

Comment construire ton plan de saison

 THE
HOCKEY SITE.COM

Ici, pas de copier / coller. Construis ce en quoi TU crois pour ton équipe.



Ce qu'il y a dedans

Neuf sections. Chacune est une série de questions auxquelles tu réponds pour ta propre équipe, avec le raisonnement derrière et les liens vers les master-classes d'où elles viennent. Travaille-les avec un stylo. Le canevas, vers la fin, est là où tout atterrit.



INTRO

Pars de ta philosophie

Avant le moindre calendrier et le moindre exercice, décide ce en quoi tu crois. Le plan en découle.

CHAPITRE 1

Cartographie ta saison

Vois la forme de l'année avant de la remplir. Où elle commence dur, où elle s'aplatit, et quelles semaines décident vraiment de ton état d'esprit en avril.

CHAPITRE 2

La couche physique

Ce n'est pas un problème de volume. La forme se construit par la régularité, l'essentiel tient en dix minutes, et le plus gros gain à ta portée, c'est un groupe disponible.

CHAPITRE 3

La couche technique

Ce n'est pas la couche des débutants. C'est celle qui décide si le reste de ton plan est seulement possible.

CHAPITRE 4

La couche tactique

Tu n'as pas le temps d'installer un système. Tu as le temps d'installer quatre ou cinq principes et de les répéter jusqu'à ce que les joueurs se les disent entre eux.

CHAPITRE 5

La couche mentale

Sous pression, tu retombes sur tes fondations. Tu ne t'élèves pas au niveau de tes ambitions. C'est la couche sur laquelle les trois autres reposent.

CHAPITRE 6

Les deux autres séances

Il y a trois tailles de séance dans une saison, pas une. La plupart des plans de club ne contiennent que la troisième, et c'est pour ça que le gardien n'est jamais coaché et que les penalty corners ressemblent à une loterie.

CHAPITRE 7

Tisse le tout

Les quatre couches s'enseignent séparément et se coachent en même temps. C'est ici qu'elles deviennent une page qui te dit à quoi sert le mardi.

CHAPITRE 8

Adapte au fil de la saison

Le plan que tu viens de remplir est déjà faux. Ce n'est pas un échec de planification — c'est la saison qui fait ce que font les saisons.

CANEVAS

Le canevas de plan de saison

Une page à remplir. Imprime-la, ou recopie-la sur papier.



INTRO

Pars de ta philosophie

Avant le moindre calendrier et le moindre exercice, décide ce en quoi tu crois. Le plan en découle.

La plupart des plans de saison démarrent au mauvais endroit. Ils démarrent par un calendrier. Seize journées de championnat, deux tours de coupe, une trêve en plein hiver, et un coach qui bouche les trous avec des séances empruntées ailleurs. En novembre, le plan ne veut plus rien dire, parce qu'il n'a jamais voulu dire grand-chose. C'était un agenda, pas un plan.

Shane McLeod (NZL), champion olympique comme entraîneur de la Belgique, fait l'inverse. Il part de la fin, de l'événement sommet, et remonte à rebours (→ regarde notre masterclass : [Shane McLeod AMA](#)). Tout ce que tu construis se construit deux fois, une fois dans ta tête et une fois sur le terrain, et c'est la clarté de la première version qui empêche la seconde de dériver.

Mais il y a une étape avant le calendrier et avant le point d'arrivée. Pour remonter à rebours depuis une image de ton équipe, il faut savoir ce que tu crois vraiment sur la façon dont le hockey se joue et dont les joueurs apprennent. Cette conviction doit être la tienne. Une philosophie empruntée tient très bien en septembre et se fissure à la première série de trois défaites, parce qu'elle ne t'a jamais vraiment appartenu.

Cette section pose donc quatre questions. Ce ne sont pas des questions d'échauffement. Tes réponses décident de ce que vaut le reste de ce guide.

À quoi je veux que mon équipe ressemble en fin de saison ?

Pas la place au classement. Ce à quoi l'équipe ressemble sur le terrain.

McLeod fait cet exercice avec un groupe international. Il demande comment l'équipe veut être perçue à l'événement sommet, ce que le monde extérieur doit voir, transforme ça en descripteurs de physique et de style de jeu, et construit seulement ensuite le programme qui va le produire. Si « physiquement impressionnants » fait partie des descripteurs, ça devient du travail en salle, du travail de course, et des gestes exécutés à vitesse réelle.

Un coach de club peut faire exactement le même exercice n'importe quel jour. Imagine un match dans le dernier mois de la saison et décris ce qu'un spectateur verrait sans qu'on lui donne le score. Est-ce que tes joueurs reçoivent en mouvement et repartent vers l'avant dès le premier contrôle ? Est-ce qu'ils résolvent eux-mêmes un pressing difficile, ou est-ce qu'ils attendent un cri depuis le banc ? Est-ce qu'ils combinent pour entrer dans le cercle, ou est-ce qu'un joueur porte la balle en espérant que ça passe ?



Le comportement est la seule chose que tu peux concevoir. C'est tout l'argument de notre article [Coach less. Teach more.](#) : décide ce que tu veux voir, puis conçois pour ça, et si tu ne peux pas dire le comportement visé en une phrase courte, il est trop vague pour bâtir une séance autour. « Je veux travailler l'attaque » n'est pas une cible. « Je veux que mes attaquants reçoivent avec un premier contrôle vers l'avant » en est une.

L'erreur classique, c'est d'écrire une image qui est en fait un résultat. « Top 4 » n'est pas une description d'équipe, et ce n'est pas quelque chose que tu peux entraîner un mardi soir. Vise ce que l'équipe fait et la qualité de sa préparation, parce qu'un classement peut t'échapper alors que la qualité du travail, jamais.

Deux vérifications d'honnêteté. D'abord, décris le groupe que tu as, pas celui que tu aimerais avoir. Adam Commens (AUS), qui a entraîné l'Australie et la Belgique avant de devenir directeur de la haute performance en Belgique, va chercher l'avis des joueurs plutôt que de décider seul en espérant que ça prenne (→ regarde notre masterclass avec lui : [Values based coaching](#)). Ensuite, confronte ton image à la saison passée plutôt qu'à tes espoirs. On planifie tous depuis l'intérieur de notre propre optimisme, et le plan suppose presque toujours un groupe meilleur, plus en forme et en meilleure santé que celui qui se présente.

Et appuie-toi sur ce que le groupe fait déjà bien. Le chemin qui a mené McLeod d'une bonne équipe des Red Lions à une équipe exceptionnelle, c'est d'avoir transformé des points forts existants en superpouvoirs, pas d'avoir couru après tout à la fois.

Comment je crois que les joueurs apprennent le mieux ?

C'est la question à laquelle la plupart des coachs n'ont jamais répondu volontairement, et elle contrôle tout le reste en silence.

Il y a deux positions honnêtes. L'une dit que le coach explique, les joueurs essaient, le coach corrige. L'autre dit que le coach conçoit une situation où le bon choix devient l'option la plus intelligente disponible, puis s'efface. Les deux fonctionnent. Elles ne produisent pas les mêmes joueurs.

Notre article [When to stop coaching and let them play](#) expose le coût d'un usage excessif de la première. Un feedback donné en continu perd sa valeur, les joueurs arrêtent de prendre des risques parce que chaque erreur est corrigée, et le jour du match, sans personne qui crie, ils se figent. Le test d'Andreu Enrich, cité là, tient en trois mots : le feedback doit être immédiat, précis et lié à l'action. Tout le reste est du bruit.

Notre article [Coach less. Teach more.](#) donne le mécanisme de la seconde. Change le terrain, le nombre de touches, les effectifs ou la façon dont un but compte, et les joueurs trouvent la solution sans que tu dises un mot.

Voilà la distinction qui vaut la peine d'être bien posée. Tu ne choisis pas l'une des deux, parce que le hockey n'est pas un seul type d'habileté. Le jeu ouvert est un réseau de décisions rapides : lire un pressing, savoir quand renverser, sentir quand l'espace derrière un défenseur s'ouvre. Ça pousse par le jeu, par l'exposition et avec un coach plutôt silencieux. Un drag flick, une technique de stop sur penalty



corner, un revers en course sont tout autre chose. Ceux-là demandent de la structure, de la correction et de la répétition précise, et comme ils s'entraînent avec un joueur ou une petite unité plutôt qu'avec tout le groupe, ils ont leur propre chapitre plus loin. La plupart des coachs choisissent un style et l'appliquent à tout. Adapte plutôt la méthode à l'habileté, et dis à voix haute laquelle de tes priorités appartient à quelle catégorie.

Il y a aussi une limite dure à ce que tu peux dire. Henk Verschuur décrit le coaching pendant la pause entre deux quarts-temps : deux minutes, tension haute, joueurs encore pleins d'adrénaline et bien trop loin du calme nécessaire pour absorber une liste. Un coach qui parle vite est entendu à hauteur d'un ou deux mots. Ce qui reste, c'est un mot-clé court, déjà travaillé à l'entraînement, comme il l'explique dans notre masterclass [Coaching! The cognitive process](#). Sur une saison, c'est pareil. Donne à un groupe tout ce que tu sais en août et il n'en retiendra presque rien. Des petits morceaux, dans le bon ordre, ce n'est pas un compromis. C'est comme ça que ça marche.

Un réflexe à voler, du coup. Nomme la correction dans la même phrase que l'erreur, en quelques mots, et dis « voilà, c'est ça » à la seconde où un joueur y arrive. Puis relève la barre tout de suite : bien, maintenant refais-le avec un défenseur sur l'épaule. Et quand tu es tenté de donner la réponse, pose plutôt une question. Les joueurs gardent bien plus longtemps ce qu'ils ont trouvé eux-mêmes que ce qu'on leur a dit.

L'âge change la réponse. Avec un groupe U12, le travail relève surtout de l'allumage. Fais-leur aimer ça, fais qu'ils reviennent, et laisse la maîtrise de balle s'installer à l'intérieur de jeux qui leur plaisent. Un coach chaleureux qui donne à un jeune joueur l'envie d'être là lui apporte plus qu'un expert technique qui corrige tout. Avec des U16, tu peux être bien plus délibéré, et le travail se déplace vers l'écart entre ce qui a l'air propre dans un exercice et ce qui survit face à un vrai adversaire.

Quels sont mes deux ou trois non-négociables ?

Deux ou trois. Pas huit.

Les non-négociables sont ce qui tient quand la saison part mal. C'est la raison pour laquelle tu peux être en mars le même coach qu'en septembre. Si c'est la victoire qui est au centre à la place, tes exigences vont osciller avec tes résultats, et le groupe va le sentir.

Commens est direct sur le piège : des valeurs qui vivent comme des mots sur un mur ne changent rien. Chacune doit être découpée en comportements que tu peux montrer du doigt sur le terrain et soit célébrer, soit challenger (→ notre masterclass : [Values based coaching](#)). « L'excellence » est une affiche. « Premier contrôle de qualité, et on arrive préparés » est une exigence.

Un test simple : écris chacune comme quelque chose qu'un inconnu pourrait repérer depuis le bord du terrain. Si ça ne se voit pas, ça ne se tient pas.

L'erreur classique, c'est de les choisir seul dans sa cuisine. Les exigences que les joueurs ont aidé à écrire, ils se les approprient. Celles qu'on leur impose, ils les tolèrent, et elles ne te servent à rien la seule semaine où tu as vraiment besoin de t'appuyer dessus.



Un non-négociable n'a pas à être technique. McLeod emprunte aux All Blacks et traite le maillot comme quelque chose qu'on doit laisser en meilleur état, avec un joueur plus âgé qui le remet à un plus jeune en racontant une histoire. Son idée, c'est que c'est ça qui donne du sens au fait de s'entraîner dur dans le froid, parce qu'être sur un podium dure dix ou quinze minutes et que le chemin, c'est tout le reste (→ notre masterclass : [Shane McLeod AMA](#)). Personne ne possède le maillot. Tu es le corps qui est dedans pendant un temps.

Garde la liste courte, pour trois raisons. Notre article [Coach less. Teach more.](#) prévient qu'empiler les règles produit des joueurs qui essaient de se souvenir des règles au lieu de jouer au hockey. Et dans notre table ronde [Developing elite hockey players](#), Mark Bateman reconnaît qu'il en faisait trop, et que moins de contenu revisité plus en profondeur a mieux servi ses joueurs. Et entasser des règles raidit une équipe jusqu'à ce qu'elle arrête de penser par elle-même.

Une dernière raison de choisir avec soin. Les habitudes sont bien plus faciles à construire qu'à défaire. Ce que tu graves cette saison, dans la technique comme dans les comportements, c'est ce avec quoi tu vivras la saison prochaine.

Je planifie pour des résultats, pour du développement, ou pour les deux ?

La plupart des coachs disent les deux, puis planifient pour l'un.

Commence par proposer un test simple. Trace une croix. Sur un axe, la part d'une causerie consacrée à la tactique, à la structure et au fait d'aller chercher la victoire. Sur l'autre, la part consacrée à l'effort, au comportement et à ce que l'équipe veut représenter. Marque où se situe vraiment ta causerie de mi-temps. La plupart des coachs se retrouvent presque entièrement sur l'axe résultat, et ils se mesurent de la même façon : on gagne, c'était un dix, on perd, c'était un un (→ notre masterclass : [Values based coaching](#)).

McLeod pose la même tension en termes d'effectif. Si tu ne fais jouer que tes onze plus forts, tu ne regardes que le résultat. Si tu veux que ton banc progresse, tu fais jouer ton banc, et tu fixes les minutes à l'avance pour que ces joueurs sachent ce qui les attend et s'entraînent en conséquence. Son verdict est court : les coachs se laissent souvent trop happer par les résultats (→ notre masterclass : [Shane McLeod AMA](#)). Il vaut la peine de se rappeler que l'état du groupe après ton départ en dit autant sur ton coaching que le classement pendant que tu étais là.

Le tout-développement a son propre piège, cela dit. Jon Bleby reconnaît franchement que son programme a longtemps parlé de développement et pas assez de victoire. Son collègue Mark Bateman met l'argument pratique à côté : une partie du travail consiste à apprendre aux joueurs à gagner, pour qu'une demi-finale ne soit pas la première demi-finale qu'ils jouent, comme ils l'expliquent tous les deux dans notre table ronde [Developing elite hockey players](#).



Donc « les deux » est une réponse légitime. Elle n'est utile que si tu dis où se situe l'équilibre, et quand. Quels blocs de la saison sont là pour construire et peuvent absorber des résultats moches, et quelles semaines tu attends l'équipe à son sommet. Cette seule décision pilote l'essentiel de ta planification dans la suite du guide.

Ensuite, protège la décision du tableau d'affichage. La discipline de McLeod, c'est de ne pas laisser le résultat dicter ce qu'on ressent, parce que beaucoup de matchs racontent mal ce qui s'est réellement passé. Si ton équipe se crée des occasions et joue bien, ne change rien. Les performances extrêmes, brillantes ou catastrophiques, sont en général suivies de performances ordinaires, quelle que soit l'histoire que tu construis pour les expliquer. Une lourde défaite est rarement un signal. Un motif qui se répète, oui.

Et avec les équipes de jeunes, vérifie sur les bonnes choses. Savoir si les joueurs progressent et prennent toujours du plaisir t'en dit plus sur ton plan que le classement.

Avant de tourner la page

Quatre réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. À quoi ressemble ton équipe dans le dernier mois de la saison, décrite en comportements plutôt qu'en classement.
2. Comment tu crois que tes joueurs apprennent, et lesquelles de tes priorités demandent du jeu et lesquelles demandent des répétitions structurées.
3. Deux ou trois non-négociables, chacun écrit comme quelque chose de visible depuis le bord du terrain.
4. Où se situe l'équilibre entre résultat et développement, et sur quelles semaines.

Rien dans ce guide ne remplace ces quatre réponses. Tout y repose.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Article : [Coach less. Teach more.](#)
- Article : [When to stop coaching and let them play](#)
- Masterclass : [Values based coaching](#)
- Masterclass : [Coaching! The cognitive process](#)
- Table ronde : [Developing Elite Hockey Players: Insights from England & GB U21 and U18 Coaches](#)



Cartographie ta saison

Vois la forme de l'année avant de la remplir. Où elle commence dur, où elle s'aplatit, et quelles semaines décident vraiment de ton état d'esprit en avril.

Tu as tes quatre réponses de l'intro. Arrive maintenant la tentation d'ouvrir un calendrier et de commencer à y coller des thèmes de séance.

Ne le fais pas. Pas encore.

Avant de décider ce qui se passe le troisième mardi d'octobre, tu dois voir la forme de la saison. Où elle commence dur, où elle s'aplatit, où tombent les coupures, et quelles semaines décident vraiment de ton état d'esprit en avril. La plupart des plans de club échouent ici. Pas parce que les séances étaient mauvaises, mais parce que le coach n'a jamais regardé l'année dans son ensemble et a donc traité chaque semaine comme si c'était la même.

Une saison contient quatre types de temps. La présaison, où tu construis. La compétition, le long milieu, où tu maintiens et tu affûtes. Les moments qui comptent, où tu as besoin de l'équipe à son meilleur. Et la transition : les coupures, les vacances, les trous que tu utilises ou que tu perds.

Quatre questions te donnent la carte.

Quand sont les moments qui comptent ?

Ouvre le calendrier et marque trois ou quatre dates. Pas plus.

Ce sont les matchs ou les tournois où tu veux ton équipe à son meilleur. Un derby, un tour de coupe, les deux confrontations avec les équipes que tu peux réalistement viser, les quatre dernières semaines d'une course à la montée ou au maintien. Une fois marquées, tu peux remonter à rebours depuis ces dates, exactement comme tu l'as fait depuis ton image de fin de saison dans l'intro.

L'erreur classique, c'est de tout marquer. Si chaque match est décisif, aucun ne l'est, et tu vas coacher trente semaines au même niveau émotionnel jusqu'à ce que toi et le groupe soyez à plat en février. Une saison sans pics n'a pas de forme non plus.

La deuxième erreur, c'est de supposer que tu joueras le calendrier qu'on t'a donné. Non. Des matchs sont reportés, des terrains gèlent, des tours de coupe apparaissent, des adversaires déclarent forfait. Construis la carte en sachant qu'une partie va bouger, et elle survit au contact. Construis-la à la semaine près et elle casse en octobre.



Marque donc tes dates, puis note ce qui doit être vrai dans les semaines qui précèdent chacune. Pas un plan de séance. Juste une ligne : en forme, en bonne santé, tranchants sur la sortie de balle, personne qui traîne une blessure. Cette ligne, c'est ce que le bloc d'avant doit livrer.

Combien de séances j'ai réellement ?

Fais le calcul honnêtement, parce que le chiffre honnête est toujours plus petit que celui que tu as en tête.

Pars de l'évidence : deux séances par semaine sur environ trente semaines, ça fait soixante. Maintenant, soustrais. Les terrains gelés ou noyés. La coupure de Noël. Les vacances de février. La période d'exams, qui te retire tes étudiants exactement au moment où le sprint final démarre. Puis soustrais encore les séances qui ont bien lieu mais à onze joueurs et un gardien, ce qui n'est pas la séance que tu avais prévue.

Ce qu'il te reste, c'est ton vrai budget pour l'année. Probablement autour de quarante séances utilisables. Ce chiffre devrait te faire assez peur pour t'obliger à choisir.

Ensuite, compte le deuxième chiffre, celui que presque personne ne compte. Pas combien de séances tu proposes, mais combien de séances le joueur moyen suit. Si deux tiers du groupe se présentent un soir donné, aucun joueur ne reçoit ton plan en entier. Il en reçoit environ deux tiers, et pas les mêmes deux tiers que son voisin. Ce qui veut dire que tout ce que tu enseignes une seule fois n'est enseigné à personne. Les thèmes doivent revenir. Ce n'est pas de la répétition pour la répétition, c'est le seul moyen pour qu'un groupe amateur s'approprie vraiment quelque chose.

Et compte les créneaux spécialistes et unités séparément des séances collectives. Une séance de gardien ou un créneau de vingt minutes sur les corners n'est pas une séance collective, et faire semblant du contraire, c'est la garantie qu'aucune des deux n'aura lieu. Si tu comptes lancer un troisième créneau, il entre au calendrier en juillet ou il n'existe pas.

Dans notre masterclass [Pre-season training](#), Russell Coates travaille avec deux séances de quatre-vingt-dix minutes par semaine et traite le jour de repos entre les deux comme une partie de la construction, pas comme un trou. Sa raison mérite d'être empruntée quel que soit ton emploi du temps : deux séances garantissent un jour de repos entre elles, et si tu en ajoutes une troisième, au moins une des trois doit baisser en intensité.

Il planifie aussi individuellement pour quiconque revient tard, de vacances ou de blessure, plutôt que de le lâcher dans la séance complète en croisant les doigts. Au niveau club, ce n'est pas un luxe, c'est la prévention des blessures la moins chère qui existe.

Une dernière chose à compter. Deux séances par semaine, ce n'est pas deux entraînements séparés. Traite-les comme un seul système : un soir qui penche vers la technique ou les principes, un soir qui penche vers le contexte de jeu, les deux au service du même thème (→ notre article : [Periodisation for](#)



club coaches). Et planifie la semaine à partir du match. Le week-end est ta séance la plus intense, ton meilleur diagnostic et ton test hebdomadaire, tout en même temps. Si tu le vois seulement comme ce qui clôt la semaine, tu as gaspillé les quatre-vingt-dix minutes les plus précieuses dont tu disposes.

Un repère qui sauve beaucoup de samedis : ne place pas ta séance physique la plus dure quarante-huit heures avant un match. La séance la plus éloignée du match, c'est là qu'est sa place. Celle qui en est la plus proche sert à l'affûtage, aux décisions et aux phases arrêtées, à volume réduit.

Où sont les blocs et les coupures naturelles ?

Ta saison a déjà des articulations. La trêve hivernale, les vacances scolaires, quinze jours sans match, le trou entre la fin du championnat et le début de la coupe. Trouve-les, parce qu'elles te disent où tes blocs commencent et finissent.

Un bloc, c'est trois ou quatre semaines engagées sur un thème en possession et un thème hors possession, la dernière semaine servant à consolider plutôt qu'à introduire du neuf (→ notre article : [Periodisation for club coaches](#)). Trois ou quatre thèmes par demi-saison. C'est tout ce que tu as, et c'est déjà plus que ce que la plupart des équipes de club s'approprient vraiment.

Le grand ennemi de tout ça, c'est le samedi qui vient de passer. Chaque match expose un nouveau problème, et l'instinct dit de le travailler mardi. Fais ça toutes les semaines et tes joueurs ne passeront jamais de « on connaît » à « on maîtrise », parce que tu changes de sujet en permanence. Laisse le week-end nourrir de petits ajustements à l'intérieur du bloc. Ne le laisse pas réécrire le bloc.

Russell Coates le dit simplement : la présaison sert à progresser sans vider les joueurs, et il ne s'agit pas forcément d'être plus en forme (→ notre masterclass : [Smart pre-season planning](#)). Ce qui revient à moins de choix, mieux faits. Ce que tu laisses de côté compte autant que ce que tu ajoutes. C'est vrai pour chaque bloc de l'année. Avant qu'un bloc démarre, écris la chose que tu choisis de ne pas travailler pendant les quatre semaines qui viennent. Si tu ne peux pas la nommer, tu n'as pas choisi.

Dans notre masterclass [Practice session design](#), Fede Tanuscio emboîte le tout : une séance s'inscrit dans une semaine, dans un mois, dans une année, et si ce n'est pas le cas, tu t'entraînes à t'entraîner. Sa répartition hebdomadaire est simple et facile à copier : sur la semaine, un focus avec la balle et un focus sans la balle. Et si les phases arrêtées comptent dans ton championnat, donne aux penalty corners un créneau à eux plutôt que cinq minutes fatiguées en fin de séance.

Les coupures méritent autant de réflexion que les blocs. Un trou de trois semaines n'est pas du temps mort. C'est soit l'endroit où tu reconstruis ce que le championnat a usé, soit l'endroit où tu laisses les corps récupérer avant une série de matchs durs. Décide lequel, à l'avance, plutôt que d'arriver dedans et d'improviser.

Que veut dire « pic de forme » pour cette équipe ?

Sois précis ici, parce que le mot s'emploie à tort et à travers.



Pour une équipe de club, le pic de forme est rarement une courbe mystique. Ça veut le plus souvent dire quelque chose de très ordinaire : aux dates que tu as marquées, tes onze meilleurs sont disponibles, en bonne santé, et capables de jouer comme tu l'as décrit dans l'intro. C'est tout. La disponibilité et la fraîcheur décideront plus de ta saison que n'importe quel raffinement tactique.

Il y a quand même une vraie distinction sous ce mot, et elle change ton plan. Si ta saison monte vers un week-end à élimination directe ou un tournoi, tu peux réellement viser un pic, et le dernier mois consiste à affûter en réduisant le volume. Si tu joues un long championnat où chaque week-end pèse les mêmes trois points, le pic est une mauvaise idée. Ce que tu veux, c'est le moins de creux possible. De la régularité, pas un sommet. La plupart des coaches de club sont dans le second cas et planifient comme s'ils étaient dans le premier.

Dans les deux cas, la fin de saison ressemble à la même chose. Le volume baisse, l'intensité reste haute, les thèmes se réduisent au ou aux deux qui font vraiment la différence (→ notre article : [Periodisation for club coaches](#)).

Arriver en forme sur la ligne de départ est une compétence en soi. Coates veut le groupe prêt physiquement à l'arrivée du premier match, avec une intensité qui monte progressivement sur la présaison pour culminer au bon moment (→ notre masterclass : [Pre-season training](#)). Sa structure de présaison est un bon réglage par défaut : les premières semaines penchent vers la technique, avec le rythme, le toucher de balle et la coordination après une longue coupure, puis le contexte de jeu et les amicaux, puis une intensité proche du match la dernière semaine (→ notre masterclass : [Smart pre-season planning](#)).

Tu n'as besoin d'aucun matériel de test pour suivre tout ça. Demande au groupe à quel point c'était dur. Écoute s'ils arrivent encore à parler entre les répétitions. Deux questions et une paire d'oreilles te diront l'essentiel de ce qu'un tableur te dirait.

Et protège un peu tes semaines de pic. Ne juge pas la carte sur un mauvais après-midi. Une lourde défaite dans une semaine de pic donne l'impression de prouver que le plan était faux, et en général il ne l'était pas. Les résultats extrêmes, bons ou mauvais, sont en général suivis de résultats ordinaires. Change le plan pour un motif qui se répète, pas pour un score.

U16

Un pic, pas trois. Un week-end de finales départementales ou régionales, ou le dernier mois du championnat, c'est largement assez à cet âge.

Planifie autour de l'école d'abord. Les périodes d'examens ne se négocient pas et elles te retireront des joueurs dans tes semaines les plus importantes, alors trouve les dates avant de construire la carte, pas après.

Les blocs peuvent être un peu plus longs ici, quatre à six semaines, parce que tu construis des capacités plutôt que de réagir à un classement. Les poussées de croissance sont l'autre chose à surveiller : à cet âge, les joueurs grandissent plus vite qu'ils ne se renforcent, donc fais monter la charge doucement et régulièrement, pas par à-coups.

U12

Aucun pic. La saison est une longue piste d'envol pour les habiletés, et le calendrier est là où on les teste, pas où on les juge.

Cartographie l'année autour des périodes scolaires et des vacances, et attends-toi à ce que la présence bouge avec elles. Pars du principe que tu enseigneras les mêmes choses plusieurs fois. C'est normal et ce n'est pas du travail perdu.

Les mesures qui comptent à cet âge sont : est-ce qu'ils reviennent, et est-ce qu'ils font plus de choses avec la balle en avril qu'en septembre. Si les deux sont vraies, le plan a marché, quoi que disent les résultats.

Garde des zones petites et bien délimitées. Les jeunes joueurs se concentrent bien mieux dans un espace clair et borné que sur un demi-terrain ouvert.

Ta carte, sur une page

Avant d'aller plus loin, esquisse ça. Une page suffit. Écris-le ou enregistre-le, parce que le retourner dans ta tête ne le fera pas.

1. Les trois ou quatre dates qui comptent, et une ligne chacune sur ce qui doit être vrai avant.
2. Ton nombre honnête de séances pour l'année, et ta meilleure estimation de la présence moyenne.
3. Les blocs, trois ou quatre semaines chacun, avec les coupures marquées entre eux.
4. Ce que « pic de forme » veut dire pour cette équipe : un sommet, ou le moins de creux possible.

Voilà la forme. Les cinq chapitres suivants la remplissent, une couche à la fois.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Periodisation for Club Coaches](#)
- [Smart Pre-Season Planning for Field Hockey Coaches: Drills, Themes & Managing Numbers](#)
- [Pre-Season Training](#)



La couche physique

Ce n'est pas un problème de volume. La forme se construit par la régularité, l'essentiel tient en dix minutes, et le plus gros gain à ta portée, c'est un groupe disponible.

La plupart des plans de saison traitent le physique comme un problème de volume. L'équipe a coulé dans le dernier quart-temps, donc l'an prochain on courra plus. C'est la correction la plus courante du hockey de club et l'une des moins fiables.

Les coachs de ce chapitre travaillent sur tout le spectre, d'une équipe de club le mardi soir à une finale olympique, et ils arrivent tous aux mêmes trois points. La forme se construit par la régularité plutôt que par l'intensité. L'essentiel de ce dont une équipe de club a besoin tient dans les dix minutes avant le début de la séance. Et le plus gros gain physique à la portée de presque tous les coachs de club, ce n'est pas un groupe plus en forme, c'est un groupe disponible.

Les questions ci-dessous ne portent donc pas sur des programmes. Elles portent sur ce que tu essaies vraiment de changer, et sur ce que tu es prêt à laisser de côté pour y arriver.

C'est quoi mon écart physique, vraiment ?

Dans notre masterclass [Pre-season Physical Programme](#), Phil Moreland commence chaque présaison par une question, et ce n'est pas « on fait quoi en premier ». C'est : où avons-nous fini la saison dernière, et pourquoi là ?

Cette question est plus dure qu'elle n'en a l'air, parce que « il faut qu'on soit plus en forme » n'est pas un écart. C'est une catégorie. En dessous, il y a au moins quatre choses différentes qu'on appelle toutes la forme :

- **La base aérobie.** Est-ce qu'ils peuvent courir, et récupérer entre les efforts ?
- **La capacité à répéter les sprints.** Est-ce qu'ils peuvent refaire l'effort dur, puis le refaire encore ?
- **La force et la robustesse.** Est-ce que leur corps encaisse la saison ?
- **L'activité dans le match.** Est-ce qu'ils expriment quoi que ce soit de tout ça quand ça compte ?

Ce ne sont pas les mêmes problèmes, et ils n'ont pas les mêmes solutions. Moreland a trouvé un groupe capable d'une grosse activité au match un d'une série et incapable de la répéter au match trois. Leur écart n'était pas la capacité. C'était la répétabilité. Courir plus n'y aurait rien changé.

Il a aussi trouvé l'inverse, plus fréquent au niveau club que les coachs ne l'admettent : des joueurs qui testaient bien et jouaient fatigués. Un bon score au test n'est pas l'objectif. Comme il le dit, on ne s'entraîne pas pour être meilleur aux tests. Si l'entraînement est juste, les tests s'occupent d'eux-mêmes.



Sois donc précis. Regarde trois matchs et note ce qui déraile vraiment. Est-ce le quart d'heure après la mi-temps ? Est-ce une seule ligne ? Est-ce qu'ils couvrent le terrain mais arrivent en retard sur la deuxième et la troisième action ? Un écart flou produit une présaison floue.

Qu'est-ce que je suis prêt à laisser de côté ?

Dans notre masterclass [Pre-Season Training](#), Russell Coates est direct sur l'objet de la présaison : progresser sans vider les joueurs, et pas forcément devenir plus en forme. Son cadrage vaut la peine d'être volé tel quel. La présaison n'est pas ce que tu ajoutes. C'est ce que tu laisses de côté.

Ça compte, parce que l'arithmétique ne pardonne pas. Coates s'appuie sur une règle que ses kinés lui ont donnée : la condition physique progresse de l'ordre de cinq à dix pour cent par semaine, et pousser au-delà fait grimper le risque de blessure d'un coup. Démarrer un groupe à soixante pour cent de la charge que tu veux atteindre et construire à partir de là, ce n'est pas de la prudence, c'est le seul chemin qui arrive avec tout le monde encore debout. Et l'objectif n'est pas d'être en forme à la fin de la présaison. C'est d'être prêt à jouer quand le premier match démarre, ce qui est une autre date.

Glenn Turner défend la même idée par l'autre bout dans notre masterclass [Hockey conditioning made simple](#). La régularité bat la perfection. Dix minutes de travail au poids du corps avant chaque séance, toute la saison, feront plus pour une équipe de club que n'importe quel bloc héroïque de six semaines. Deux minutes de pompes, deux de squats, deux de fentes, quelque chose pour le bas du dos. Personne ne le redoute, donc personne ne l'esquive, donc ça se fait vraiment.

Il est tout aussi clair sur ce qu'il ne faut pas ajouter. Si ton équipe s'entraîne déjà deux fois par semaine avec des jeux réduits et des navettes, elle reçoit ce stimulus. Ne les renvoie pas chez eux avec la même chose en plus. Renvoie-les avec un footing tranquille, et ne le chronomètre pas. Une sortie par semaine, à une allure où ils pourraient tenir une conversation, c'est l'intervention physique la moins chère du hockey de club.

Qu'est-ce qui rentre dans la séance, et qu'est-ce qui doit rester dehors ?

C'est la question que la plupart des coachs de club ne séparent jamais, et c'est elle qui décide si le travail prend.

Dans notre masterclass [Physically game ready](#), Mick Beunen construit tout sur la force, mais jamais la force seule. Des mouvements plutôt que des muscles. La force toujours couplée à la vitesse. L'agilité toujours porteuse d'une décision, parce qu'un joueur obligé de choisir gauche ou droite avant de bouger travaille ce que le jeu lui demande. L'essentiel du travail physique est intégré dans la séance de hockey elle-même : des jeux réduits au-dessus d'une intensité cible, avec des temps de repos contrôlés plutôt que subis.



Mais certaines choses ne s'intègrent pas. Turner est direct là-dessus : si tu cours, tu ne peux pas te cacher. Mets une crosse dans les mains d'un joueur et une séance dure devient une séance où le joueur fatigué dérive vers le bord de l'exercice. Le vrai sprint, la course aérobique facile et le travail de force ont besoin de leur propre créneau, aussi court soit-il.

Une répartition qui tient la route pour une semaine de club à deux séances :

- **Intégrer** : les efforts répétés, l'agilité avec une décision, le travail au-dessus de l'intensité du match, la décélération à l'intérieur des jeux réduits.
- **Séparer** : une exposition au sprint maximal, un bloc de force de dix minutes, un footing tranquille à faire sur le temps personnel des joueurs.

Deux postes de ton groupe portent un profil de charge que le plan collectif ne décrit pas. Le travail d'un gardien, c'est de l'effort explosif court et répété en équipement lourd, et ça fatigue la concentration plus vite que les jambes. Les répétitions de drag flick chargent lourdement la colonne et les hanches, et elles s'ajoutent à ce que le plan du groupe demandait déjà cette semaine-là. Les deux appartiennent au budget de charge, pas à côté. Le chapitre 6 explique comment planifier ces séances ; ce chapitre-ci insiste seulement pour que tu les comptes.

L'autre habitude de Beunen vaut la peine d'être empruntée même sans aucune technologie. Il fait varier la semaine volontairement. Deux semaines ne se ressemblent jamais, et après environ trois semaines de montée, il en redescend une pour que le corps absorbe le travail. Trois en montée, une en descente. Tu n'as pas besoin d'un cardiofréquencemètre pour appliquer ça, seulement de la discipline de planifier la semaine légère avant d'en avoir besoin.

Qu'est-ce que je protège ?

Matthew Eyles recadre tout le chapitre en un mouvement dans notre article [Injury Reduction Training Methods](#). Le bloc physique ne porte pas d'abord sur la performance. Il porte sur la disponibilité. Un plan brillant livré à un groupe amputé de quatre joueurs chaque semaine n'est pas un plan brillant.

Les blessures qui décident des saisons de club sont surtout des tissus mous : ischio-jambiers, adducteurs, mollets. Elles se comportent différemment, et cette différence est utile.

Les ischios lâchent en général sur un instant, à haute vitesse. Les adducteurs, eux, s'accumulent. Des semaines de charge d'accélération et de décélération s'empilent, et le premier signe n'est en général pas la douleur, c'est une baisse discrète du tranchant du joueur sur les appuis. Le temps que quelqu'un en parle, ça se développait depuis un moment. Si un joueur qui gagnait les deux premiers mètres a arrêté de les gagner, pose la question des adducteurs avant de mettre en cause l'attitude.

La protection, c'est l'exposition, appliquée exprès :

- **Sprinter une fois par semaine, pour de vrai.** Courir vite n'est pas sprinter. La course sous-maximale ne donne pas à l'ischio l'exposition dont il a besoin. Trente à quarante mètres, bien échauffé, avec une vraie intention, quelques efforts. C'est toute la dose.



- **Changer de direction fort une fois par semaine.** Y compris s'arrêter net sur commande, qui est le moment d'où viennent la plupart des problèmes de genou et de quadriceps et celui que presque personne ne travaille.
- **Travailler les trois phases d'un mouvement.** Descendre, tenir, monter. L'entraînement de club est chargé en rapide et en explosif et presque vide de descente lente et de maintien, qui sont exactement les phases qu'un joueur utilise quand il plante un pied pour couper.
- **Deux exercices sur lesquels être têtu.** Un exercice excentrique d'ischios dominant genou et une variante de gainage latéral pour les adducteurs. Aucun des deux n'a besoin d'une salle.

L'échauffement est là où tout ça se loge. Quinze minutes, bien pensées, avec les trois à cinq dernières minutes passées à sprinter ou à changer de direction, et le travail est fait sans te coûter une minute de hockey. Si le terrain n'est pas libre, fais-le sur la pelouse à côté.

Un avertissement à contre-courant de l'instinct. Évite les pics, mais évite aussi les trous. Donner à un groupe une semaine entièrement libre en pleine saison, autour d'un week-end sans match ou d'une coupure, coûte en général plus que ça ne rapporte. Réduis la charge, retire une séance, garde quelque chose qui tourne. La charge d'entraînement que tu enlèves, tu ne la récupéreras pas.

Et sache ce que tes joueurs portent par ailleurs. Un ado peut avoir l'école, une sélection et ton équipe. Un adulte peut poser des briques toute la journée. Moreland fait cet inventaire avant d'écrire quoi que ce soit, et c'est le seul morceau de pratique de haut niveau qui ne coûte rien à copier.

Comment je saurai que ça marche, sans aucune technologie ?

Quatre signaux, tous gratuits.

Regarde les erreurs, pas les visages. L'observation de Turner est la plus fine de ce chapitre. La fatigue apparaît sous forme d'erreurs techniques bien avant d'apparaître sous forme de joueur plié en deux. La passe ratée d'un mètre, le crochet non fait, le pas de plus non fait. Le joueur qui souffle au bord du terrain est souvent l'un de tes mieux préparés.

Note la séance. Demande à chaque joueur à quel point c'était dur sur dix, et multiplie par les minutes. Quatre-vingt-dix minutes à sept, ça fait 630. Fais-le quelques semaines et tu verras qui trouve ton entraînement bien plus dur que les autres, ce qui est en général le joueur sur le point de casser.

Demande plutôt que de mesurer. Coates demande au lieu de mesurer. C'était dur comment, sur dix, et est-ce que c'est le chiffre que tu visais ? Écouter marche aussi : est-ce qu'ils peuvent parler en phrases complètes à ce moment de la séance, et est-ce qu'ils le devraient ?

Guette l'après. C'est le marqueur de Moreland, tourné vers le jeu. Est-ce que les joueurs arrivent à la position que la phase suivante demande, ou est-ce qu'ils admirent la passe qu'ils viennent de faire ? C'est en partie de l'habitude et en partie de la condition physique, et tu peux en général dire laquelle.

POINT EN SAISON

Si les jambes sont lourdes dans le dernier quart d'heure, ajuste la charge. N'en rajoute pas simplement.

U16

C'est l'âge où l'enthousiasme fait les dégâts. Un joueur de seize ans peut porter le club, l'école, une sélection et ton équipe, et chacun de ces coachs pense que ses séances à lui sont les raisonnables. Les périostites, les fractures de fatigue du dos et les problèmes de hanche à cet âge sont presque toujours de l'accumulation, pas de la malchance. Poids du corps uniquement, qualité de mouvement avant la charge, et la conversation utile porte en général sur retirer une séance ailleurs plutôt qu'en ajouter une chez toi. Donne-leur le footing tranquille et la routine de dix minutes, jamais les navettes en plus.

U12

Aucun programme de préparation physique. Aucun. À cet âge, la forme est un produit dérivé d'une séance où tout le monde touche la balle en permanence et où personne ne fait la queue. Si tu veux construire de la force, construis-la en jouant : pompes à deux, fentes dans l'échauffement, sauts et réceptions, une course. Que ce soit court et que ce soit drôle, et voilà toute la méthode. L'objectif, c'est un enfant qui bouge bien et qui a encore envie de revenir.

Ton plan physique sur une page

Quatre réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. **L'écart, nommé précisément.** Pas « plus en forme ». La chose exacte qui a déraillé, dans les minutes exactes où elle a déraillé.
2. **Ce que tu feras chaque semaine sans faute.** Dix minutes avant chaque séance, une exposition au sprint, un footing tranquille donné en devoir. C'est le plancher, et le plancher compte plus que le plafond.
3. **Ce que tu as choisi de ne pas faire.** Écris-le, pour ne pas le rajouter discrètement en octobre.
4. **Comment tu le verras.** Un ou deux signaux que tu regarderas vraiment, et la semaine où tu as déjà prévu de lever le pied.



POUR ALLER PLUS LOIN

- [Hockey conditioning made simple](#)
- [Injury Reduction Training Methods](#)
- [Pre-season Physical Programme](#)
- [Physically game ready](#)



La couche technique

Ce n'est pas la couche des débutants. C'est celle qui décide si le reste de ton plan est seulement possible.

C'est la couche que la plupart des coaches de club arrêtent discrètement de planifier.

Pas parce qu'ils pensent que les habiletés ne comptent pas. Parce que quelque part vers les U16, une supposition non dite s'installe : ils savent déjà faire, donc on peut passer à l'organisation et à la structure. Puis en avril tu regardes un joueur recevoir la balle avec quinze mètres d'espace libre devant lui, et il se retourne pour la ressortir en arrière.

Demande pourquoi et la réponse honnête n'est presque jamais tactique. Il n'a pas eu confiance en son geste dans cette demi-seconde, alors il a pris l'option sûre. Dans notre masterclass [Why your best players still need to train basic skills](#), Tsoanelo Pholo place la responsabilité de ce moment là où la plupart d'entre nous préféreraient ne pas regarder : ton travail était de remplir la boîte à outils, et à cet instant-là, l'outil n'y était pas.

La couche technique n'est donc pas la couche des débutants. C'est celle qui décide si le reste de ton plan est seulement possible. Si tes joueurs ne savent pas frapper, slapper ou lever un aérien avec qualité, le jeu rapide et direct que tu as esquissé dans l'intro est une fiction, et il faudra changer la tactique plutôt que continuer à espérer.

Quatre questions.

Qu'est-ce que mes joueurs savent faire, là, maintenant ?

Pars du réel, pas de l'objectif. Tu ne peux pas décider où emmener un groupe tant que tu ne sais pas où il se tient.

Le moyen le plus rapide de le savoir te coûte dix minutes. Lance un 3 contre 3 dans un espace généreux. Pas un 1 contre 1, qui offre trop peu d'options pour révéler quoi que ce soit, et pas un 11 contre 11, où un joueur peut se cacher derrière l'organisation. Un 3 contre 3 impose un vrai choix toutes les quelques secondes : conduire dans l'espace, passer à l'une des deux options, ou éliminer. Regarde quel choix n'est jamais fait. C'est ton écart.

Lisa Letchford dit la même chose par l'autre bout. Avant de fixer un objectif, il te faut le réel, parce qu'une séance sert à emmener un groupe de A à B, et tu ne peux pas planifier la route sans connaître A (→ notre masterclass : [Basic skills through small sided games](#)).



Un avertissement sur ce que tu vas trouver. Les groupes de club sont hétérogènes, et l'écart est plus large que tu ne crois. Tu auras quelqu'un qui joue depuis quinze ans à côté de quelqu'un dans sa deuxième saison. La réponse de Tin Matkovic mérite d'être volée parce qu'elle ne coûte rien : fais tourner le même exercice à chaque atelier, puis laisse chaque groupe le faire à son niveau (→ notre masterclass : [Balancing skill gaps](#)). Tout le monde fait la même chose, tout le monde entend la même consigne, et personne n'a été publiquement trié entre le bon groupe et l'autre. Les plus forts le font simplement plus vite et plus proprement, et tu ajoutes ou tu retires une rotation là où c'est nécessaire.

Quelles habiletés je choisis, et lesquelles je laisse de côté ?

Ça aide de découper le jeu individuel en six paniers : la conduite, l'élimination, la passe, la réception, le tir et la défense individuelle.

Lis cette liste et sois honnête sur les deux que tu as sous-servies. Pour la plupart des équipes de club, la réponse est la même : l'élimination, et la défense individuelle. La conduite et la passe reçoivent toute l'attention parce qu'elles sont faciles à faire tourner et faciles à voir. Éliminer un adversaire, et empêcher un adversaire de t'éliminer, glissent discrètement en bas de la liste chaque saison.

Ces six-là, c'est le jeu de champ. Le travail technique du gardien est un autre métier, entraîné dans une autre taille de séance, et il a son propre chapitre plus loin dans ce guide.

Tu ne peux pas corriger les six. Tu as trois ou quatre blocs par demi-saison, d'après le chapitre 1. Choisis donc une priorité technique par bloc et laisse-la vivre à côté des thèmes en possession et hors possession que tu as déjà choisis. Trois priorités techniques sur une saison, vraiment maîtrisées, valent mieux que huit mentionnées une fois.

Et écris ce que tu ne travailles pas. Si tu as choisi la réception sous pression pour ce bloc, alors l'aérien n'aura pas de temps avant janvier, et tu dois pouvoir le dire à voix haute.

Comment je l'enseigne pour que ça survive au samedi ?

Il y a une séquence, et la plupart d'entre nous bâclent la première étape.

Explorer, puis ajuster, puis intégrer, puis laisser vivre. Le difficile, c'est d'explorer. Tu ne peux pas dire à un joueur que c'est comme ça qu'on fait avant qu'il ait senti le geste dans ses propres mains, et s'il n'existe pas un seul modèle correct parmi les meilleurs joueurs du monde, il n'y a aucune raison d'en imposer un à un joueur de quinze ans (→ notre article : [Why your best players still need to train basic skills](#)). Et quand tu ajustes, coaches par questions plutôt que par corrections. Ça te semble mieux que l'autre ? Qu'est-ce qui a changé quand ta main a bougé ? Tu confies au joueur le travail de remarquer, ce qui est exactement ce qu'il devra faire seul le samedi.



Ensuite, construis la pression volontairement, par couches, plutôt que de sauter d'une répétition statique directement au match complet en te demandant pourquoi ça s'écroule. Quatre curseurs : le temps, l'espace, le nombre et les contraintes. Trente balles dans cette porte en quatre-vingt-dix secondes. Rétrécis la zone. Trois contre cinq. Deux touches maximum. Chacun force une décision plus rapide et une exécution plus rapide, et c'est la vitesse d'exécution après la décision qui sépare les bons des très bons.

Les jeux réduits font une grande partie de ce travail à ta place, mais seulement si le jeu est conçu pour l'habileté visée (→ notre article : [Basic skills through small sided games](#)). La passe longue a besoin d'un terrain long. La protection de balle a besoin d'un terrain petit et d'une infériorité numérique. Si tu veux voir des frappes apparaître, il faut assez d'espace et une incitation, alors fais compter triple un but qui suit trois frappes.

L'erreur classique ici, c'est de parler de tout. Choisis l'habileté que tu regardes cette séance et ne regarde que celle-là. Un joueur à qui on donne cinquante consignes n'en reçoit aucune.

Qu'est-ce que je vérifie sans cesse alors que je ne l'avais jamais prévu ?

Le grip.

Ça sonne comme un sujet de débutant et ça ne l'est pas. Les mauvaises habitudes s'installent dans les fondamentaux à tous les niveaux, et les meilleurs joueurs des autres sports ont toujours quelqu'un qui regarde leurs mains (→ notre masterclass : [Essential grip skills](#)).

Trois choses à guetter, aucune ne demande plus qu'un coup d'œil :

- **La conduite.** Phalanges de la main gauche vers le ciel, main droite haute sur la crosse. Ça pousse la balle loin des pieds et ça lève la tête, d'où viennent en réalité la plupart des problèmes de vision.
- **La réception.** La main gauche reste en prise marteau, phalanges vers le haut, mains écartées, bas et solide. C'est la base d'un stop propre.
- **Les transitions.** Canaliser et bloquer demandent des prises différentes, et la plupart des joueurs sont beaucoup trop lents à passer de l'une à l'autre. Travaille les deux ensemble plutôt que séparément.

Une dernière, tirée de notre expérience plutôt que de la masterclass. Avec les jeunes, exige deux mains sur la crosse en défense. Le tackle à une main nourrit les plongeons de crosse, les pieds paresseux et l'impatience bien avant de nourrir l'allonge.

Sois direct là-dessus. Présenter une correction de grip comme de l'entretien de routine plutôt que comme une critique sort l'ego de la conversation, même avec ton joueur le plus expérimenté.

Comment je saurai que ça marche ?

Pas depuis l'exercice. Depuis les choix.



Le signal que le travail technique a pris est comportemental : le joueur qui se retournait part maintenant vers l'avant. Le défenseur qui n'utilisait jamais le revers l'essaie. C'est de la confiance que tu construis vraiment, et le courage du samedi n'est que l'encaissement des répétitions du mardi.

Alors guette la tentative, pas seulement le résultat. Et quand tu vois la chose que tu travailles, arrête la séance et dis-le fort. Le renforcement positif est l'outil de coaching le moins cher que tu possèdes, et il apprend aux quinze autres joueurs ce que tu cherches sans que tu aies à le réexpliquer.

Un dernier contrôle qui ne coûte rien. À la fin de la séance, demande au groupe sur quoi on a travaillé aujourd'hui. S'ils ne peuvent pas te le dire, le problème n'est pas leur attention. C'est ta focalisation.

POINT EN SAISON

Si la même erreur technique décide de tes samedis, sa place est dans ton prochain bloc, pas dans un coup de gueule de cinq minutes après le match.

U16

Garde la boîte à outils large. C'est exactement l'âge où les joueurs se retrouvent enfermés dans un poste et n'ont plus le droit d'essayer autre chose, en général parce que quelqu'un court après un résultat. Fais-les tourner, et laisse le défenseur lever l'aérien et l'attaquant faire le tackle. Les corps changent vite ici, donc une technique qui marchait en septembre peut ne plus convenir au joueur en mars, ce qui veut dire que revoir le grip et la position du corps est normal plutôt que correctif.

U12

Trois habiletés portent cet âge : la conduite, le tir et le tackle. La passe arrive plus tard que la plupart des coachs ne l'imaginent, et ce qui ressemble à une passe est en général une frappe dans à peu près la bonne direction. Garde l'espace petit et clairement borné, garde les jeux courts, et récompense ce que tu veux voir plutôt que de punir ce que tu ne veux pas. Attends-toi à enseigner la même chose plusieurs fois. Ce n'est pas du travail perdu, c'est comme ça que ça s'ancre.

Ton plan technique sur une page

Quatre réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. Le 3 contre 3 que tu lanceras en semaine un pour savoir où le groupe en est vraiment.
2. Tes trois priorités techniques de la saison, une par bloc, et les habiletés que tu choisis de laisser de côté.
3. Ton échelle de pression pour chaque priorité : comment tu utiliseras le temps, l'espace, le nombre et les contraintes pour la monter.
4. Les contrôles de grip que tu feras chaque séance, quel que soit le thème.

Vient ensuite la couche tactique, qui ne fonctionne que si celle-ci est honnête.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Why Your Best Players Still Need to Train Basic Skills](#)
- [Essential Grip Skills](#)
- [Basic Skills through Small Sided Games](#)
- [Balancing Skill Gaps](#)
- [Small Sided Games by Andreu Enrich](#)

La couche tactique

Tu n'as pas le temps d'installer un système. Tu as le temps d'installer quatre ou cinq principes et de les répéter jusqu'à ce que les joueurs se les disent entre eux.

La plupart des plans tactiques de club échouent de la même façon. Pas parce que l'idée était mauvaise, mais parce que c'était un schéma et pas un principe.

Un schéma, c'est un dessin au tableau. Il fonctionne magnifiquement jusqu'à ce que l'adversaire fasse quelque chose d'un peu différent, ce qui arrivera environ quarante secondes après le début du premier quart-temps. Un principe survit à ça, parce qu'il dit au joueur quoi faire quand l'image change.

Dans notre masterclass [Closing and tackling in a zone defence](#), Danny Kerry en a fait le cœur de sa façon de coacher la défense : les principes existent pour aider les joueurs à prendre de bonnes décisions sous pression, dans l'instant, plutôt que de se faire dire fais ci, fais ça.

C'est toute la couche tactique en une ligne. Tu n'écris pas un scénario. Tu donnes à tes joueurs un petit nombre de règles qui tiennent quand ça devient le bazar.

Et voilà pourquoi ce chapitre est pauvre en schémas. Comme coach de club avec deux séances par semaine, tu n'as pas le temps d'installer un système. Tu as le temps d'installer quatre ou cinq principes, de les nommer, et de les répéter jusqu'à ce que les joueurs se les disent entre eux.

Cinq questions.

Comment on veut jouer, en une phrase ?

Ça sort tout droit de l'intro. Si tu as décidé que tu crois à un jeu rapide et direct, c'est ta phrase. Si tu as décidé que tu crois à garder la balle et à faire courir l'adversaire, c'est ta phrase.

Écris-la et teste-la sur quelque chose d'honnête : est-ce que le joueur le plus lent à la réflexion sur le terrain peut la répéter le samedi matin ? Sinon, c'est un paragraphe, pas un principe.

Tout ce qui suit est accroché à cette phrase. Si tes principes la contredisent, les joueurs sentiront la contradiction bien avant de savoir la nommer.

Les phases arrêtées sont dans cette phrase, elles aussi. Elles font partie du modèle de jeu, pas d'un hobby à part, et la façon dont tu défends un corner doit ressembler à la façon dont tu défends tout le reste. L'attaque et la défense de penalty corner ont quand même un chapitre à elles, et c'est parce qu'elles demandent une autre taille de séance, pas parce que ce serait un autre jeu.



Quels sont nos principes quand on a la balle ?

Il y a deux moitiés à ça, et la plupart des séances de club n'en travaillent qu'une.

Avec la balle. Ce sont les réglages par défaut vers lesquels un joueur bascule quand le temps disparaît. Trois valent plus que les autres (→ notre article : [On ball principles](#)) :

- **Scanner pour répondre à une question, pas par rituel.** Où est la pression la plus proche, où est ma sortie sûre, où est ma sortie dangereuse. Un coup d'œil par-dessus l'épaule qui ne répond à rien est une habitude, pas une compétence.
- **Le premier contrôle achète quelque chose.** Du temps, de l'espace ou de la protection. Si le contrôle n'achète rien, c'est du contrôle qui perd la balle une seconde plus tard.
- **Le tempo est un choix.** Pas toujours vite. Accélère quand l'image est bonne, ralentis quand la vitesse ne ferait qu'offrir la balle.

L'erreur classique ici, c'est de coacher le geste et de sauter l'image. Un joueur dont la réception a l'air irrégulière a en général un problème de perception, pas un problème de mains.

Sans balle. C'est là que la saison se gagne vraiment, et c'est la couche que la plupart des coachs de club ne planifient jamais. Le chiffre de Ben Bishop mérite d'être gardé sous les yeux : environ 97 % du jeu se passe sans la balle (→ notre article : [Off ball principles](#)). Placement, mouvement et communication. Où je suis par rapport à la balle, à mes coéquipiers et au but. Comment je bouge pour créer ou pour refuser. Ce que je dis.

Une conséquence pratique : mets-toi à valoriser le jeu sans balle à voix haute. Félicite l'appel qui n'a pas reçu la balle. Félicite la course qui a emmené un défenseur. Si tu ne célèbres que le but, tes joueurs apprendront que seul le but compte, et tes principes sans balle resteront théoriques toute la saison.

Et quand on ne l'a pas ?

Emprunte les quatre mots de Kerry. Ils commencent tous par un D, et c'est fait exprès. C'est le raccourci défensif le plus utile de toute la bibliothèque, et il fonctionne des U12 aux finales olympiques (→ notre article : [Closing and tackling in a zone defence](#)).

Dissuader. Les empêcher de pénétrer. En général, ça veut dire fermer l'axe. Tous les systèmes défensifs que nous publions sont d'accord là-dessus, parce que l'axe est la route la plus rapide vers ton but et qu'il offre les meilleurs angles de tir.

Dictier. Les envoyer où tu veux, c'est-à-dire presque toujours dans des petits espaces où tu es en sur-nombre.

Désorganiser. Leur retirer les options une fois qu'ils y sont.

Déposséder. Prendre la balle.



Un joueur peut passer par les quatre en deux secondes, et revenir en arrière. C'est très bien. L'intérêt, c'est que tu peux arrêter la séance et demander : tu es dans quel mode là, et qu'est-ce que tu as vu qui t'a fait choisir ça ? Cette question enseigne plus que n'importe quelle consigne de placement.

Deux détails décident si ça marche.

Tiens-toi dans la ligne de passe, pas sur le joueur. L'idée de Kerry, c'est qu'un défenseur dans la ligne de passe a déjà retiré une option. Un joueur peut en tenir deux en se plaçant là où la balle devrait passer, assez près pour peser sur le choix et assez loin pour réagir. C'est ce qui empêche toute ton organisation de s'effondrer vers la balle chaque fois qu'ils surchargent un côté.

Décide qui tacle. Quand deux de tes joueurs arrivent ensemble et que chacun attend que l'autre y aille, personne n'y va, le porteur se faufile et te voilà en défense avec deux joueurs en moins. Le réglage qui marche : celui qui est côté but temporise, celui qui arrive du côté, ou qui revient depuis l'avant, fait le tackle, parce que ce défenseur a le meilleur angle sur la balle. Dis-le à voix haute à l'entraînement jusqu'à ce que ce soit automatique.

Une dernière chose à nommer pour un groupe de club. Tes joueurs ne valorisent presque certainement pas la défense, parce que personne ne poste un clip de quelqu'un qui se place bien. C'est un problème de culture, pas de tactique, et c'est à toi de le régler. Les meilleurs défenseurs tactent souvent très peu, parce que leur placement avait déjà supprimé le danger.

Que se passe-t-il dans les secondes après un changement de possession ?

C'est le travail tactique le plus rentable à la portée d'un coach de club, et il ne coûte rien à installer.

Quand la possession bascule, l'organisation adverse est cassée pendant quelques secondes, puis elle ne l'est plus. Ce que tes joueurs font dans cette fenêtre décide d'un nombre de résultats surprenant.

Donne-leur un arbre de décision plutôt qu'une consigne. La version d'Andreu Enrich, dans notre master-class [Mastering transitions in field hockey](#), est la plus propre :

1. Y a-t-il une passe vers l'avant ? Joue-la.
2. Non ? Je peux avancer en conduite ? Conduis.
3. Non ? Y a-t-il une passe latérale courte qui rouvre une option vers l'avant ? Joue-la.
4. Rien de tout ça ? Protège la balle et reviens en arrière.

L'avant d'abord, puis la conduite, puis le latéral court, puis on repose. Ça prend dix secondes à expliquer et ça supprime la panique, qui est ce qui pousse les joueurs soit à forcer une balle qui n'existait pas, soit à ralentir jusqu'à ce que le moment meure.

Le même arbre s'applique à chaque coup franc et chaque sortie de touche que ton équipe obtient. Traite le coup de sifflet comme un déclencheur plutôt que comme une pause, et tu collectes des petits avantages tout l'après-midi.



Et une correction qui économise beaucoup d'entraînement gaspillé : jouer vite n'est pas courir vite. La vitesse de jeu vient de la vitesse de décision, de la vitesse de balle et du timing des courses. Si tes transitions ont l'air frénétiques et ne produisent rien, n'ajoute pas de physique. Travaille des décisions plus tôt et une première passe plus rapide (→ notre article : [Building a team that plays fast](#)).

Laisse quelqu'un derrière la balle, ce qu'Enrich appelle le rôle de garde. C'est ce garde qui donne à tous les autres la permission d'être courageux.

Comment je l'entraîne pour que ça se voie le samedi ?

Les joueurs jouent ce que tes séances paient. Si une possession latérale prudente rapporte autant qu'une percée nette vers l'avant, tu obtiendras de la possession latérale prudente, et ce sera ta faute plutôt que la leur.

Mets donc le principe dans le système de points, pas dans ta voix.

- Tu veux qu'on prenne l'option avant ? Une passe qui casse une ligne vaut deux, une conduite à travers une porte vaut un.
- Tu veux des remises en jeu rapides ? Bonus quand la balle repart vers l'avant dans les deux secondes après le sifflet.
- Tu veux qu'ils défendent en bloc ? Un point pour l'équipe qui défend quand elle force trois passes latérales de suite.

Ensuite, parle moins. Avec un groupe qui connaît déjà les mots, les contraintes enseignent plus vite que les consignes.

Un thème par séance, avec des portes d'entrée différentes selon les joueurs, vaut mieux que de couper ton groupe en deux séances que tu n'as pas le staff pour animer. Même jeu, même langage, tâche différente : sortie sûre pour le joueur en construction, sortie dangereuse pour l'expérimenté.

POINT EN SAISON

Si tu n'entends pas tes principes dans la bouche des joueurs quand ils se parlent sur le terrain, ce ne sont pas encore des principes. C'est encore ton vocabulaire.

U16

C'est le bon âge pour introduire la défense en bloc plutôt que onze duels individuels, et les quatre modes leur donnent le langage pour ça. Garde une organisation simple, une structure classique avec des petites cases claires à l'intérieur, et coache les cases plutôt que le système entier. Attends-toi à ce que la question de la transition soit la difficile : quand est-ce que je suis mon joueur, et quand est-ce que je tiens ma zone ? Donne-leur une règle au feeling plutôt qu'un schéma, et accepte qu'ils se trompent pendant quelques semaines.

U12

Pas de systèmes. Deux idées suffisent : quand on a la balle, on s'écarte et on cherche l'espace, et quand on ne l'a pas, on se met entre son joueur et le but. Les jeux réduits font le travail à ta place, alors utilise des conditions plutôt que des discours, et laisse-les découvrir pourquoi la largeur aide en jouant un jeu où une passe large compte double. Leur compréhension tactique pousse en jouant, pas en t'écoutant devant un tableau.

Ton plan tactique sur une page

Cinq réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. Ta description en une phrase de la façon dont tu veux jouer.
2. Deux principes en possession, un avec la balle et un sans.
3. Deux principes hors possession, plus ta règle sur qui tacle quand on est deux.
4. Ton arbre de décision en transition, en quatre étapes, avec les mots des joueurs.
5. Les conditions de score que tu utiliseras pour entraîner chacun.

Ça fait cinq lignes. Si tu ne peux pas les faire tenir sur une page, tes joueurs ne les feront pas tenir dans leur tête le samedi.

Vient ensuite la couche mentale, celle qui décide si tout ça tient quand tu es mené de deux buts.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [On Ball Principles](#)
- [Off Ball Principles](#)
- [Building a Team That Plays Fast](#)
- [Closing & Tackling in a Zone Defence](#)
- [Mastering Transitions in Field Hockey](#)



La couche mentale

Sous pression, tu retombes sur tes fondations. Tu ne t'élèves pas au niveau de tes ambitions. C'est la couche sur laquelle les trois autres reposent.

Il y a une phrase d'un chef d'équipe des forces spéciales belges, dans notre masterclass **Team. Trust. Culture.**, qui mérite sa place sur le frigo de tous les coachs : sous pression, tu retombes sur tes fondations, tu ne t'élèves pas au niveau de tes ambitions.

C'est pour ça que ce chapitre existe, et pour ça qu'il ne parle pas de discours de motivation.

Tout ce qu'il y a dans ton plan de saison jusqu'ici, le travail physique, les habiletés, les principes, suppose des joueurs capables de penser clairement au moment qui compte. Un bon jour, ils en sont capables. Le jour où tu es mené de deux buts à l'extérieur sous la pluie, ils reviennent à ce que tu as réellement construit, pas à ce que tu as dit dans la causerie.

La couche mentale n'est donc pas le petit truc doux qu'on ajoute s'il reste du temps. C'est la fondation sur laquelle les trois autres reposent. Et contrairement aux autres, elle se construit surtout dans des moments ordinaires plutôt que dans des séances spéciales.

Six questions.

Sur quoi mon équipe va-t-elle retomber ?

Commence par là, parce que ça recadre tout le reste. Tu ne construis pas un état d'esprit pour les bons jours. Tu construis ce qui tient quand ça part mal.

Cedric De Vlieger, le chef d'équipe des forces spéciales de la citation d'ouverture, ouvre son travail avec les équipes par une question qui mérite d'être volée mot pour mot pour ta première séance : est-ce qu'on est là pour survivre, ou est-ce qu'on est là pour construire quelque chose ? La réponse façonne tout ce qui suit, et il vaut bien mieux la poser à voix haute en août que la supposer en février.

La deuxième chose qu'il fait, c'est nommer la peur honnêtement. La peur est ce qui empêche les joueurs de parler, et c'est presque toujours une histoire plutôt qu'un fait. Je ne suis pas assez bon. Ils vont me trouver bête. Sa consigne est brute : regarde les faits, pas la peur.

D'où vient la confiance de mon équipe ?

Demande à tes joueurs d'où vient leur confiance et la plupart répondront des résultats. Arrête-toi là-dessus, parce que ça veut dire que leur croyance repose sur la seule chose qu'ils ne contrôlent pas.



Katie Warriner, psychologue de la performance senior pour le hockey britannique, qui a travaillé sur trois cycles olympiques dans plusieurs sports, démonte tout ça d'une manière vraiment utile pour un coach de club dans notre masterclass **Confidence: a choice and a skill**. Son point de départ, c'est que la confiance n'est pas un sentiment. Les sentiments vont et viennent, et tu ne les contrôles pas, donc à la seconde où tu traites la confiance comme un sentiment, tu l'as confiée à la météo.

Sa définition de travail est bien plus simple. La confiance, c'est la réponse à une question : est-ce que je peux le faire ? Ce qui rend le mot « le » décisif. La confiance est contextuelle, ce n'est pas une qualité générale qu'un joueur a ou n'a pas, et c'est pour ça qu'elle valdingue au fil d'une saison.

Ça te donne deux mouvements pratiques.

Le premier est un exercice de dix minutes. Demande à chaque joueur de lister cinq choses sur lesquelles repose sa confiance, puis de cocher celles qui sont sous son contrôle. Les résultats, la sélection, le fait d'avoir marqué la semaine dernière, le fait que tu l'aies félicité : tout ça est dehors. La préparation, l'attitude, l'effort, le fait de tenir ses propres exigences : tout ça est dedans. Puis aide-les à faire porter leur poids sur la seconde liste. C'est tout l'argument en faveur d'une définition du succès que le joueur peut contrôler, et ce n'est pas de la mollesse. Un groupe obsédé par la victoire prend de moins bonnes décisions, parce que certains de tes joueurs sauront toujours, quelque part au fond du crâne, que gagner ne dépend pas entièrement d'eux.

Le second, c'est de traiter la confiance comme un comportement plutôt que comme un état. Demande à un joueur ce qu'on verrait s'il était confiant. En entrant sur le terrain, dans le regroupement, sans la balle, les deux premières minutes. Puis laisse-le choisir ces comportements, que le sentiment soit arrivé ou non. Les sentiments suivent souvent. Ils ne sont pas obligatoires.

Deux détails à voler tels quels.

Donne aux joueurs une routine de recentrage pour l'instant qui suit une erreur. Celle que Warriner donne est volontairement minuscule : serrer la crosse, compter de cinq à un. Personne autour ne sait que ça se passe, ça prend quelques secondes, et ça achète assez de temps pour que la partie réfléchie du cerveau se rallume avant l'action suivante. Sans quelque chose de ce genre, une erreur en devient trois.

Et rends le travail visible. Crista Cullen, médaillée olympique et drag flickeuse pour la Grande-Bretagne, notait ses pourcentages de réussite par zone de but à chaque séance supplémentaire, imprimait les tableaux, et les gardait à côté de son lit aux Jeux olympiques. Sa phrase est celle à donner à tes joueurs : la confiance vient du travail que tu as déjà fait.

Une mise en garde. Le doute n'est pas le contraire de la confiance. Les meilleurs joueurs du monde le portent, et un joueur qui attend d'être certain avant de s'engager attendra toujours. Et la confiance n'est pas un chantier qu'on termine. Warriner la compare au brossage des dents. L'avoir fait une fois en août ne te couvre pas en mars.

Deux choses méritent d'être nommées avant de passer à la suite. La place du gardien dans un groupe ne ressemble à celle de personne d'autre : chaque erreur est un but, le poste est isolé par construction, et tout ce qui précède sur les sources de confiance contrôlables et sur la routine de recentrage s'y applique



avec plus de tranchant encore. Et quand un ou deux joueurs reçoivent du temps de coaching que les autres n'ont pas, le groupe le lit. Dis pourquoi ça se passe, dis ce que tout le monde reçoit en échange, et tiens ces joueurs aux mêmes exigences, exactement aussi fermement que les autres.

Qui est propriétaire du développement de chaque joueur ?

Shea McAleese a la phrase la plus tranchante de toute la bibliothèque là-dessus : être coachable n'est pas un trait de personnalité, c'est une décision que le joueur prend sur qui est responsable de son développement (→ notre masterclass : [Coachability](#)).

Ça compte pour ton plan de saison, parce que ça change ce que tu essaies de produire. Tu n'essaies pas de trouver les joueurs coachables. Tu essaies de construire un environnement où les joueurs le choisissent.

Son avertissement sur l'alternative mérite d'être entendu. Si tu dis à un joueur exactement quoi faire dans chaque situation, tu le mets dans une bulle, et à l'instant où la vraie pression arrive, la bulle éclate, parce que tu n'es pas sur le terrain pour lui dire quoi faire.

Il y a une question inconfortable cachée là-dedans. Si tes joueurs ne prennent pas les choses en main, quelle part de ça vient de qui ils sont, et quelle part vient d'une dépendance que tu leur as entraînée sans le vouloir ?

Deux habitudes changent ça plus vite que tout le reste, et aucune ne coûte une minute de terrain.

Arrête de demander « tout le monde a compris ? ». Tu récolteras un mur de oui, parce que personne ne veut être celui qui dit non, et l'exercice s'écroule ensuite. Demande plutôt : redis-moi ce dont on vient de parler. Explique-le au groupe. Avec un joueur que tu connais mal, descends de deux ou trois couches. Avec un que tu connais, descends de cinq.

Reste dans le silence. Sept secondes. La plupart d'entre nous sauvent la salle au bout de deux, et un joueur cadre comble le vide. Le silence est souvent de la réflexion, et si tu le remplis en permanence, les joueurs discrets n'apprendront jamais à parler.

Jusqu'où on accepte d'être honnêtes les uns avec les autres ?

C'est ce que la plupart des équipes de club évitent discrètement, et c'est la différence entre un groupe et des gens qui partagent un vestiaire.

De Vlieger appelle ça l'honnêteté radicale, et le test qu'il propose est direct : c'était quand, la dernière fois que tu as eu une conversation vraiment honnête avec un joueur, plutôt qu'une conversation agréable ?



Deux mécanismes rendent ça vivable. Le premier est une règle de trois minutes après un match : trois minutes pour jurer, mettre un coup de pied dans un sac, être furieux, et ensuite ça s'arrête. L'émotion a son créneau plutôt que de fuir partout ailleurs. Le second, c'est que les grades et les noms disparaissent à la porte du débrief, pour qu'un joueur de dix-sept ans puisse questionner le capitaine du club et se faire remercier pour ça. Si c'est impensable dans ton équipe, tu as ta réponse honnête sur ta culture.

Et le coach y va en premier, à chaque fois, jusqu'à ce que le groupe croie que c'est sûr.

Une mise en garde, parce que c'est là que les coachs se trompent avec les jeunes. Honnête n'est pas synonyme de dur. McAleese remplacerait le mot dur par honnête, et il sépare le message des raisons. Dis à un joueur qu'il n'est pas sélectionné, puis arrête-toi. De toute façon, il n'a plus rien entendu après cette phrase. Aie la conversation du pourquoi quelques jours plus tard, quand le rythme cardiaque est redescendu.

La version de Warriner du même principe, c'est qu'être clair, c'est être bienveillant. Un feedback exigeant passe quand le joueur sait déjà que tu crois en son potentiel, et il demande une réparation ensuite : reviens voir ce que tes mots ont réellement produit. Les relations se renforcent par la rupture et la réparation, pas en évitant la rupture. Ça compte surtout pour le feedback que tu ne donnes pas toi, la phrase sèche d'un cadre à un joueur de dix-sept ans dans le troisième quart-temps. Si les relations en dessous sont solides, ça passe. Sinon, ça te coûte un joueur pendant un mois.

De quoi mes joueurs ont-ils vraiment besoin les uns des autres ?

Adam Commens, en repensant à deux campagnes olympiques victorieuses, a placé la connexion devant la culture et les deux devant la tactique (→ notre article : [Connections before tactics](#)). La tactique n'était pas dans son top trois.

Avant de balayer ça comme un luxe de groupe professionnel, regarde ce qu'il entend par connexion. Pas l'amitié. Pas le repas d'équipe. La compréhension. Savoir d'où vient un joueur, ce qui le fait avancer, comment il réagit quand ça tourne mal.

La conséquence pratique, c'est qu'un traitement identique n'est pas un traitement équitable. Un joueur veut ça franco, dix secondes, terminé. Un autre a besoin d'un bras sur l'épaule et de deux phrases. Donne aux deux la même livraison et tu en perds un, à chaque fois.

Mets donc une ligne dans ton plan : à la fin de la présaison, je saurai comment chaque joueur veut recevoir du feedback. Pas un test de personnalité. Demande-leur, c'est tout.

Et construis la connexion sur le terrain plutôt qu'uniquement autour. Un jeu où chaque joueur de champ doit toucher la balle avant de pouvoir marquer fait plus pour la communication qu'un barbecue, parce qu'il oblige les joueurs à aller chercher le coéquipier qui se cache.



Combien je décide, et combien ils décident ?

Voilà le diagnostic qui frappe le plus fort. Sur tes trois derniers matchs, combien de fois un joueur a-t-il pris une décision tactique indépendante sans regarder le banc ?

Si la réponse est proche de zéro, c'est une information sur toi, pas sur eux.

La solution, c'est ce que De Vlieger appelle le commandement par intention. Tu peins la vision, tu poses le cadre et l'intention, puis tu te tais. Ce qu'ils font à l'intérieur du cadre leur appartient. Et quand les joueurs n'agissent pas d'eux-mêmes, c'est parce qu'il manque une de ces trois choses :

- **La compétence.** Ils ne se sentent pas assez préparés pour décider.
- **L'implication.** Ils n'ont pas eu leur mot à dire dans le plan, donc c'est ton plan, pas le leur.
- **L'autonomie.** Ils pensent que tu passeras outre de toute façon.

Diagnostic laquelle avant de changer quoi que ce soit. L'implication est en général la moins chère à réparer : mets ton plan sur la table et demande au groupe de le trouver.

Le dernier morceau, c'est l'inconfort volontaire. McAleese appelle ça s'entraîner dans la jungle, une expression qu'il tient du psychologue du sport de son équipe : construis des séances où les choses tournent mal exprès. Des décisions arbitrales injustes. Deux buts d'avance à cinq minutes de la fin. Un changement de règle en cours de route. Si le seul chaos que tes joueurs rencontrent est celui du samedi, ils regarderont le banc quand il arrivera.

POINT EN SAISON

Après une lourde défaite, est-ce que ton équipe cherche des raisons ou des solutions ? La responsabilité est binaire. Excuses ou solutions.

U16

C'est l'âge où l'honnêteté devient normale ou devient impossible, donc ça vaut la peine d'y investir volontairement. Fais les briefings en petits groupes et laisse le plus jeune restituer au reste du groupe, pour que prendre la parole se travaille d'abord dans un cadre sûr. Attends-toi à de la résistance au feedback et lis-la correctement : un joueur qui te renvoie la balle est engagé, pas irrespectueux. Surveille la confiance de très près dans les équipes de filles, parce que Warriner cite des études portant sur plus d'un million de participantes qui montrent qu'elle chute fortement entre huit et quatorze ans, parfois jusqu'à trente pour cent, et qu'elle a tendance à rester plus basse ensuite, ce qui rend les mesures de succès contrôlables plus importantes ici, pas moins. Demande ce qu'ils feraient différemment plutôt que de le leur dire, et sois patient, parce qu'un groupe à qui on a donné des consignes pendant des années ne se mettra pas à décider par lui-même en quinze jours.

U12

Rien de formel. Ce que tu félicites, c'est tout le programme mental à cet âge, alors félicite l'effort, l'honnêteté et le fait de se relever après une erreur bien plus fort que les buts. Termine chaque séance par trente secondes en binôme : qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui, dis-le à ton partenaire. Puis demande à un enfant ce que son partenaire a dit. C'est de l'autoréflexion qui s'entraîne sans un seul mot sur le mental, et ça marche dès six ans environ.

Ton plan mental sur une page

Six réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. La question que tu poseras au groupe en semaine un, et la réponse que tu obtiens.
2. Ta règle sur la façon dont l'équipe débriefe, y compris qui a le droit de dire quoi à qui.
3. Une chose que tu arrêteras de faire en tant que réparateur cette saison.
4. Comment chaque joueur veut recevoir du feedback.
5. Une source de confiance contrôlable par joueur, écris quelque part où il la verra.
6. Où se place le chaos volontaire dans ta semaine d'entraînement.

Rien de tout ça ne demande de séances en plus. Tout demande de la régularité, ce qui est plus dur.

Voilà les quatre couches faites, pour le collectif. Vient ensuite l'entraînement qui ne se fait jamais avec tout le groupe devant toi.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Confidence: a choice and a skill
- Coachability
- Team. Trust. Culture.
- Connections Before Tactics
- Values Based Coaching

Les deux autres séances

Il y a trois tailles de séance dans une saison, pas une. La plupart des plans de club ne contiennent que la troisième, et c'est pour ça que le gardien n'est jamais coaché et que les penalty corners ressemblent à une loterie.

Les cinq chapitres précédents ont bâti un plan pour le collectif. Celui-ci parle de l'entraînement qui ne peut pas se faire avec tout le groupe devant toi.

Il y a trois tailles de séance dans une saison, pas une. L'individuelle, un joueur seul ou avec un coach. L'unité, quatre à sept joueurs qui travaillent un même métier ensemble. Et l'équipe. La plupart des plans de club ne contiennent que la troisième, puis s'étonnent en février que le gardien ne sache toujours pas organiser une défense et que les penalty corners ressemblent à une loterie.

Voilà ce qui piège la plupart des clubs. Toutes les équipes n'ont pas un vrai spécialiste du drag flick. Toutes les équipes attaquent et défendent des penalty corners. Ce chapitre n'est donc pas réservé aux clubs qui ont un flicker vedette. C'est un chapitre sur les deux moments du jeu qui sont entièrement scriptés, entièrement répétables, et presque jamais répétés avec un groupe frais. La plupart des clubs donnent aux penalty corners les dix dernières minutes d'un jeudi, quand tout le monde est cuit et que la lumière s'en va.

Et si tu es tenté de sauter le chapitre parce que ton flicker n'a rien d'exceptionnel, prends-le par l'autre bout. Le penalty corner est le seul moment du hockey où tu sais à l'avance exactement où chaque joueur sera placé. C'est aussi pour ça qu'il paie l'étude. L'observation honnête de Lex Tump, c'est que la réussite du premier sortant influence massivement la défense de penalty corner d'une équipe, et que c'est la partie que presque personne ne regarde (→ notre masterclass : [Inside the stats of the penalty corner](#)).

Qui dans mon groupe a besoin d'un temps que la séance collective ne peut pas lui donner ?

Réponds pour le gardien d'abord. Chaque club en a un, et presque aucun n'est coaché.

Imagine le mardi habituel. Les joueurs de champ sont plongés dans un jeu de possession à l'autre bout, et le gardien a eu deux ballons en vingt minutes. Puis le samedi, on demande à ce même joueur d'organiser toute la défense sur un corner. Le leadership n'arrive pas le week-end s'il n'a jamais été répété en semaine (→ notre article : [No GK coach? No problem!](#)).

Ensuite, pose honnêtement la question du flicker. Est-ce que quelqu'un dans ce groupe a vraiment un flick qui mérite qu'on construise la saison autour, ou est-ce que le spécialiste vraiment utile est un stoppeur fiable, un premier sortant courageux, ou un injecteur capable de mettre la balle au même



endroit à chaque fois ? Un flicker n'est pas un soliste. Sans injecteur et sans stoppeur, il n'y a pas de tir du tout, et l'unité est maigre sans les coureurs de variantes et les joueurs de déviation (→ notre masterclass : [PCA variations – Tin Matkovic](#)). Pose les mêmes questions dans le monde du gardien : du temps individuel sur la position de base, le jeu de jambes et les mains, puis du temps d'unité sur les rebonds, les déviations, et surtout la défense de penalty corner.

Un dernier nom appartient à la liste, et il manque en général. Le joueur qui tire tes corners longs, et les deux ou trois qui les défendent. Même logique, beaucoup moins de gloire.

Où vivent les penalty corners dans mon plan, plutôt que dans les minutes restantes ?

Décide quel bloc les introduit, à quelle fréquence ils reviennent, et à quoi ressemble la version de présaison comparée à celle de janvier.

La présaison est faite pour les rôles et les lectures. Qui ferme quelle moitié du but, qui répète l'annonce, qui est le filet de sécurité, quel est le vocabulaire commun. Une mise en place à mi-vitesse où chaque joueur dit son rôle à voix haute vaut plus ici que des flicks à pleine puissance, et si un joueur ne peut pas dire son rôle, c'est qu'il ne le connaît pas. Le point de départ de Fede Tanuscio sur la défense de corner, c'est qu'il n'existe pas une seule structure correcte. Tu la règles en fonction de l'adversaire en face, pas seulement autour de tes préférences, et tu veux des joueurs qui lisent activement la routine plutôt que de l'attendre passivement. Ça ne fonctionne que si chacun connaît sa propre responsabilité avant le coup de sifflet (→ notre article : [PCD – Fede Tanuscio](#)).

Janvier est fait pour la pression et les variantes. La même unité sous fatigue, contre une routine qu'on ne lui a pas annoncée, sur un terrain froid avec une balle lourde.

Il n'y a pas de nombre correct de minutes, et tout chiffre que tu as lu quelque part a été écrit pour un groupe qui s'entraîne plus que le tien. Ce qui existe, c'est une habitude correcte : les corners reviennent sur un rythme que tu as décidé en juillet, pas le jeudi qui suit deux buts encaissés.

Comment je fais tourner une séance spécialiste sans coach spécialiste ?

Pour pas cher, et surtout en refusant de laisser le spécialiste seul.

Un coach qui n'a jamais joué dans le but peut quand même coacher une position de base. Mains à mi-hauteur, poids vers l'avant, vraiment immobile avant que la balle ne parte, remise en place calme après. Comme le dit Blaak, rester immobile a l'air très facile, et rester immobile est difficile. Ça se voit depuis la ligne médiane. Des balles de tennis font plus pour les mains et le courage d'un jeune gardien qu'une file de joueurs qui frappent fort depuis le haut du cercle, ce qui apprend surtout à se dérober. Travaille plutôt depuis des distances et des angles réalistes (→ notre masterclass : [How to train your goalkeeper – Pirmin Blaak](#)).



Ce qu'il faut externaliser : le spectaculaire, les arrêts aériens, la mécanique du plongeon, la technique de flick de haut niveau. Fais venir un gardien d'une autre équipe du club pour une soirée. Associe tes gardiens pour qu'ils se coachent l'un l'autre. Utilise la vidéo, y compris celle de ton propre joueur et pas seulement celle des internationaux. Confie au gardien son propre échauffement, puis demande-lui ce qu'il a vu après une situation défensive au lieu de le lui dire.

Pour le flicker, les points de coaching honnêtes sont simples et répétables. Une course d'élan mesurée et constante, marquée au sol de la même façon à chaque fois. Une approche contrôlée avec l'explosion gardée pour le relâcher. Le pied gauche à peu près en ligne avec la balle, la face de crosse légèrement ouverte, et le drag en ligne droite avant que le poignet ne décide où va la balle. La feinte vient plus tard, et seulement quand le pickup est fiable (→ notre masterclass : [Coaching points for the drag flick – Justin Reid Ross](#)).

Ce temps en plus, il coûte quoi vraiment ?

Réponds en trois monnaies, et réponds à voix haute.

Des minutes. Est-ce que c'est un troisième créneau, vingt minutes avant la séance collective, ou est-ce que ça mange du temps d'équipe ? Si ça mange du temps d'équipe, nomme ce que le reste du groupe fait pendant ce temps et qui n'a vraiment besoin d'aucun coach.

De la charge. Une séance de drag flick charge lourdement la colonne et les hanches, ce dont Justin Reid Ross parle d'expérience et non en théorie. Une séance de gardien, c'est du travail explosif court en équipement lourd, et ça fatigue la concentration plus vite que les jambes. Les deux s'ajoutent à ce que le plan physique demandait déjà cette semaine-là, alors place le bloc spécialiste tôt dans la séance, pas après un bloc de jeu difficile.

De l'équité. Donner à deux joueurs une attention supplémentaire est une décision de culture, et le groupe le remarque. Dis pourquoi ça se passe, dis ce que le reste du groupe reçoit en échange, et rends le spécialiste visiblement membre de l'équipe plutôt qu'un projet privé.

À quoi ressemble une semaine de club réaliste ?

Vingt minutes prélevées sur une séance collective, avec le reste du groupe sur quelque chose qui n'a besoin d'aucun coach, plus un court bloc spécialiste avant l'autre séance. Les unités se chevauchent exprès : ce sont en général les mêmes joueurs dans l'unité de corner offensif et dans celle de corner défensif.

Ce qui pointe vers l'option la moins chère à disposition d'un staff réduit. Entraîne les corners offensifs contre les corners défensifs, et les deux se répètent en même temps.



Deux réserves honnêtes. Les corners en réel contre ton propre gardien comportent un vrai risque, alors pose les règles d'abord, plafonne le nombre de flicks en réel, et utilise des répétitions bloquées ou en balle molle pour les lectures. Et sur un moment scripté, la moitié de la valeur est dans la deuxième phase, alors laisse le tir être arrêté volontairement et travaille ce qui se passe après.

POINT EN SAISON

Quand un corner te coûte un match, était-ce un problème de routine ou un problème de répétition ? Si tu ne peux pas le dire, c'est que tu ne l'entraînes pas assez souvent pour le savoir.

U16

Fais tourner les gardiens plutôt que d'en désigner un à vie. Un joueur de quatorze ans qui se porte volontaire une fois ne devrait pas être enfermé là pour cinq saisons. Une première unité de corner avec deux options simples suffit largement, et la clarté bat la créativité à tous les coups. Sois prudent avec le volume de drag flick, parce que la charge sur la colonne et les hanches d'un corps en croissance est réelle. La technique avant les répétitions, et dix bons flicks valent mieux que cinquante fatigués.

U12

Personne n'est « le gardien ». Tout le monde passe dans l'équipement, et y prendre du plaisir compte plus qu'arrêter la balle. Pas de drag flick à cet âge. Apprends plutôt la conduite de balle sur la crosse et le push, qu'ils utiliseront tout le reste de leur vie de joueur. Selon ton format de match, il n'y a peut-être pas de penalty corner du tout, auquel cas la réponse honnête est que ce chapitre n'est pas encore pour toi.

Ton plan spécialistes sur une page

Cinq réponses, avec tes mots, sur une page. Écris-les ou enregistre-les. Y penser ne suffira pas.

1. Le ou les deux joueurs qui ont besoin d'un temps que la séance collective ne peut pas leur donner, nommés, gardien compris.
2. Quel bloc introduit les corners offensifs et défensifs, et à quelle fréquence ils reviennent ensuite.
3. Où se placent le créneau d'unité et le créneau individuel dans ta semaine, et ce que fait le reste du groupe pendant ce temps.
4. Qui anime chacun d'eux, et ce que tu externalises plutôt que de faire semblant de le coacher.
5. Ce que tu dis au groupe sur les raisons pour lesquelles deux joueurs ont du temps en plus.

Reste le dernier problème de planification : faire tenir tout ça, les quatre couches, les spécialistes et les unités, dans une seule semaine. C'est le chapitre suivant.

POUR ALLER PLUS LOIN

- No GK coach? No problem!
- How to train your goalkeeper
- Coaching points for the drag flick
- PCA Variations
- PCD
- Inside the Stats of the Penalty Corner

Tisse le tout

Les quatre couches s'enseignent séparément et se coachent en même temps. C'est ici qu'elles deviennent une page qui te dit à quoi sert le mardi.

Sept chapitres plus loin, tu as beaucoup de réponses et aucun plan.

C'est le bon ordre. Tu sais à quoi tu veux que ton équipe ressemble, tu connais la forme de ta saison, tu as pris des décisions sur le physique, le technique, le tactique et le mental, et tu as décidé qui dans le groupe a besoin d'un temps que la séance collective ne peut pas lui donner. Ce que tu n'as pas encore, c'est une page qui te dit à quoi sert le mardi.

Voilà le problème honnête avec la façon dont ce guide est construit, et avec la façon dont la plupart des formations de coach sont construites. Les quatre blocs s'enseignent séparément et se coachent en même temps. Personne ne fait tourner une séance physique, puis une séance technique, puis une tactique. Tu fais tourner une séance un mardi soir de février avec quatorze joueurs, dont un qui sort du travail sans avoir mangé, et les quatre blocs se produisent en même temps, que tu l'aies prévu ou non.

Ce chapitre parle donc du tissage. Pas quatre voies parallèles de largeur égale d'août à mai, mais un seul fil qui change de couleur selon l'endroit où tu es dans la saison.

Comment les quatre couches se recouvrent-elles selon les phases ?

Le cadre le plus simple et le plus utile, c'est que la présaison construit la capacité, la saison maintient et affine, et la fin de saison élague, affine et protège l'énergie pour les moments qui comptent (→ notre article : [Periodisation for Club Coaches](#)).

Appliqué aux quatre couches, ça veut dire qu'une seule mène à la fois et que les autres tiennent leur position.

En présaison, le physique mène. C'est la seule fenêtre de l'année où tu construis réellement une base plutôt que de la maintenir, et c'est la fenêtre que Phil Moreland et Matthew Eyles veulent tous les deux que tu utilises pour le dépistage et le risque de blessure avant de charger. Le technique tourne fort à côté, parce que les contacts de balle sont bon marché quand personne ne pense au samedi. Le tactique reste au niveau des principes seulement, pas encore de structure. Et le mental travaille plus dans ces semaines-là qu'à n'importe quel autre moment de l'année, parce que c'est là que la culture se fixe, que tu la fixes volontairement ou que tu la laisses se fixer toute seule.

Dans le long milieu de la saison, le tactique mène. Le modèle de jeu se superpose, un bloc à la fois. Le technique redescend en entretien, plus un écart individuel par joueur. Le physique est en entretien, ce qui n'est pas la même chose que rien. Le mental passe de l'installation de la culture à la remise des clés.



Dans les dernières semaines, la couche mentale mène et tout le reste se resserre. Le tactique se réduit aux deux choses que tu fais vraiment bien. Le technique devient les phases arrêtées et un écart. Le physique baisse le volume et garde l'intensité. Mick Beunen traite la récupération comme une partie de la charge et non comme une pause, et l'insistance de Coates sur progresser sans vider les joueurs va dans le même sens (→ notre article : [Periodisation for Club Coaches](#)). Au niveau club, ça se cumule avec le boulot, les examens et les jambes fatiguées.

Si tu ne retiens qu'une chose : une couche qui ne mène pas n'est pas absente. Elle est entretenue. L'entretien coûte peu. La reconstruction, non.

Où se disputent-elles le temps, et comment je tranche ?

Elles se le disputent chaque semaine, et tu tranches en planifiant la semaine à partir du match plutôt que malgré lui.

C'est le morceau que la plupart des plans de club ratent. Tu as deux séances et un match. Le match n'est pas ce qui clôt ta semaine, c'est le stimulus d'entraînement le plus intense et le plus fidèle que tu obtiennes, et il est gratuit. Il fait passer tes joueurs par des décisions sous pression, des transitions, des phases arrêtées et une charge émotionnelle qu'aucun mardi ne peut reproduire.

La semaine a donc une forme naturelle. La séance la plus éloignée du match est la plus dure : fondamentaux techniques, principes, plus de répétitions, plus de charge. La séance la plus proche du match, c'est le contexte de jeu, les phases arrêtées, les décisions sous pression, moins de volume, une finition plus tranchante. Inverser les deux est l'une des erreurs de club les plus répandues. Tape-leur dessus quarante-huit heures avant un match et le samedi le paiera.

À l'intérieur de ça, la règle de Fede Tanuscio mérite d'être volée telle quelle : un focus avec la balle, un focus sans la balle, sur la semaine (→ notre masterclass : [Practice Session Design](#)). Les deux cousus au même thème.

Et le thème vient du match. Revois le week-end, choisis un problème en possession et un problème hors possession, et voilà tes thèmes. Match, revue, adaptation, nouveau test. Le samedi suivant te dira si ça a marché.

Combien de temps tu gardes un thème ? Beunen périodise les Red Lions en phases de surcharge de trois semaines suivies d'une semaine de décharge. Tu ne peux pas copier ce volume, mais la forme voyage parfaitement : fais tourner des blocs de trois à quatre semaines avec un thème de possession et un thème défensif, et utilise la dernière semaine du bloc pour consolider plutôt que pour introduire du neuf.

Le difficile, ce n'est pas de construire ça. Le difficile, c'est la retenue. La logique de conception de Tanuscio, c'est un jour emboîté dans une semaine, emboîtée dans un mois, emboîté dans une année, avec chaque séance bâtie à partir de ce que le match a exposé. Si ton mardi et ton jeudi ne se parlent pas, tu n'as pas de périodisation, tu as deux séances.



La phrase de Coates, c'est que la présaison sert à progresser sans vider physiquement les joueurs, et qu'il ne s'agit pas forcément d'être plus en forme. Le filtre qui en découle est plus brutal : moins de choix, mieux faits, et ce que tu laisses de côté compte autant que ce que tu ajoutes. La version séance de cette question est brute. Est-ce que cet exercice sert notre thème du moment, ou est-ce qu'il remplit du temps ? S'il remplit du temps, coupe-le. Avec deux séances par semaine, tu ne peux pas te permettre de coacher contre ton propre plan.

Couvre moins, maîtrise plus.

POINT EN SAISON

Regarde tes trois dernières séances. Un joueur pourrait-il te dire quel était le thème sans qu'on l'y aide ? Sinon, tu as un plan sur le papier et aucun plan sur le terrain.

Où se placent les séances spécialistes et unités ?

La même logique hebdomadaire décide, alors ne les visse pas sur le côté.

Le travail d'unité appartient à la séance la plus proche du match. Un bloc de penalty corner, c'est de la répétition dans des conditions proches du match, ce qui est exactement l'objet de cette séance, et c'est peu volumineux par nature.

Le travail technique individuel appartient à la séance la plus éloignée du match. Les répétitions de flick et le jeu de jambes du gardien sont de la correction et de la charge plutôt que de l'affûtage, et ils veulent des jambes qu'on ne garde pas pour samedi.

Si c'est un troisième créneau plutôt que du temps prélevé sur une séance existante, c'est de la charge en plus et le plan physique doit être au courant. Vingt minutes en équipement complet de gardien, ce n'est pas un jour de repos.

Le chapitre 6 explique comment animer ces séances. Ce chapitre-ci décide seulement où elles vont.

Qu'est-ce que je fais de la trêve hivernale ?

La plupart des championnats européens s'arrêtent plusieurs semaines en plein hiver. En Belgique et aux Pays-Bas, la saison extérieure se coupe en deux autour de Noël, en Allemagne elle disparaît entièrement dans la saison en salle, et dans les pays plus froids le trou peut atteindre trois mois ou plus. Quelle que soit sa longueur, c'est la plus grosse caractéristique structurelle de ta saison et la plupart des plans de club la traitent comme un trou dans le calendrier plutôt que comme une phase avec un rôle.

Il y a trois façons de la gérer et deux d'entre elles te coûtent cher.



La première, c'est de la traiter comme rien du tout et de reprendre en janvier là où tu t'étais arrêté en novembre. Tu n'y arriveras pas. La base aérobie et la force s'effacent en quelques semaines, et le toucher et le timing partent avec. Russell Coates est direct sur la conséquence : les joueurs qui reviennent d'une coupure ne devraient pas être balayés directement dans les exercices complets, et la façon de rentrer, c'est du travail technique dynamique qui reconstruit le rythme, le toucher de balle et la coordination avant tout le reste (→ notre masterclass : [Smart Pre-Season Planning](#)). La discipline des cinq à dix pour cent par semaine du chapitre 2 s'applique de nouveau en janvier, parce que les joueurs reviennent affûtés dans la tête et émoussés dans les jambes. Les gardiens ont besoin d'être réintroduits tout aussi volontairement, et une unité de corner qui ne s'est plus entraînée ensemble depuis novembre n'est pas une unité en janvier.

La deuxième, c'est de la traiter comme une seconde présaison et de leur taper dessus dès leur retour. C'est la même erreur dans l'autre sens, et c'est celle qui produit les problèmes d'ischios en février.

La troisième est la bonne. **Traite la coupure comme une seconde présaison dans la structure, mais pas dans le volume.**

Structurellement, ça veut dire la même séquence qu'en août, compressée. Dépiste avant de charger, dans la version légère que Phil Moreland et Matthew Eyles reconnaîtraient, parce que quoi qu'un joueur ait fait ou pas fait à Noël, tu ne le sauras qu'en regardant. Puis une à deux semaines de montée avant le premier match de la reprise, avec le physique en tête, le technique à haut volume parce que les contacts sont de nouveau bon marché, et le tactique qui revisite le modèle que tu as déjà plutôt que d'y ajouter du neuf. Janvier n'est pas le mois pour introduire un nouveau pressing.

Quelques décisions pratiques à prendre avant la coupure plutôt que pendant.

La dernière semaine avant la coupure consolide, elle n'introduit pas. Ce que tu enseignes dans la dernière séance, ils n'y toucheront pas pendant un mois. Passe plutôt cette semaine à ancrer le thème en cours.

Donne-leur une seule chose honnête à s'approprier. Pas un programme. Un programme que tu envoies par mail en décembre est un programme que personne n'ouvre. Les dix minutes de travail au poids du corps de Glenn Turner, deux ou trois fois par semaine, faites régulièrement, feront plus pour un joueur de club qu'un plan ambitieux abandonné le 4 janvier. Fais-le assez petit pour que le faire soit plus facile que d'expliquer pourquoi on ne l'a pas fait.

Sache qui joue en salle et qui ne joue pas. La salle n'est pas du temps perdu. Les mains rapides, les espaces serrés, la réception sous pression et les décisions permanentes sont exactement les qualités techniques que tu veux, et les joueurs reviennent souvent plus tranchants à la balle qu'ils ne sont partis. Mais c'est un autre profil de charge, avec beaucoup plus de matchs et beaucoup moins de course, donc ton groupe revient en deux populations distinctes. Les joueurs de salle ont besoin qu'on leur reconstruise du volume. Ceux qui n'ont rien fait ont besoin qu'on leur reconstruise tout, doucement. Planifier une seule séance pour les deux, c'est le moyen d'en blesser un et d'ennuyer l'autre.



Sers-toi de la coupure pour toi. Mick Beunen intègre des semaines de décharge dans un cycle de surcharge de trois semaines parce que la récupération fait partie de la charge, et le coach est dans la charge lui aussi. La coupure est aussi la seule fenêtre tranquille que tu obtiennes pour regarder correctement le plan, ce qui est l'objet du chapitre suivant. Le même filtre s'applique avec plus de force en janvier qu'en août : moins de choix, mieux faits. Il te reste une demi-saison et moins de temps que tu ne le crois.

POINT EN SAISON

À la fin de la coupure, peux-tu dire en une phrase à quoi sert la seconde moitié de la saison ? Si la réponse est « la même chose que la première, mais en mieux », tu n'as pas utilisé la coupure, tu l'as juste traversée.

Exemple travaillé : une équipe U16

Deux séances par semaine, un match, un groupe de seize avec une présence variable à cause de l'école.

Philosophie : on veut être l'équipe qui continue de faire avancer la balle quand la pression monte.

Non-négociables : tout le monde défend, et personne n'accuse un coéquipier à voix haute.

Forme : trois semaines de présaison, vingt-deux week-ends de championnat, deux semaines d'examens en décembre et deux autres en avril. Environ quarante séances pour toute l'année, soit moins que ce que le coach supposait avant de compter.

Pic : d'ici février, on sait ressortir de derrière contre un pressing haut sans dégager long.

Blocs : la présaison construit la base aérobie et les contacts de balle avec un seul principe, garder la balle. Bloc un, la sortie de balle sous pression et les déclencheurs de pressing. Bloc deux, les combinaisons à trois et l'organisation défensive dans le tiers central. Bloc trois, sur la période d'examens, se réduit à deux séances de phases arrêtées et de jeux réduits parce que la moitié du groupe révise.

Rythme de la semaine : le mardi est mené par les principes et physiquement plus dur. Le jeudi, c'est du jeu par phases et des phases arrêtées, à volume plus faible. L'accent mental passe de la culture en août aux échauffements menés par les joueurs en novembre.

Travail spécialistes et unités : les deux gardiens du club s'associent vingt minutes avant le mardi, et les unités de corner s'entraînent l'une contre l'autre vingt minutes le jeudi pendant que le reste joue un jeu réduit qui n'a besoin d'aucun coach.

Laissé de côté : la défense individuelle en un contre un. Ça compte, mais pas cette année.

Exemple travaillé : une équipe U12

Une séance par semaine, des matchs la plupart des samedis, vingt joueurs et un large écart de maturité physique.



Philosophie : ils doivent repartir de chaque séance avec l'envie de revenir.

Non-négociables : tout le monde touche beaucoup la balle, et tout le monde joue.

Forme : pas de présaison à proprement parler, juste un démarrage en douceur. Planifie autour des périodes scolaires, pas du calendrier des matchs. Le plaisir est une contrainte de planification, pas un bonus sympathique.

Pic : il n'y en a pas, et en inventer un serait une erreur. L'objectif, c'est qu'en mai ils sachent recevoir en mouvement et trouver un joueur libre sans qu'on le leur dise.

Blocs : des blocs de six semaines, un thème d'habileté chacun, toujours enseigné par des jeux plutôt qu'en colonnes. Recevoir en mouvement. Éliminer un adversaire. Trouver la largeur. Défendre à deux.

Rythme de la semaine : une seule séance, donc pas de découpage. Quinze minutes de maîtrise de balle, trente minutes de petits jeux riches en décisions autour du thème, quinze minutes d'un jeu qu'ils choisissent. La couche physique, c'est du mouvement, de la coordination et du plaisir, pas de la préparation physique.

Travail spécialistes et unités : aucun, volontairement. Personne ici n'est encore « le gardien », le format de match n'a pas de penalty corner, et la séance hebdomadaire appartient à tous les vingt.

Laissé de côté : presque tout. La structure, les systèmes, la discipline de poste, les routines de phases arrêtées. La piste d'envol est plus longue ici que tout le monde ne le pense, et la tentation de la raccourcir est la plus grosse erreur de la planification chez les jeunes.

Une dernière note sur les deux exemples. Aucun des deux n'a survécu intact au contact de la saison, et aucun des deux n'était censé le faire.

Ce qui nous amène au dernier chapitre.

POUR ALLER PLUS LOIN

→ [Periodisation for Club Coaches](#)

→ [Practice Session Design](#)

Adapte au fil de la saison

Le plan que tu viens de remplir est déjà faux. Ce n'est pas un échec de planification — c'est la saison qui fait ce que font les saisons.

Le plan que tu as rempli au chapitre précédent est déjà faux.

Pas gravement faux, et pas parce que tu l'as mal construit. Faux de la façon ordinaire dont tout plan est faux : trois joueurs vont partir, un va se blesser en septembre, le club va perdre un créneau de terrain, et une équipe que tu étais censé battre va te renverser en octobre et te faire douter de l'ensemble.

Ce n'est pas un échec de planification. C'est la saison qui fait ce que font les saisons. Un plan de saison n'est pas un scénario écrit en juillet et joué jusqu'en mai. C'est une boucle que tu parcoures encore et encore.

La boucle a quatre parties, et ça vaut la peine de les nommer, parce que les nommer est ce qui t'empêche de sauter les deux qui comptent le plus.

Planifier. C'est fait. C'est le canevas.

Faire. Le dérouler. Livrer les séances, jouer les matchs, tenir les blocs.

Vérifier. Lire honnêtement ce qui s'est réellement passé, sur un rythme plutôt que sur une impulsion.

Adapter. Décider ce qui change et ce qui tient, puis le réinjecter dans le plan et repartir pour un tour.

La plupart des coachs de club sont excellents sur Faire. Ils sont irréguliers sur Vérifier et ils confondent Adapter avec paniquer. Ce chapitre porte donc surtout sur la seconde moitié de la boucle.

Faire : le dérouler assez longtemps pour en apprendre quelque chose

La première discipline, c'est de ne pas adapter.

Un bloc dure trois ou quatre semaines pour une raison. Si tu changes de thème chaque fois qu'un match expose un nouveau manque, tes joueurs ne passent jamais de « on connaît ça » à « on maîtrise ça », et tu passes la saison à poncer les mêmes aspérités sans jamais en finir une. La cohérence du message compte plus que la nouveauté.



Faire, ça veut donc dire tenir la ligne sur la durée du bloc, livrer avec intention, et résister à l'envie de réagir au samedi dès le dimanche matin. Ce qui est bien plus dur que ça n'en a l'air quand tu viens de perdre 4-1.

Vérifier : quels signaux me disent que le plan doit changer ?

Voilà la distinction pratique. **Un mauvais résultat est du bruit. Un motif qui se répète est un signal.**

Jamilon Mülders, qui a coaché au plus haut niveau international dans trois pays, a un rythme là-dessus qui se transpose directement à la vie de club : reviens à tes résultats toutes les deux ou trois semaines et traite-les comme des points de données plutôt que comme des verdicts (→ notre masterclass : [Result vs Process](#)). La question n'est pas est-ce qu'on a gagné ou perdu, c'est qu'est-ce que ça nous dit sur où on en est dans le processus. Et la revue elle-même doit être rapide, courte et à l'heure. Pas une longue autopsie qui rouvre toutes les plaies.

Cette cadence fait deux choses à la fois. Elle t'empêche d'osciller entre euphorie et désespoir, et elle fait que quand tu changes quelque chose, tu le changes sur des preuves plutôt que sur l'humeur du samedi.

Todd Williams, qui a repris une équipe de Premier League dernière avec trois points et l'a maintenue, démarre toute son approche par un mot qu'on emploie à la légère dans le coaching et qu'on pense rarement (→ notre masterclass : [Winning the relegation battle](#)). L'honnêteté. Pas comme une vertu, comme un outil de planification. Il faut évaluer correctement où tu en es avant de pouvoir planifier, et ça inclut de prévoir les mauvaises passes. Regarde le calendrier et dis à voix haute : ces trois matchs d'affilée vont être durs, alors voilà comment on va gérer la confiance et les attentes pendant cette période. La même prévision doit couvrir la série chargée avant la trêve hivernale et les semaines molles juste après, parce que les deux sont prévisibles et qu'aucune n'est un verdict sur ton plan. Ce n'est pas du défaitisme. Williams est catégorique là-dessus, et il a raison. La pire chose que tu puisses emporter dans une saison, c'est une attente irréaliste, parce que chaque résultat arrive alors comme un choc.

Deux autres choses à lui voler.

Documente tout. Écris-le pendant le match au lieu de le crier. Williams s'est mis à prendre des notes plutôt qu'à hurler sur les arbitres et les joueurs, en partie pour contrôler ses propres émotions et en partie parce que ça lui donnait quelque chose d'exact sur quoi réfléchir plus tard. Il reconnaît que certaines notes sont hilarantes quand on les relit le lendemain matin. C'est justement l'intérêt.

Sépare le résultat du processus, dans les deux sens. Tu peux gagner un à zéro après avoir survécu à vingt-sept corners contre toi, et ce serait une erreur de regarder ça et de conclure que le plan fonctionne. Tu peux aussi perdre un match où chaque marqueur de processus qui t'intéresse était meilleur que le mois dernier. Le tableau d'affichage est une mesure. Ce n'est pas la mesure.

Et puis il y a les cinq points de contrôle en saison venus des chapitres de couches, qui sont sur ton canevas exactement pour ce moment. Les jambes lourdes dans le dernier quart d'heure. Des habiletés qui tiennent à l'entraînement mais pas sous la pression du match. Un modèle de jeu qui n'existe que sur



le tableau. Un groupe dont l'énergie est retombée. Et un corner qui t'a coûté un match, dont tu ne sais pas dire si c'était la routine ou la répétition. Ces cinq-là sont ton système d'alerte précoce, et contrairement au classement, ils te disent *quoi* changer, pas seulement que quelque chose ne va pas.

POINT EN SAISON

La dernière fois que tu as changé quelque chose, c'était à cause d'un motif que tu pouvais nommer, ou à cause de ce que tu ressentais le samedi soir ? Si tu ne peux pas répondre, tu n'adaptes pas, tu ré-agis.

Adapter : quand je tiens, et quand j'ajuste ?

Williams a la meilleure phrase là-dessus, et il la tient d'en dehors du hockey : tombe amoureux de l'idée de planifier, pas du plan.

La distinction fait tout. Aimer le plan te rend rigide, puis sur la défensive, puis un jour tu jettes tout d'un grand geste dramatique en janvier. Aimer l'acte de planifier te rend agile. Tu t'attends à réviser, donc réviser ne te coûte rien émotionnellement.

Il appelle l'objectif être à l'épreuve des chocs. Son exemple : dans un autre club, en milieu de saison et près du bas du classement, son capitaine annonce qu'il part ailleurs juste après leur première victoire. Ils ont remplacé le capitaine, continué à travailler vers le même plan, et enchaîné une série sans défaite pour finir deuxièmes. Le plan a absorbé le choc parce que le plan n'a jamais été le capitaine.

Une règle utilisable pour les coachs de club : **tiens le bloc, ajuste la séance.**

Si le signal est vraiment un motif qui se répète, change le thème à la frontière du bloc, pas le mardi. Si c'est un accident isolé, corrige-le à l'intérieur d'une séance et laisse le bloc continuer. Et si quelque chose de structurel s'est cassé, une série de blessures, la moitié du groupe en révisions, un groupe qui n'y prend plus de plaisir, alors change le plan pour de bon et dis à voix haute que tu le fais.

La boucle s'applique aussi au plan individuel, et ce contrôle-là est le plus inconfortable. Est-ce que le spécialiste progresse vraiment, ou est-ce qu'il joue simplement chaque semaine ? Un gardien qui a joué trente matchs et a été coaché deux fois n'a pas eu une saison. Il a eu trente après-midi.

Comment je fais une remise à plat en cours de saison sans tout jeter ?

Si tu coaches dans un championnat européen, la réponse à « quand » est en général déjà sur ton calendrier. La trêve hivernale est le seul moment de l'année où tu peux revoir correctement, décider d'un changement, et répéter ce changement avant qu'un résultat ne le teste. En dehors de cette fenêtre, une remise à plat doit se faire pendant que les matchs continuent d'arriver, ce qui explique pourquoi la plupart se résument à une réunion d'équipe chargée en émotion et à aucun changement réel. Si quelque chose doit bouger, vise la coupure.



Où qu'elle tombe, quatre mouvements, dans l'ordre.

Change la conversation. L'exemple de Williams, c'est un stop propre à côté d'un pied, que l'arbitre siffle dans l'autre sens, et tu encaisses. Tu peux passer la semaine sur l'arbitre, ou tu peux la passer sur le stop. Sa question, c'est toute la remise à plat en une ligne : tu veux de meilleurs arbitres la semaine prochaine, ou tu veux savoir stopper ? Tu ne nies pas la malchance. Tu refuses de bâtir une saison dessus.

Trouve le positif à l'intérieur du négatif. Même mené de trois buts au premier quart-temps, il y a quelque chose que tu contrôles. Les entrées de cercle. Les corners obtenus. Les tacles réussis. Quand la conversation que tu as ne sert pas l'équipe, tu la changes pour une autre, et tu le fais volontairement plutôt qu'en espérant que le moral remonte.

Simplifie. Attentes simples, message simple, livraison simple. Trois heures de vidéo ne sont pas la réponse. Quand un groupe est en difficulté, le plan doit rétrécir, pas grossir.

Délègue quelque chose. Williams construit un groupe de leaders choisi pour couvrir tous les recoins du groupe plutôt que pour récompenser les meilleurs joueurs, et il s'en sert pour faire remonter de l'information honnête. La version de Shane McLeod, sur deux cycles olympiques, c'est de construire sur les forces des joueurs plutôt que de réparer leurs faiblesses, pour que les gens se sentent valorisés pour ce qu'ils sont vraiment et se mettent à mener sans qu'on le leur demande (→ notre article : [Success and failure are both impostors](#)). Une remise à plat que tu portes seul n'est pas une remise à plat. C'est toi qui travailles plus.

Un avertissement sur les matchs qui encadrent une longue coupure. Le dernier avant est en général joué par un groupe déjà mentalement en vacances, et les deux premiers au retour sont presque toujours brouillons. Ni l'un ni l'autre n'est un signal. Le timing part, les connexions partent, et une équipe qui s'est entraînée ensemble deux semaines après six semaines de séparation aura l'air moins bonne qu'elle ne l'est. Juge ce que tu as changé à partir du troisième match, et dis-le aux joueurs à l'avance, pour qu'ils le jugent de la même façon plutôt que de conclure dès la première semaine que la nouvelle idée ne marche pas.

Comment les décisions en match nourrissent-elles le plan ?

La mi-temps n'est pas un discours. La recherche de Jennifer Wright sur ce qui se passe réellement dans cette pause a montré qu'une fois qu'on soustrait tout le reste, un coach travaille en réalité avec environ quatre minutes et demie, et que les joueurs préféreraient des messages courts et clairs à une surcharge d'informations (→ notre masterclass : [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)). La description qu'une joueuse donne de l'alternative est celle à retenir : parfois je décroche, il faut que ce soit court et net. Le coach que Wright a étudié travaillait dur à être la voix calme dans le chaos. Choisis une ou deux choses, dis-les calmement, et arrête-toi.



Les dernières minutes relèvent de la même discipline sous plus de pression. Sous stress, le cerveau répond par réflexe plutôt que par réflexion, ce qui veut dire que ce que tu as gravé à l'entraînement est ce qui sort à 4-3 à trois minutes de la fin. Décide donc les rôles avant le moment. Le joueur que tu envoies pour protéger un avantage n'a pas le même profil que celui que tu envoies pour aller chercher un but, et leur consigne doit être explicite. Improviser ça sous pression, c'est comme ça que les matchs serrés s'échappent (→ notre article : [Those final 5 minutes in the game](#)).

Et c'est là que la boucle se referme. **Ce que tu t'es surpris à crier le samedi est ton thème candidat pour le mardi.** Si tu as dû le crier, c'est qu'ils ne se l'étaient pas approprié. Ce n'est pas une critique de tes joueurs. C'est le retour le plus fiable que ton plan reçoit de toute la semaine.

U16 ET U12 : VÉRIFIE SUR LES BONNES CHOSES

Avec les équipes de jeunes, le classement est le signal le moins utile dont tu disposes, parce qu'il parle surtout des mois de naissance et de qui vient d'emménager dans le coin. Vérifie plutôt sur le développement et le plaisir. Est-ce que les joueurs font en mars des choses qu'ils ne savaient pas faire en octobre ? Est-ce que la présence tient ? Est-ce qu'ils choisissent encore de rester après la séance ? Un groupe U12 qui a fini dernier et qui a hâte d'être à la saison prochaine a fait une meilleure année qu'un groupe qui a tout gagné et perdu quatre joueurs partis vers un autre sport. Si tu adaptes un plan de jeunes sur la base des résultats, tu le rendras plus étroit, plus structuré et moins amusant, ce qui est exactement la mauvaise direction.

Retour au point de départ

Il y a huit chapitres, avant le moindre calendrier et le moindre exercice, tu as répondu à une question : qu'est-ce que je crois sur la façon dont le hockey se joue et dont les joueurs apprennent ?

Tout ce qui a suivi découlait de cette réponse. La forme de la saison, la base physique, les habiletés que tu as choisies et celles que tu as lâchées, le modèle de jeu, la culture, le canevas, et maintenant la boucle qui garde tout ça honnête. Rien de tout ça n'était un modèle, et rien n'aurait fonctionné aussi bien dans les mains de quelqu'un d'autre, ce qui est précisément l'idée.

Alors un dernier tour. Planifier, faire, vérifier, adapter. Et quand tu reviens en haut de la boucle, repose la question de la philosophie, parce que ta réponse aura bougé. Elle devrait.

Ce n'est pas le plan qui échoue. C'est toi qui coaches.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Winning the relegation battle](#)
- [Halftime Research, Realities, and Coaching Best Practices](#)
- [Those final 5 minutes in the game](#)



- Success and failure are both impostors
- Result vs Process



Le canevas de plan de saison

Une page. Remplis-la au stylo ou enregistre-la en note vocale, mets-la là où tu la verras, et attends-toi à la changer. Y réfléchir ne suffira pas — rien ici n'est un modèle, et chaque case appelle une réponse que toi seul peux donner.

1 Ma philosophie, en une phrase

La phrase de l'intro. Tout le reste doit la servir, et ce qui ne la sert pas saute.

2 Mes deux ou trois non-négociables

Ce qui tient, qu'on gagne ou qu'on perde. Chacun visible depuis le bord du terrain.

3 La forme de la saison

Semaines de présaison disponibles

Séances réellement disponibles, météo, vacances et examens compris

Les trois ou quatre moments qui comptent vraiment

La trêve hivernale — combien de semaines, et pour quoi faire

Autres coupures naturelles (examens, vacances, tournois)

4 Ce que « pic de forme » veut dire ici

Décrit par le jeu et l'état de l'équipe, pas par une place au classement.

5 Les blocs

Quatre à six blocs de trois à quatre semaines. Pour chacun, le thème en possession, le thème hors possession, l'accent physique (construire / maintenir / alléger), l'accent mental, et ce que tu consolides la dernière semaine.

BLOC	EN POSSESSION	HORS POSSESSION	PHYSIQUE	MENTAL	CONSOLIDER

6 Le rythme de la semaine

Séance A (loin du match) penche vers

Séance B (proche du match) penche vers

Le match — ce qu'il m'apprend cette semaine

Créneaux spécialistes et unités — qui, quand, animés par qui

7 Les non-négociables de la semaine

Les petites choses qui tournent chaque semaine, quel que soit le thème. Dix minutes de renforcement au poids du corps. Ton créneau phases arrêtées. Ton temps de recul.

8 Mes cinq points de contrôle en saison

Le signal, dans chaque couche, qui me dit d'ajuster plutôt que d'insister.

Physique

Technique

Tactique

Mental

Phases arrêtées

9 Ce que je laisse volontairement de côté cette saison

La case la plus importante de la page, et celle que tous les coaches laissent vide.



Encore une chose

Ce guide est gratuit et il le restera. Aucun e-mail à donner, et tu peux l'envoyer à qui pourrait s'en servir.

Ça t'a plu ?

Abonne-toi à The Hockey Site et une mine de masterclasses s'ouvre à toi. L'abonnement gratuit te tient au courant de ce qu'on fait. L'abonnement coach payant te donne l'accès complet à tout notre contenu, à la demande.

thehockey.site/seasonplan

The Hockey Site réunit des masterclasses, des tables rondes et des ateliers avec certains des meilleurs coaches du monde, pour que les coaches de club apprennent directement d'eux. Plus de 200 sessions produites. Tout ce que contient ce guide vient de ces archives — les liens de chaque chapitre te mènent à la source.

Ernst Baart

