

# PLAYBOOK

## U14 & U15

### Teams

### Selection



# Quelles sont nos valeurs



- ★ Détermination dans toutes mes actions
  - ★ Concentré - Courageux - Cohérent
- 



- ★ Discipliné - Auto-responsabilité
  - ★ Prêt à travailler dur pour atteindre mes objectifs
- 



- ★ Fier de faire partie de l'équipe
  - ★ De la passion dans tout ce que je fais
- 



- ★ Se respecter mutuellement
  - ★ U14 & U15 doivent être fun et agréable
-

# Notre philosophie de jeu



## ★ Pressure

- Mettre l'adversaire sous pression, toujours et partout
  - Forte intensité
- 



## ★ Keep the puck

- Puckmanagement → Garder le puck dans ses propres rangs
  - Nous nous distinguons par la qualité élevée de nos passes
- 



## ★ Speed

- Gap Speed, Head Speed, Foot Speed, Puck Speed
  - Est une marque de fabrique des joueurs U14 / U15
- 



## ★ Support

- Nous agissons toujours de concert et nous nous soutenons mutuellement
  - Jeu sans puck → Toujours être une option pour le porteur du puck
-

# It's all about SPEED



Video



## Nico Hischier



# ActivePlay



Bonnes  
Habitudes



## ☆ Offensive dans OZ

- 1ère pensée → Marquer
- Make the play
- Créer des lignes de passes et de tirs
- 1-2-3-4 Défenseur Gap Speed
- Créatif



Netdrive



Make the Play

## ☆ Défensive dans OZ

- Agréssif Forecheck 2:1:2
- Récupérer le puck
- Puck pressure
- Support
- Fermer les lignes de passes



Aktiver Stock



Puckpressure

## ☆ Offensive dans DZ

- Gagner la zone suivante
- Les joueurs sans puck sont des options de passes
- Breakout
- Support
- Transition



Nächste Zone

## ☆ Défensive dans DZ

- Inside Position
- Box-out
- Stick controll
- Block-Shots
- Couverture de l'espace



Boxout



# Les 4 rôles de jeu



Video



## Keypoints

- Le joueur avec le puck décide ●
- Les joueurs sans puck sont des options, donnent du soutien, créent des lignes de passes. ●
- Pression sur le porteur du puck  
Inside out ●
- Rétrécir l'espace  
Couper les lignes de passes  
Bloquer des tirs ●

# Conclusion Comportement



Video

Offensive  
Be ready  
to score



## Keypoints

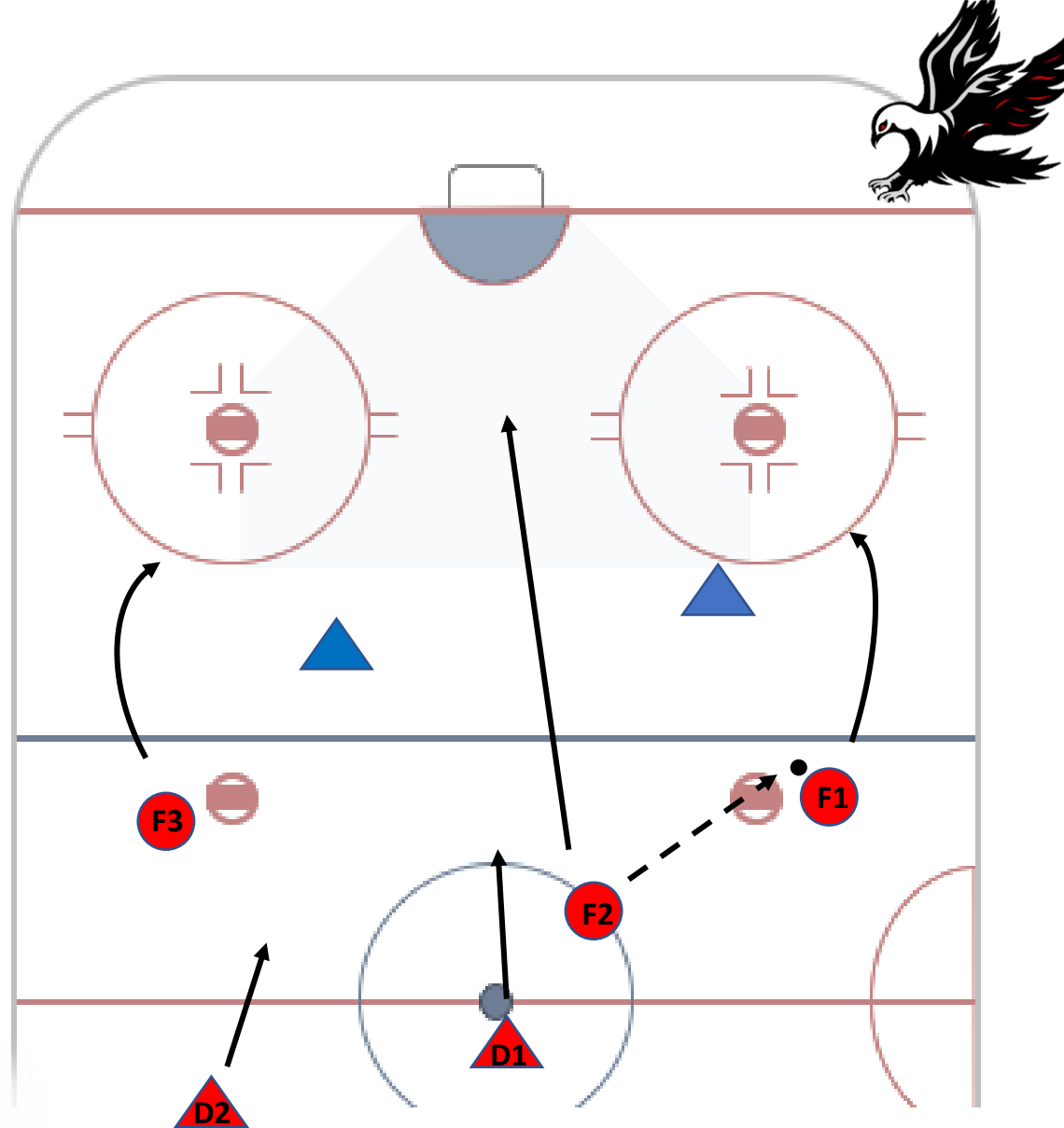
- Screen shot
- L'instinct du tueur
- Netdrive
- Gap serré, le défenseur suit
- Puck and Player to the net

# 1-2-3-4 OZ Entrée

F1= Décide → Make the play  
F2= Pression sur le but → Pressure → Screen  
F3= Etre large → Eagle  
D1= Suis l'attaque → Support  
D2= Sécurise → Support

Le défenseur moderne se joint à l'attaque,  
ferme l'espace et doit évaluer le risque.

Offensive en OZ  
Mettre les  
défenseurs adverses  
sous pression



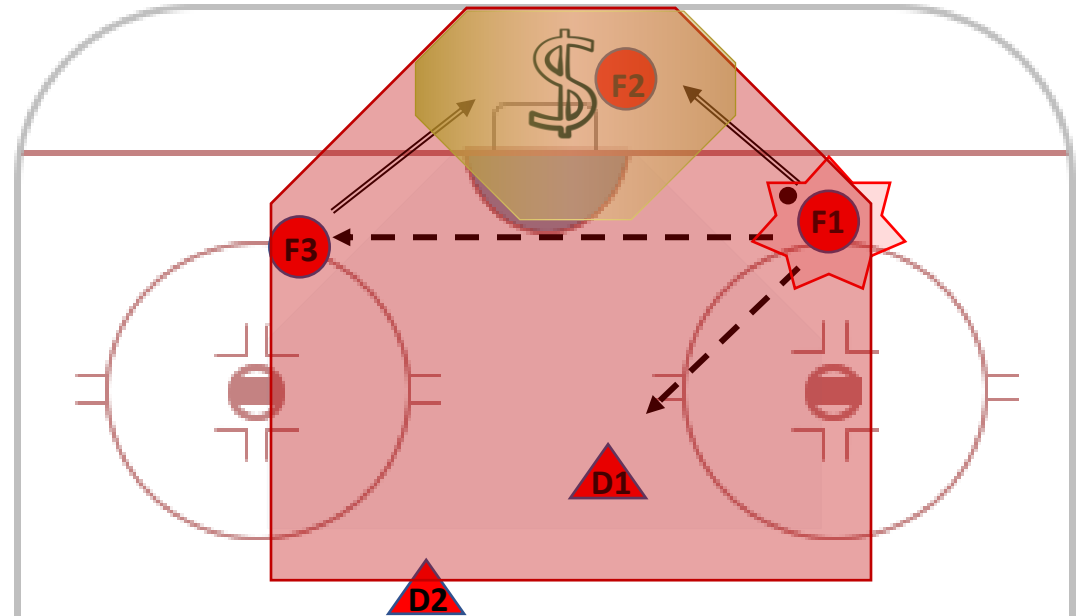




MILLIONDOLLARSPOT

# Scoring Pressure to the Net

- F1= Décide → Make the play
  - F2= Pression sur le but → Screen → Deflection
  - F3= Large → One timer → Rebound
  - D1= High slot → Triangle
  - D2= Sécurise → Support
- 
- Déterminés dans la finition, nous tirons
  - pour marquer !



Offensive en OZ  
Nous mettons  
toujours de la  
pression sur le but !



Scoring



Screen

# Le défenseur moderne



Video

The modern  
Defender

A key player



## Keypoints

- **Créatif avec et sans puck**
- **Maitrise la ligne bleue (Off. / Def.)**
- **Soutient l'attaque**
- **Top Skater**
- **Hockey Sens élevé**

# Offensive en OZ

Trouve  
des  
solutions



Video

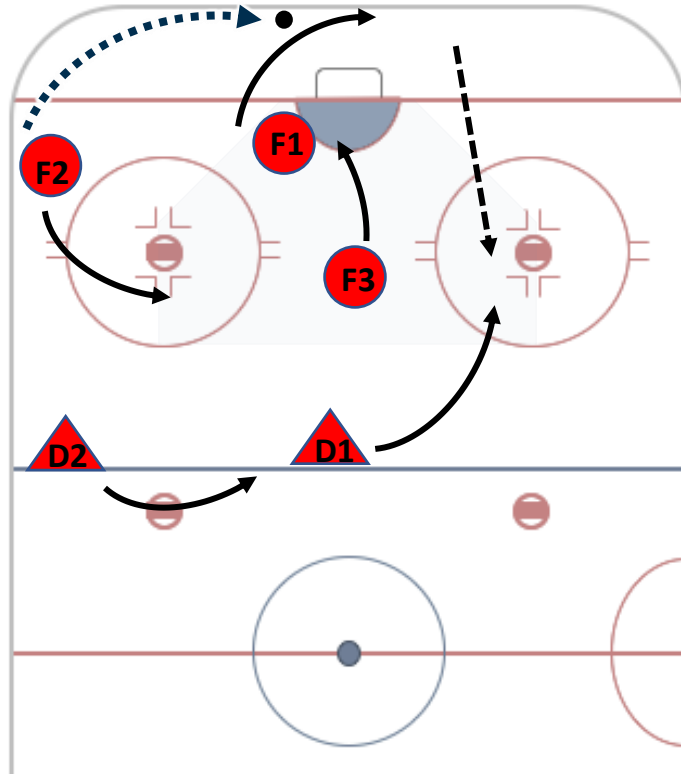


## Keypoints

- **Communication**
- **Netfront presence**
- **Support → Le joueur sans puck est une option**
- **Esprit combatif – Ne lâche rien**
- **Netdrive**

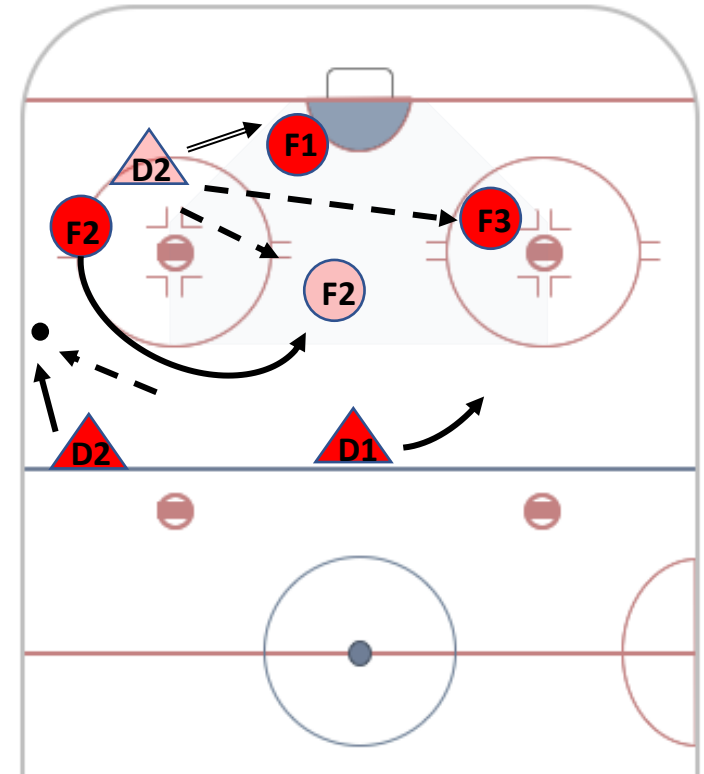
# Offensive en OZ

## Net Cycling



- F1= Devant le But → Support de F2
- F2= Protège le puck, Attire l'adversaire  
→ Droppass à F1 (Puck derrière le but)
- F3= En haut du Slot → Netdrive → Screen
- D1/D2= Actif sur la ligne bleue

## High Cycling



- F1= Devant le But → Screen
- F2= Protège le puck, Attire l'adversaire  
→ Droppass à D2 (Décide de passer ou de faire seul)  
prêt en haut du slot, tir direct
- F3= Prêt pour la passe, et le rebond →
- D1= Couverture vs risque
- D2= Timing, Communication avec F2



# Forechecking Comportement 2:1:2



Video



## Keypoints

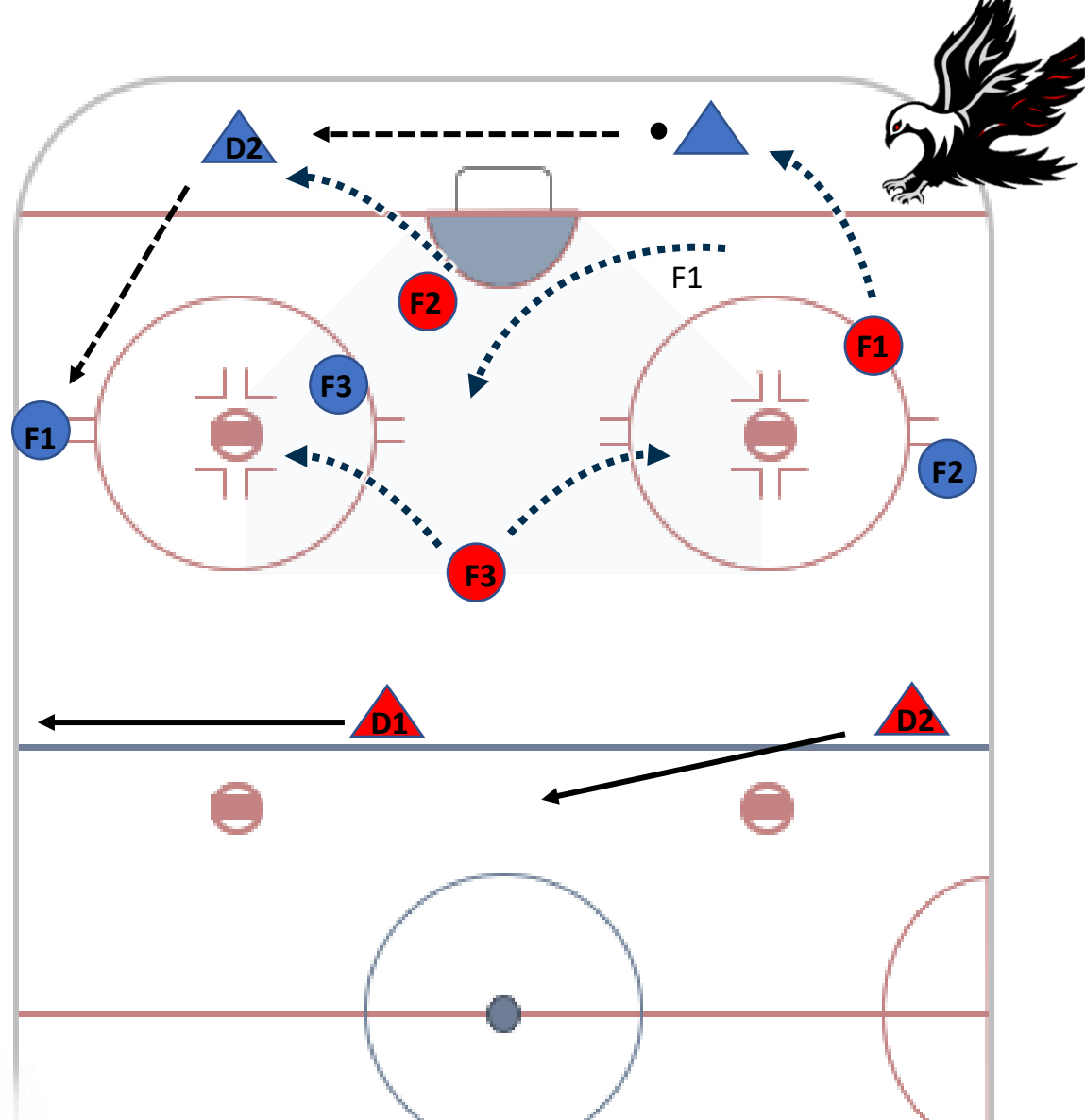
- **Pression sur le porteur du puck**
- **Rétrécir les espaces, couper les lignes de passes**
- **Compact (Meute de loups)**
- **Combatif – Ne lâche rien**
- **Regagner le puck**

# Activité du Forechecking

- F1= Décide, donne la direction  
Pressure → ferme le centre
- F2= Pression sur D2 → Pressure
- F3= Pression sur F1 → Pressure
- D1= Fermer l'espace → Garder la ligne bleu
- D2= Sécurise → Distance

Lire la situation, faire le bon choix. La communication. Le forechecking est un travail d'équipe !

**Defensive en OZ**  
Nous avons une forte intensité et sommes combattifs



# Défensive en OZ Puckpressure



Video



## Keypoints

- Rétrécir l'espace
- Stick to the puck
- Priver l'adversaire d'options
- Diriger
- Combatif – Ne lâche rien

# Défensive en DZ

## Comportement



Video



### Keypoints

- **Pression sur le porteur du puck**
- **Rétrécir les espaces, couper les lignes de passes**
- **Compact → Radar (observation)**
- **Puck pressure (Stick to the puck)**
- **Transition**



# DZ Coverage

F1= Support à D1 → Lire la situation

F2= Fermer les lignes de passes

Block Shots

F3= Fermer les lignes de passes

Block Shots → Lire la situation

→ Over load

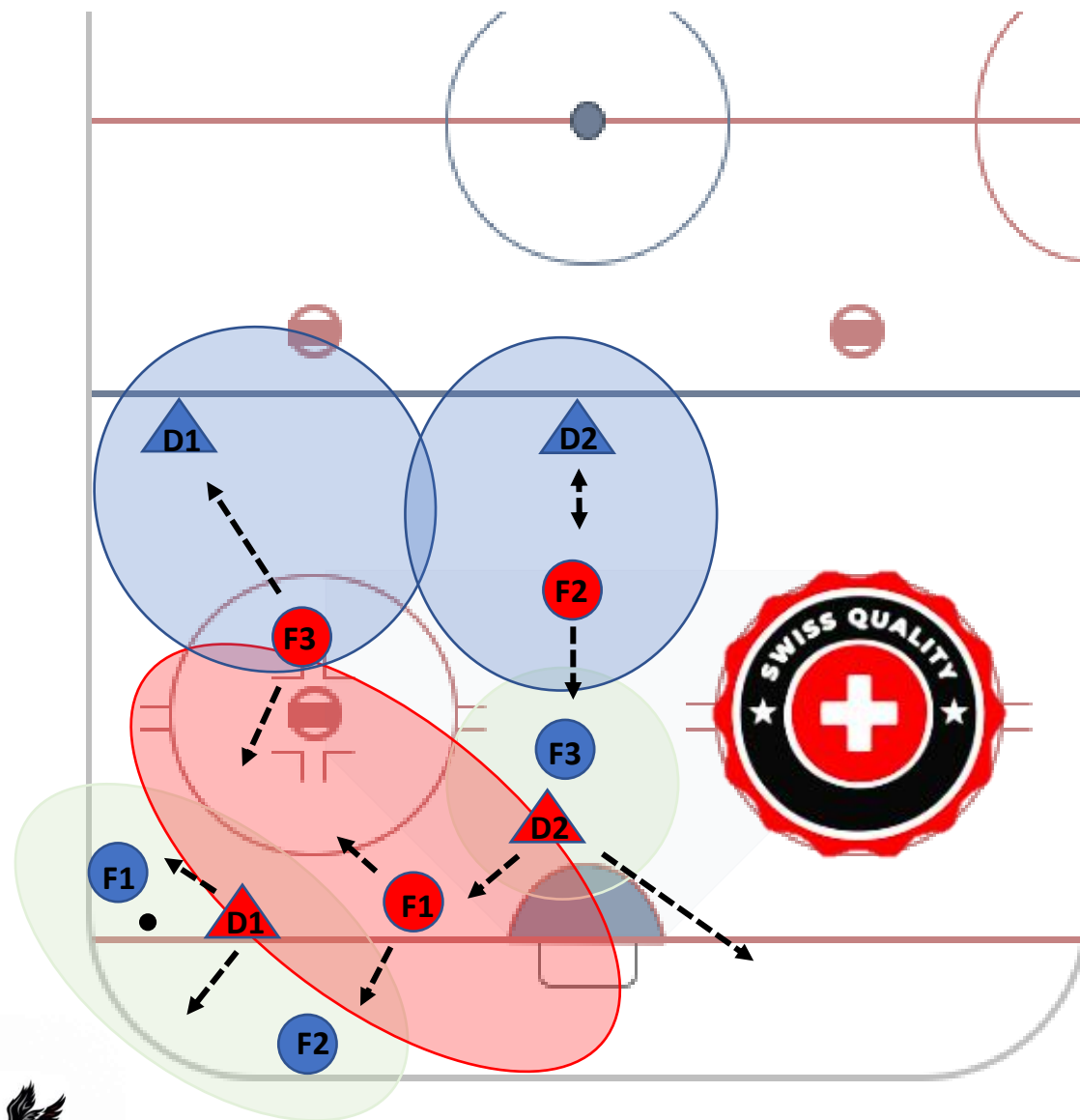
D1= Battles, Gap, Inside Position

D2= Box-Out, StickControl → Over load

Position basse et compacte de toutes les positions. Radar à 360, après avoir gagné le puck, prêt à gagner la prochaine zone

## Défensive en DZ

C'est là que le caractère d'un joueur, d'une équipe, se manifeste !



Travaillez dur dans la DZ afin de pouvoir rejouer de manière offensive dès que possible !

# Stickwork



Video

A video thumbnail for 'Stickwork'. It features a white background with red text and two action photos from an ice hockey game. The text reads: 'Offense &amp; Defense', 'Play active', and 'Stick, Stick, Stick'. Below the text is the Swiss Ice Hockey logo, which consists of a red square with a white stylized 'S' and the words 'SWISS ICE HOCKEY' below it. The top photo shows several players in red and white jerseys on the ice. The bottom photo shows a player in a white jersey with a black and red stripe, crouching and ready to play.

## Keypoints

- **Combatif – Ne lâche rien**
- **Rétrécir les espaces, couper les lignes de passes**
- **Toujours mettre la pression sur le porteur du puck**
- **Puck pressure (Stick to the puck)**
- **Inside out**
- **Skating, Mobilité, fort physiquement**

# Breakout

## Trouver des options



Video

Offensive in DZ

Be an option  
Support



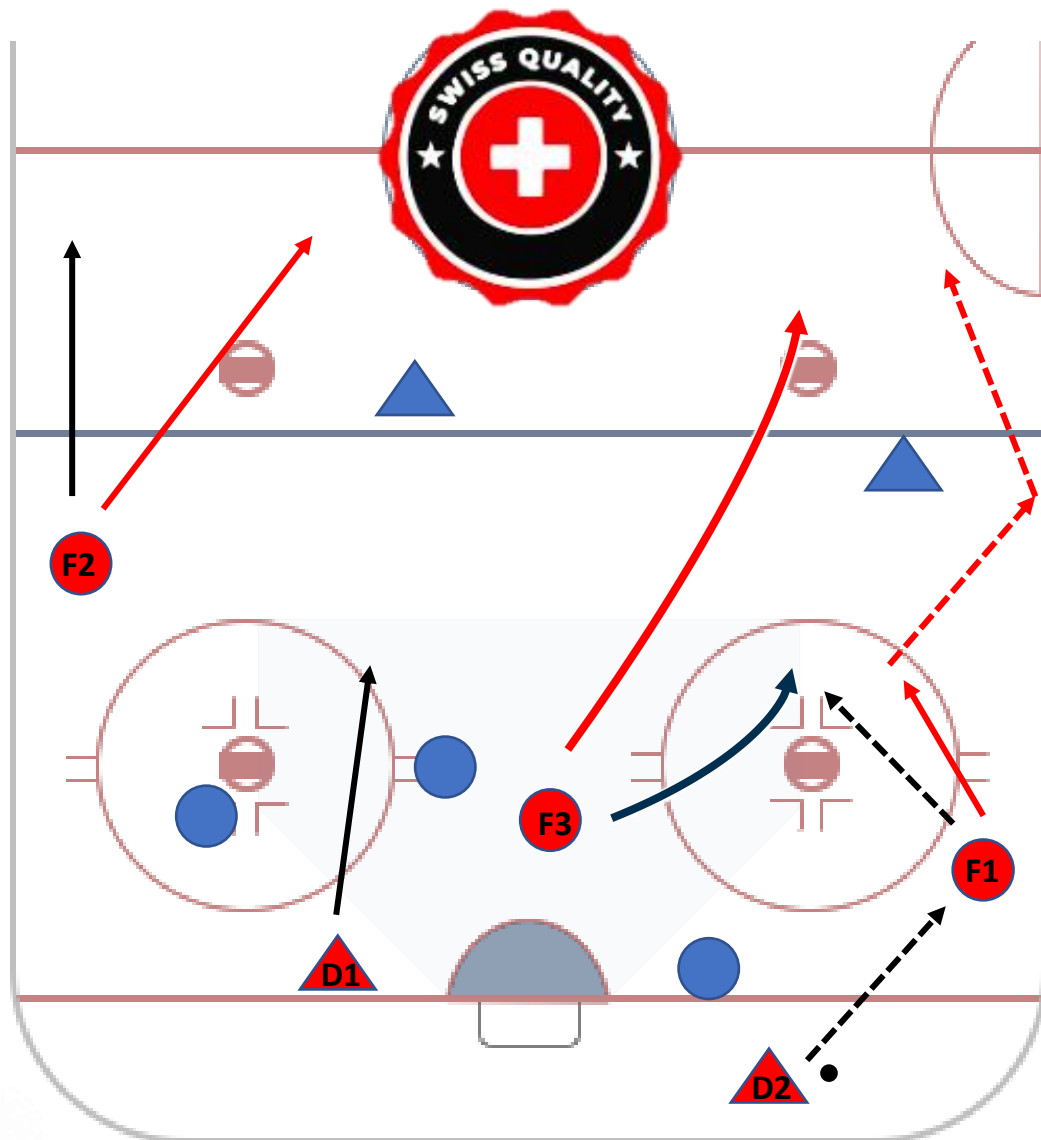
### Keypoints

- **Support** → Les joueurs sans puck sont des options
- **Head up**
- **Anticiper l'adversaire**
- **Gagner la zone suivante**
- **Trouver des solutions**

# Breakout

- F1= Option pour D2
- F2= Lire la situation, Restez large ou Dans le dos de la Défense
- F3= Support D2 / F1 → Lire la situation
- D1= Lire la situation (Head Speed) se joint à l'attaque
- D2= Sécurise → Comble l'écart avec l'attaque

**Offensive en DZ**  
**En 3 passes, nous sommes dans l'OZ !**



# Offensive en DZ Transition



Video

Offensive in DZ

Transition  
Turn the game



## Keypoints

- **Support → Les joueurs sans puck sont des options**
- **Head up**
- **Anticiper l'adversaires**
- **Avec de la vitesse en NZ**
- **Netdrive**

# Quick up's Transition



Video



## Keypoints

- **Support → Les joueurs sans puck sont des options**
- **Head up**
- **Gap Control**
- **Head Speed**
- **Skating skill's**

# Contenus



- ★ On-Ice Theme
- ★ Off-Ice Theme
- ★ Mindset
- ★ Développement personnel
- ★ Team

Qu'est-ce que nous enseignons dans les camps



# On-Ice Theme



## ★ Skills

- Skating
- Passes
- Tirer
- Protection du puck
- Puckmanagement
- Hockey Sense

## ★ Battles

- Comportement en duel
- Comportement dans les bandes
- Small Area Games
- Backcheck

## ★ Comportement de finition

- 1-2-3-4
- Scoring Comportement
- Screen/Rebound/Deflection
- Conclusion sur la ligne bleu
- Attaquant/Défenseur

## ★ Comportement Défensif

- Travail avec la canne
- Inside Position
- Inside out
- Block shots
- Attaquant/Défenseur





# On-Ice Theme



L'entraînement est  
l'endroit pour  
s'améliorer



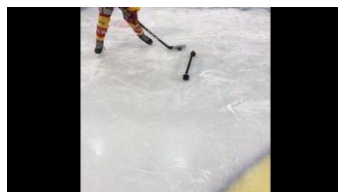
## ★ Skills



Passing



Skating



Stickhandling

## ★ Battles



Puckprotection



## ★ Finition



Scoring



Screen

## ★ Comportement Défensif



Stick on Puck



Box out



# Off-Ice Theme



Une partie de  
l'entraînement  
quotidien d'un joueur  
de hockey sur glace



## ★ Condition physique

- Vitesse
- Coordination
- Rythme
- Gainage
- Endurance

## ★ Régénération

- Le sommeil
- Nutrition
- Cool down

## ★ Prévention

- Mobilité
- Rotation des hanches
- Exercices de réaction
- Coordination
- Du bon matériel

## ★ Renforcement

- Stabilité du tronc
- Alignement de la jambe
- Epaule



[Respect Themen](#)



[FTEM Stufe T1 SIHF](#)

# Mindset Psyché



## ★ Skills

- Gestion de l'énergie
- Détermination
- Contrôle des émotions
- Préparation à la compétition
- Condition pour la performance idéale

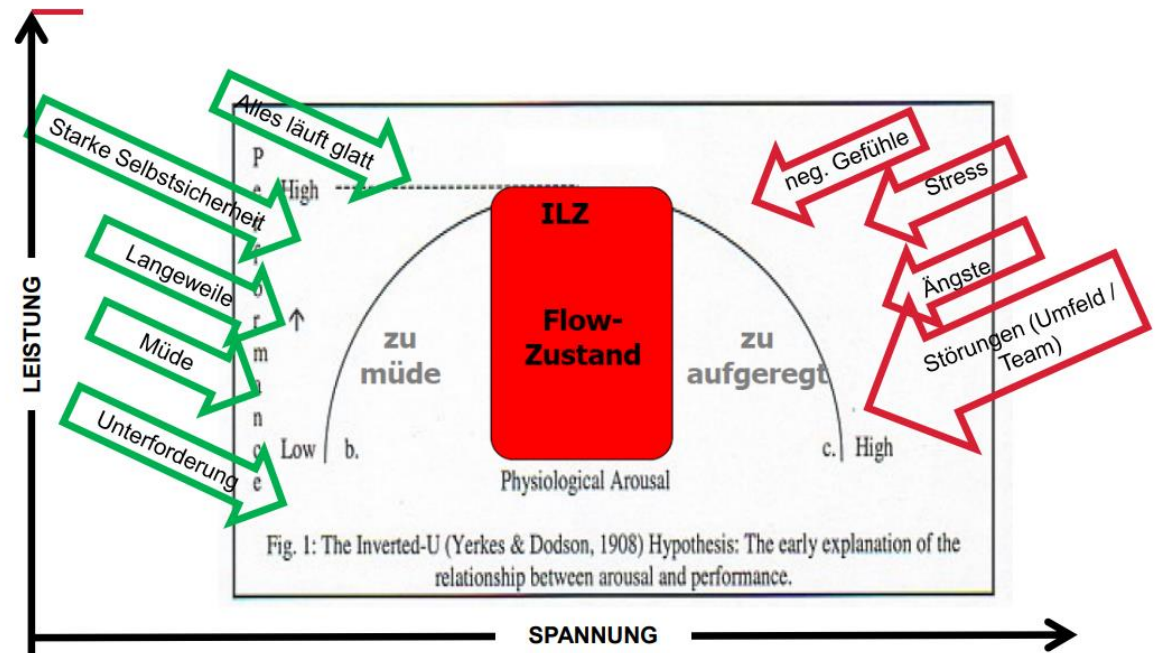
[Mental und Persönlichkeit Ausbildungskonzept.pdf](#)



# Préparation Training / Compétition



Condition pour la  
performance idéale



- Apprenez à connaître votre propre limite
- De quoi ai-je besoin, qu'est-ce qui est bon pour moi
- Comment puis-je entrer dans cet état (flow)

# Développements personnels



- ★ Caractéristiques
  - Confiance en soi
  - Capacité d'apprentissage
  - Auto-coaching
  - Le langage du corps
  - Image de soi

Video



# Développements personnels

UNUS PRO OMNIBUS  
OMNES PRO UNO





# Team



THE BIGGER THE  
DREAM, THE MORE  
IMPORTANT THE TEAM



## ★ Caractéristiques

- Communication
- Leadership
- Distribution des rôles/acceptation des rôles
- Respect
- Critique (donner/prendre)
- Règles



# Part of the Team





# Theories



## ★ Speed Campagne

- GAP-Speed
- HEAD-Speed
- Foot-Speed
- Puck-Speed

## ★ Swissmadehockey

### E-Learning | Swiss Ice Hockey Federation

**SWISSMADEHOCKEY**

**MEINE SPORTART**

Trainer - Hockeyinteressierte - Fans

**SPEED**

Athleten - Trainer - Interessierte

**DER VERBAND**

Trainer - Funktionäre

**SAFETY GAME**

Trainer - Funktionäre

**HEAD SPEED**

Athleten - Trainer - Interessierte



# Gap-SPEED



Mind the Gap!



## Video

An advertisement for GAP SPEED hockey equipment. It features a central image of a hockey player in a white jersey with "GAP SPEED" and "SWISS" logos, and a helmet with "ZURICH" and "SWISS" logos. The player is in a dynamic pose, leaning forward. The background is red with white text. The text includes: "GAP SPEED", "HEAD SPEED", "FOOT SPEED", and "PUCK SPEED". There are also several paragraphs of smaller text in German, describing the benefits of the equipment. A QR code is located to the right of the advertisement.



# Head-SPEED



Video



## Nico Hischier

# Moi comme U14/U15 Je suis un joueur....

- Créatif et croire en mes forces
- Concentré dans chaque entraînement et chaque match
- En mouvement avec un état d'esprit dynamique
- Discipliné et exemplaire dans mes actions
- Capable d'accepter la critique
- Je suis orienté vers les objectifs et je ne laisse pas les revers se mettre en travers de mon chemin
- Courageux et patient
- Le prochain joueur en équipe nationale
- Swissmadehockey



Video



*„ Le succès arrive quand vos rêves deviennent plus grands que vos excuses.. “*

