pour l'équipement de hockey sur le site internet du club (www.hockeymineurspm.fr).

Obligatoire

- ✓ Un casque de hockey homologué avec grille ou visière complète
- ✓ Un protège-cou.
- ✓ Des épaulières, coudières, jambières, une culotte et des gants de hockey.
- ✓ Un maillot d'entraînement.
- ✓ Des bas de hockey avec système de retenue (jarretière ou short velcro)
- ✓ Une coquille
- ✓ Des patins
- ✓ Un sac adapté pour contenir tout cet équipement.
- ✓ Un bâton adapté à l'âge de l'enfant et coupé à la bonne longueur (voir conseils ci-après)



Le bâton

Pour les joueurs novices, il faut privilégier un bâton pour enfant (Youth), coupé de la bonne longueur ; un bâton d'une bonne longueur arrive entre le nez et le menton d'un joueur en patin.

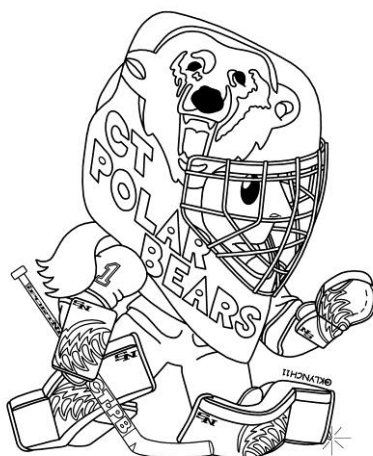
Prévoir une bonne "boule" de tape au bout du bâton. Cette boule servira également à ce que le manche du bâton de votre enfant ne puisse pas passer à travers la grille d'un coéquipier et l'atteindre au visage. Prévoir également du tape sur la palette pour permettre aux rondelles d'adhérer au bâton.

Optionnel

Des protège-lames pourraient être utiles pour se rendre jusqu'à la surface glacée, cela évite à l'enfant de marcher sur quelques choses qui pourraient dégrader voir fortement dégrader l'aiguisage, jusqu'à l'apparition de brèche qui empêcherait l'enfant de patiner correctement ou le faire chuter.

Les équipements de gardien de but

Il est possible d'en emprunter un à l'association, donc avant d'investir, il est préférable que votre enfant essaye ce rôle afin de mieux connaître ses goûts.



Les habiletés techniques :

AGILITÉ

Se relever sans les mains

Se déplacer sans tomber

Glisser sur 2 patins

Glisser sur 1 patin

Sauter un obstacle

Poser un genou à la fois sur la glace



MOBILITÉ

Position de base

Départ avant en V

Départ AR

Freiner en dérapage des 2 côtés

Patiner en arrière.....

Freiner en marche arrière

Virage brusque des 2 côtés

Pivoter en avant et en arrière

Croisés AV des 2 côtés

Croisés AR des 2 côtés





CONTRÔLE DE LA RONDELLE

- Tenir le baton à 2 mains
- Transport de la rondelle à 2 mains coup droit.....
- Dribble stationnaire
- Dribble en mouvement
- Passe balayée et réception du coup droit
- Tir balayé du coup droit

COMPORTEMENT

- Ecoute le coach
- Réalise les exercices donnés par le coach
- Respecte les autres joueurs
- Respecte le matériel et les locaux
- Aide au rangement du matériel

APPRÉCIATION DE L'ENTRAINEUR