



**FAIRE UN EXERCICE EST UNE CHOSE – LA FAÇON DE FAIRE L'EXERCICE EST AUTRE CHOSE ET C'EST LÀ QUE RÉSIDE LE SECRET DU "DEVENIR MEILLEUR", DE L'AMÉLIORATION, DU DÉVELOPPEMENT ...**

**HOCKEY MINEUR**

Si ce qu'on pratique est important, **la façon de le faire** est encore plus importante sinon cruciale et déterminante dans le développement d'un joueur. Pas évident d'enseigner aux joueurs d'être tenace et de fournir un 2<sup>ième</sup> et un 3<sup>ième</sup> effort au cours d'un exercice durant une pratique pour la simple raison que l'on tombe dans une zone d'inconfort. Difficile d'enseigner à être tenace et intense.

Voici 2 exemples pour mieux illustrer la situation :

**Exemple 1 :** situation de 1vs1 l'attaquant se fait enlever la rondelle

L'attaquant tente de déjouer le défenseur mais il se fait enlever la rondelle puis... plus rien! L'attaquant a laissé tombé le jeu dès qu'il a perdu possession de la rondelle... il a abandonné et est retourné se placer en ligne!

**INACCEPTABLE!** Au lieu de poursuivre le défenseur et le harceler à la première fraction de seconde de la perte de la rondelle avec l'intention ferme et déterminée à récupérer cette rondelle et tenter un tir au but, il a tombé au neutre, tout était fini, plus rien... pas de 2<sup>ième</sup> effort, donc pas d'amélioration, pas d'éthique de travail en tant que joueur de hockey. Comment cette "mauvaise habitude" va-t-elle se traduire au cours d'un match? Quelle sera sa réaction sur le moment quand il va se faire enlever la rondelle? Et s'il réagit, quel sera son temps de réaction? Peut-on dire que le joueur avec ce comportement va se développer au cours de ses pratiques?

**Exemple 2 :** situation de 1vs1 l'attaquant réussit un tir au but

Même situation, l'attaquant arrive devant le défenseur et effectue un tir au but... l'attaquant et le défenseur tombent tous les deux au neutre, l'attaquant a tiré au but, il n'y a plus rien à faire, les 2 joueurs s'entendent à l'effet qu'il y a eu tir au but et que c'est fini, on va se placer en ligne!

**INACCEPTABLE!** L'attaquant se doit de charger le filet pour un rebond possible, anticiper la possibilité que le gardien accorde un retour ou échappe la rondelle, peu importe! Après le tir, on charge le filet et on doit franchir l'obstacle présenté par le défenseur avec la ferme détermination de se rendre devant le gardien, rien de moins. Et le défenseur? Face à un attaquant qui abandonne après un tir, il se doit, je répète, **il se doit** de finir son jeu en allant bloquer – toucher – prendre en contrôle tout mouvement possible de cet attaquant en le sortant carrément du jeu. Et si l'attaquant attaque le filet, il devra lui bloquer le chemin, l'empêcher de se rendre au gardien de but en lui faisant obstacle avec son corps et l'empêcher à tout prix de vous battre en se rendant au filet : **il ne doit pas se rendre au filet.**

Voici ce qu'a dit Herb Brooks (décédé) ex-entraîneur des Rangers de New York et surtout reconnu pour avoir remporté la médaille d'or olympique lors des jeux d'hiver de 1980 à Lake Placid USA avec une équipe de jeunes joueurs déterminés et pour la plupart inconnus contre la redoutable équipe de l'Armée Rouge, ayant trait aux séances de pratique :

**"This is precisely the moment when great coaching can teach the most important competitive habits"**

**"The key is the way you practice, not what you practice"**

Les 2 exemples fournis vous donne un portrait assez juste à quoi peut ressembler un simple exercice de 1vs1. Quelle attitude préférez-vous? On a tous la même réponse bien sûr, obliger un 2<sup>ième</sup> et un 3<sup>ième</sup> effort qui va donner à la pratique tout son sens : développer autant le physique que l'attitude mentale = la clef du développement, la recette de l'amélioration, l'éthique du travail, l'attitude à développer et à appliquer au cours d'un match. On joue comme on pratique!

Ce qu'il faut retenir de ces 2 exemples en tant qu'entraîneur, c'est que le 2<sup>ième</sup> effort déployé par l'attaquant va obliger le défenseur à fournir lui aussi un effort supplémentaire ainsi que le gardien de but. Réaction en chaîne!! C'est le moment important pour un coach d'enseigner et surtout d'inculquer à ses joueurs que c'est dans la zone de l'inconfort (mauvaise passe, perte de la rondelle, finition d'un jeu ...) **qui oblige un effort additionnel que la magie du "devenir meilleur" s'accomplit.**  
**Plus loin encore, un jeu raté qui fait monter la frustration doit faire partie de cette apprentissage. On parle alors du dépassement de soi-même l'essence même de l'amélioration**

**L'entraîneur a écrit une bonne pratique avec de bons exercices. Ça c'est une chose.**

**L'autre chose, le plus important faut-il le rappeler, sera de savoir COMMENT les joueurs vont les exécuter!**

Vous jouez du 2vs2 en largeur : temps de jeu maximum de 30-45 secondes mais intense. Dès qu'un seul joueur tombe au ralenti, sifflet, changer tous les joueurs

Ce que vous allez faire au cours d'une pratique est super important. **Ne jamais, jamais abandonner!**