



U14

Guide de pratiques

Ce guide a été complété par un groupe d'entraîneurs bénévoles lors d'une session de DLTA. Merci à :
Kelly Sims, Yogi Van Weichen, Carolyn Mountjoy, Eric Michaud



Niveau: U14

Pratique: #1 (Pratique pour demi glace)

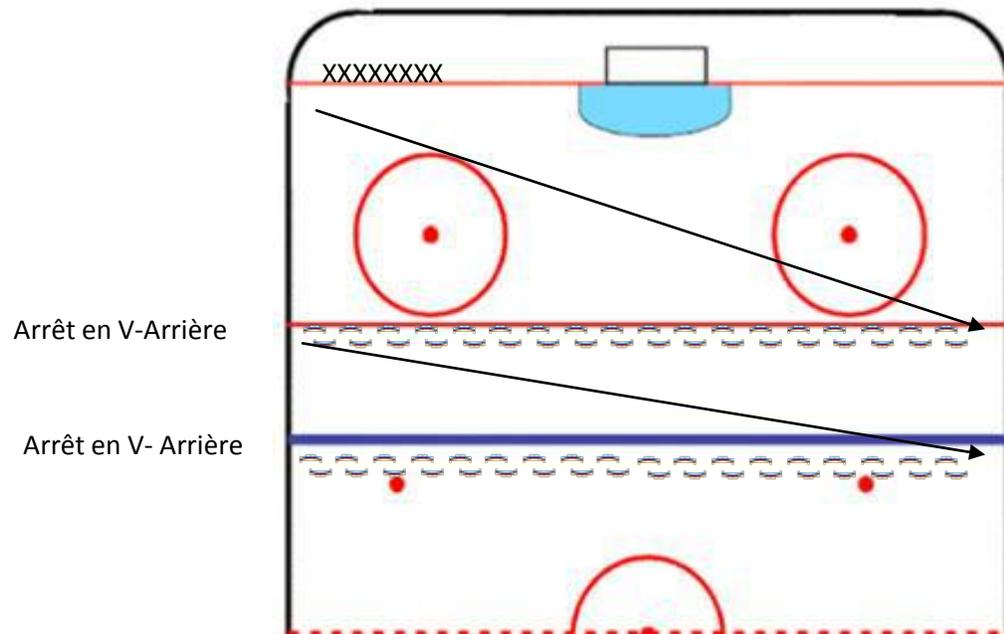
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amener les buts près de la ligne de ringuette. • Les joueuses tournent autour de la patinoire dans la même direction. • <u>Exercice # 1</u>: Suivi par les étirements • Boire de l'eau
<p>Exercice de fin de pratique (5-10minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Exercice #7</u>: # W-2 Surprise de l'entraîneur ! • 3 tours lentement + étirement • Étirements dans le centre de la patinoire
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉS
00 – 05	Exercice #1 : Réchauffement
05 – 07	(eau)
07 – 15	Exercice #2 : SK #4 – Transitions en V
15 – 20	Exercice #3 : SK #1 – Arrêt et départ (T et V)
20 – 22	Tour rapide+ eau (Entraîneur prépare le prochain exercice)
22 – 32	Exercice #4 : P #1 – passes – immobiles
32 – 34	Tour rapide+ eau (Entraîneur prépare le prochain exercice)
34 – 44	Exercice #5 : SH #1 – Echapper rapide à 3 cônes
44 – 46	Tour rapide+ eau (Entraîneur prépare le prochain exercice)
46 – 56	Exercice #6 : W #2 – Surprise de l'entraîneur !
56 – 60	Refroidissement/étirement, etc.

Exercice # 1

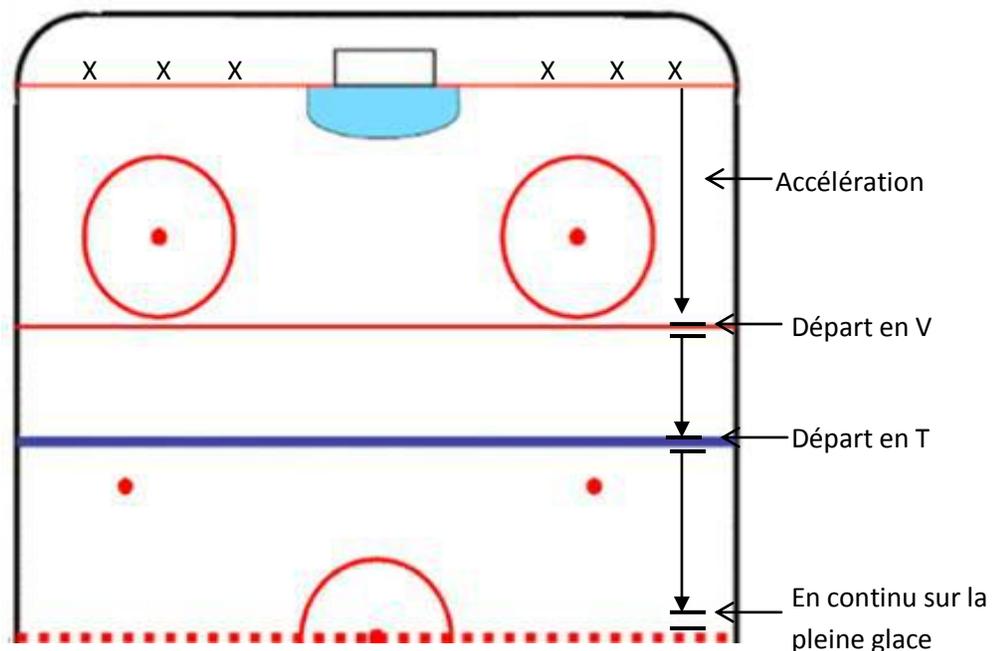
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennes de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V. 1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher 1 genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice # 2



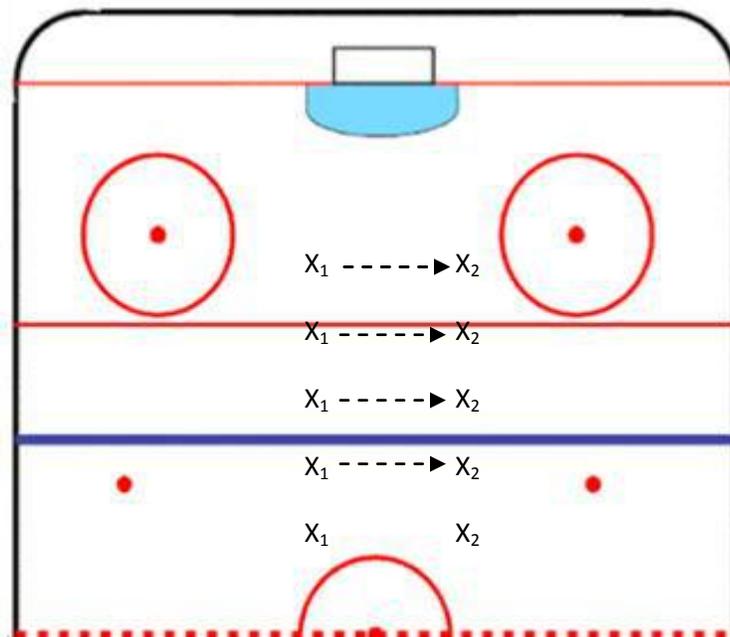
Nom de l'exercice:	Transitions en V	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées:	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en V avant • Départ en V arrière • Pivots • Accélération 		
Gardiennes de but:	Avec les joueuses		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • Commencer à utiliser le départ en V, accélérer jusqu'à la ligne de ringuette à la bande opposée, pivot et transition pour aller de reculons. • Patiner de reculons en suivant la ligne de ringuette. (les jambes sur un côté de la ligne pour s'assurer de la forme.) • Arrêt en V de reculons à la bande • Recommencer à la ligne bleue • Recommencer à partir du centre de la patinoire (commencer du même côté pour pratiquer les pivots des deux côtés) <ul style="list-style-type: none"> ○ V.2 Pas latéraux sur la ligne ○ v. 3 Reculons sur les lignes ○ v. 4 Godille sur les lignes 		
TRUCS	<ul style="list-style-type: none"> • 'être à cheval sur la ligne' • Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ en V3.4 ○ Reculons en V-arrêt 3.10 ○ Pivots 3.12 		

Exercice # 3



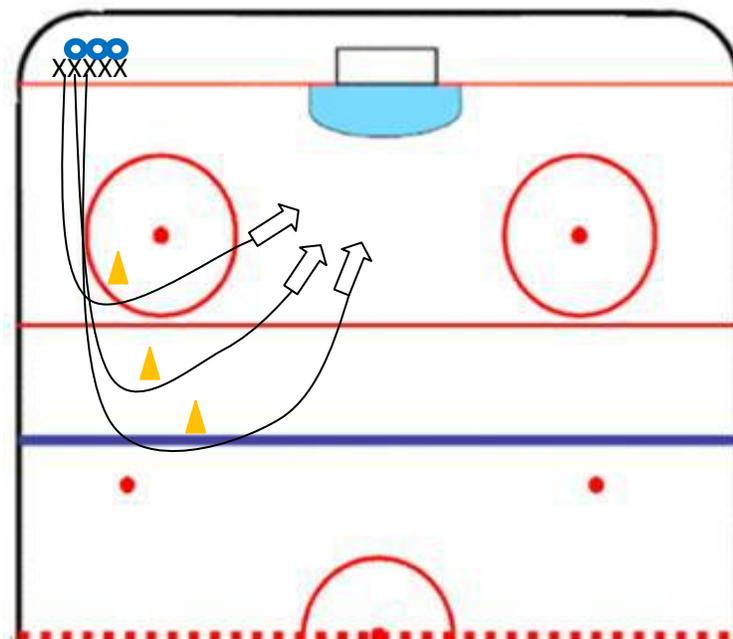
Nom de l'exercice:	Arrêts et départs	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :		Ce que j'ai besoin?	
<ul style="list-style-type: none"> • Départ en V • Départ en T • Accélération • Arrêt en parallèle 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser le but contre la bande 	
Gardiennes de but: Avec les joueuses			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en ligne sur la ligne de but • Assurer la position du T (Pousser une jambe derrière et prendre appuie sur celle du devant) • Au sifflet, faire une poussée en T pour le départ et patiner jusqu'à la ligne de ringuette et freiner. (s'assurer que les joueuses freinent des deux côtés) • Assurer la position du V (Les talons collés et les orteils écartés) • Au sifflet, faire le départ en V, patiner jusqu'à la ligne bleue et freiner. • Assurer la position du T, au sifflet, accélérer jusqu'au centre de la glace. • Freiner dans la direction désignée. • S'assurer que le freinage soit un beau freinage en parallèle. (Une démonstration peut être nécessaire) 		<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer d'un effort complet et d'une technique appropriée. • Ratio entraîneur/joueur recommandé= 1-3 ou 1-4 • Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ en T 3.2 ○ Départ en V3.4 ○ Arrêt parallèle 3.6 	

Exercice #4



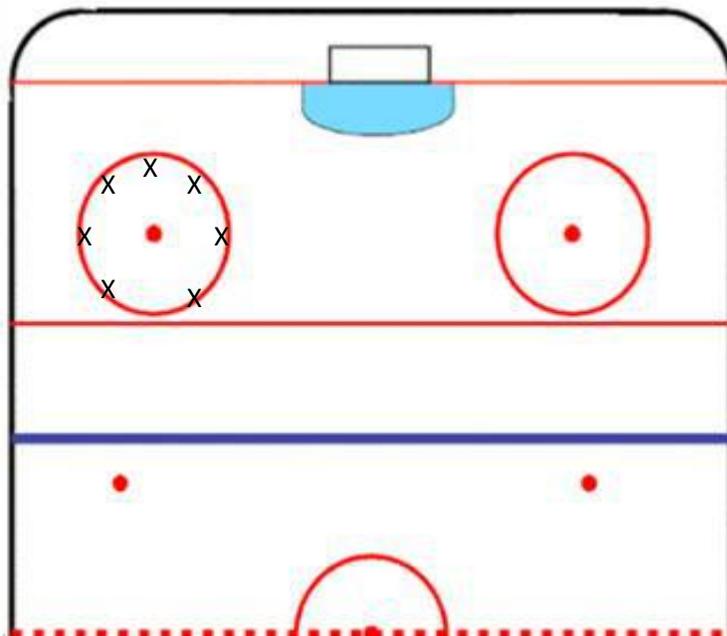
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennes de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2 et recommencer • Après 10 passes, prendre deux pas de recule et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passes avant et arrière ○ v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur le balayage avant et arrière lors des passes. • Communication entre les joueuses • Position du corps et des mains • Bout du bâton à la cible • Montrer où l'on veut l'anneau.

EXERCICE # 5



Nom de l'exercice:	Échappé rapide au 3 cônes	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 3 cônes 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Reçoit 3 lancers dans un très petit délai de temps 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses partent dans le coin. • 3 à la fois • La première va au cône le plus loin, la deuxième au milieu et la troisième au plus près. • Contourner le cône et lancer au but. • *Protéger l'anneau autour du cône. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Être sûr que les joueuses font du revers et du coup droit: <ul style="list-style-type: none"> -petit coup -balayage -etc. • Les joueuses plient leurs genoux en contournant les cônes.

Exercice # 6



Nom de l'exercice:	Surprise de l'entraîneur!	Durée:	
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Positions de départ <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assise ○ Agenouiller ○ Coucher, etc. • L'entraîneur demande une tâche spécifique : exemple <ul style="list-style-type: none"> ○ Toucher un logo sur la bande. ○ Retrouver un anneau et lancer au but 		TRUCS

Niveau: U14

Pratique: # 2 (Pratique pour demi – glace)

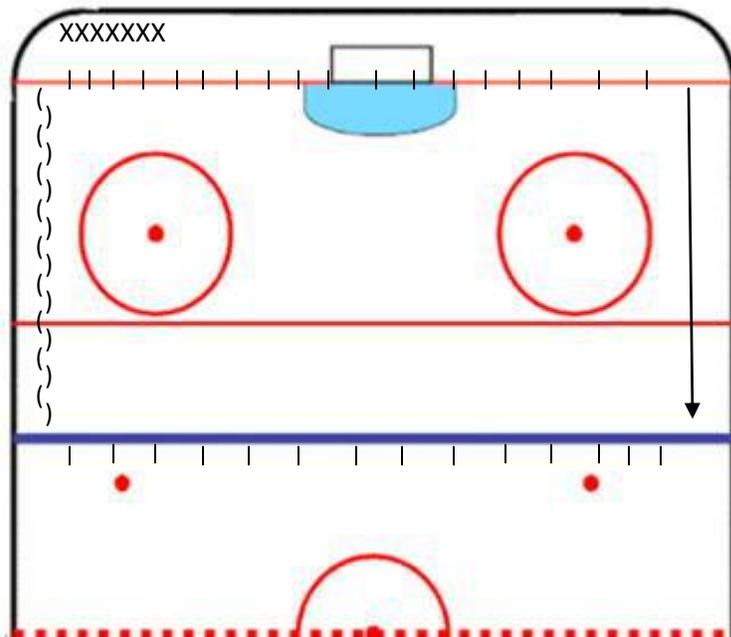
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi des étirements
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice #1: Suivi d'étirement
05 – 07	Tour rapide + eau * ½ glace = 3 tour rapide
07 – 13	Exercice #2: les pas latéraux
13 – 20	Exercice #3: SK #7 – Le faiseur d'homme
22 – 24	Eau / arrangement
24 – 29	Exercice #4: Réchauffement de passe
29 – 38	Exercice #5: Exercice du S (première variation (tête dessus)
38 – 40	Tour rapide + eau
40 – 48	Exercice #6: (Tir rapide avec 3 cônes)
48 – 55	Exercice #7: Cycle de tir sur réception
55 – 60	Échappé

Exercice #1

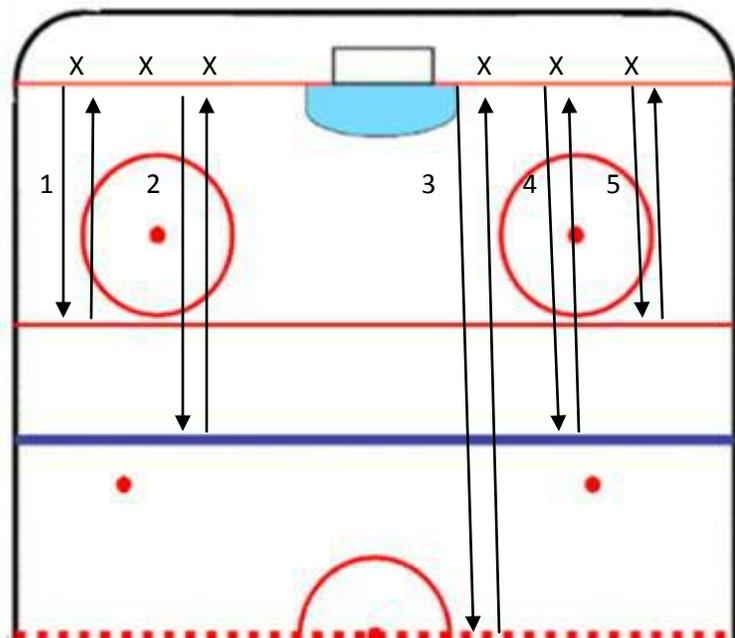
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoins?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



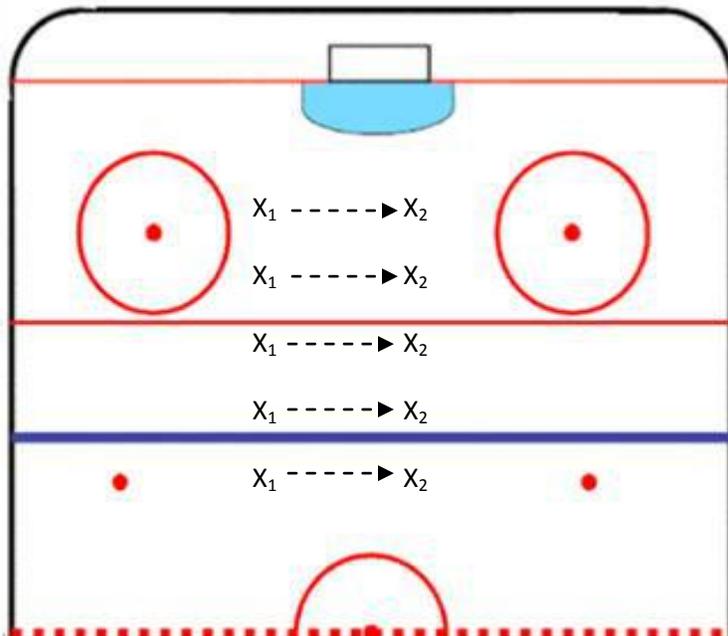
Nom de l'exercice:	Pas latéraux	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Départ en croisés • Accélération • Arrêt sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts loin des lignes 	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • S'assurer que les joueuses font face devant (hanches, épaules, tête) • Pas latéraux pour traverser la ligne de but • Regarder la technique – la vitesse n'est pas importante. • Environ à deux mètres des bandes, utiliser l'élan pour partir en patin avant. • Accélérer jusqu'à la ligne bleue • Recommence les pas latéraux (faire face à la même direction) • En traversant la ligne bleue, freiner à un pied. • Continuer à la ligne de but de reculons • Recommencer l'exercice en commençant par le coin opposé. 		<ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'alignement du corps. • S'assurer que le corps fait face devant 	

Exercice #3



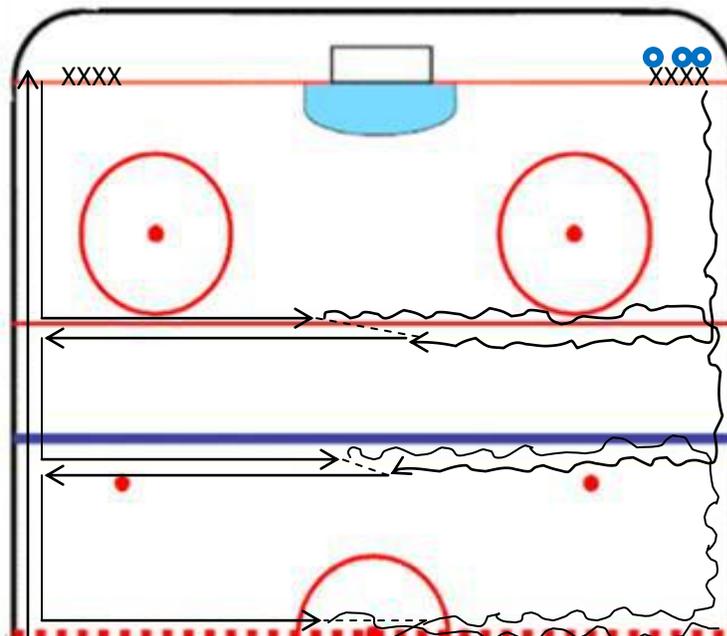
Drill Name:	Le faiseur d'homme	Durée:	
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennes de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Les anneaux sont optionnels 		
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent sur la ligne de but • Patiner jusqu'à la ligne de reculons <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Patin avant ○ v. 2 Patin arrière ○ v. 3 Avant pour aller + arrière pour retour ○ v. 4 slalom sur une jambe + slalom sur deux jambes (avant et arrière) 			

Exercice #4



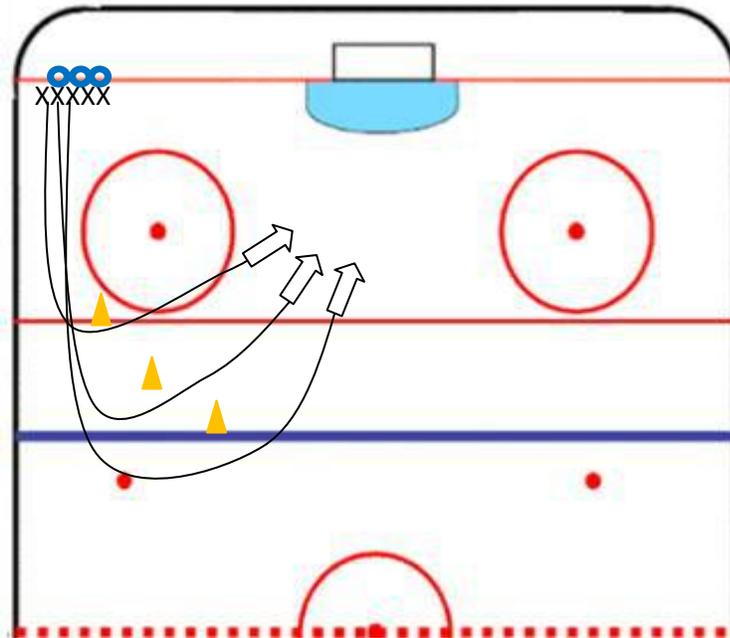
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennes de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2 et recommencer. • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passes avant et arrière ○ v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes balayées arrière et avant • Communication entre les joueuses • Position des mains et du corps • Bout du bâton où l'on vise • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



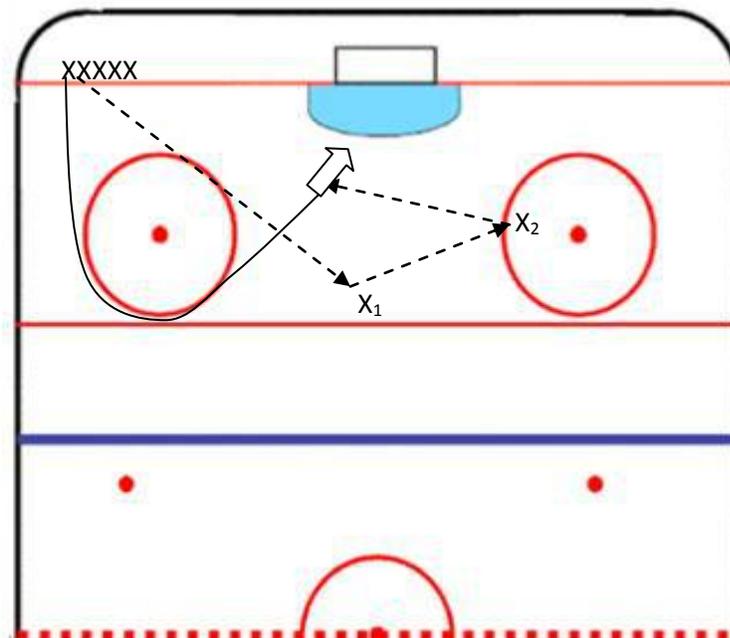
Nom de l'exercice:	L'exercice du S	Durée:	
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Deux lignes dans chaque coin – un côté commence avec l'anneau. Simultanément, les joueuses patinent en longeant la bande jusqu'à la ligne de ringuette et la joueuse qui a l'anneau fait une passe à la joueuse qui n'a pas l'anneau en commençant à patiner sur la ligne de ringuette. (dans une zone spécifique) Les joueuses continuent à patiner en longeant la bande, tournent à la ligne bleue et recommencent à la ligne rouge. <ul style="list-style-type: none"> V. 1: Passe forte V. 2: Passe arrière 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Concentration sur le balayage avant et arrière des mains. Les joueuses changent de ligne. Démontrer la bonne technique Enlever le début de l'exercice

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Tir rapide avec 3 cônes	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 3 cônes 		
Gardiennne de but:	Reçoit 3 lancers dans un très petit délai de temps		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses partent dans le coin. • 3 à la fois • La première va au cône le plus loin, la deuxième au milieu et la troisième au plus près. • Contourner le cône et lancer au but. *Protéger l'anneau autour du cône. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Être sûr que les joueuses font du revers et du coup droit: <ul style="list-style-type: none"> -petit coup -balayage -etc. • Les joueuses plient leurs genoux en contournant les cônes.

Exercice #7



Nom de l'exercice:	Cycle de tir sur réception	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but: Suit l'anneau tout en regardant bouger la joueuse latéralement.			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses commencent dans le coin. Faire 3 poussées et passer l'anneau à X1 et continuer à patiner. La joueuse X1 passe à la joueuse X2 qui pique l'anneau et passe à X1 qui fait un lancer sur réception. Les joueuses X1 et X2 peuvent être des entraîneurs au début. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que la gardienne de but ne triche pas, elle doit suivre l'anneau.

Niveau: U14

Pratique: # 3 (Pratique pour demi – glace)

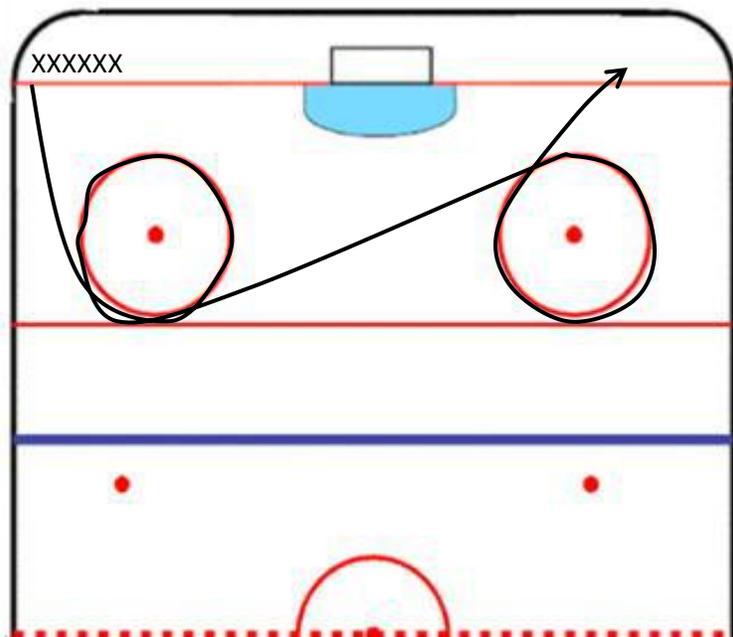
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice #1: réchauffement, étirement
05 – 07	Tour rapide + eau
07 – 13	Exercice #2: Croisés
13 – 20	Exercice #3: Virage brusque
20 – 22	Eau
22 – 33	Exercice #4: L'exercice combiné
33 – 35	Tour rapide + eau
35 – 40	Exercice #5: feu rapide
40 – 48	Exercice #6: Passes rapide
48 – 50	Tour rapide + eau
50 – 57	Exercice #7: Fer à cheval immobile

Exercice #1

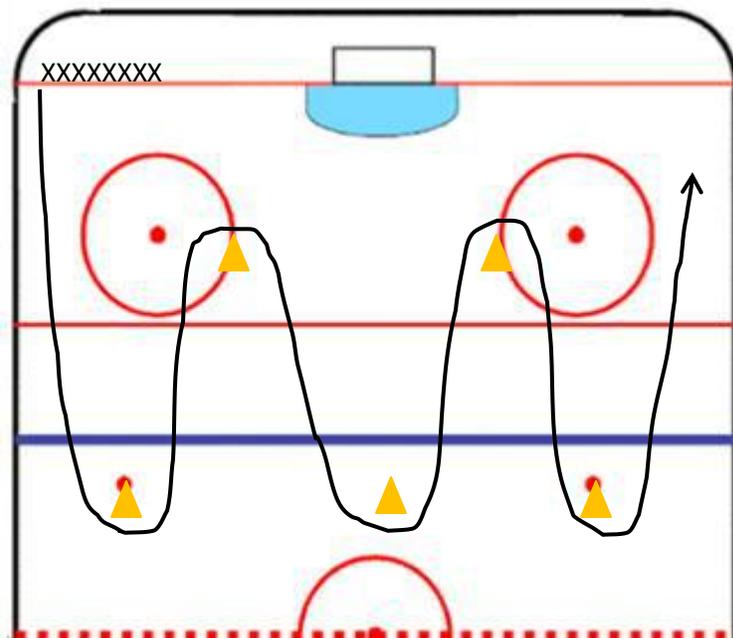
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennes de but:			
Détails de l'exercice:	<ul style="list-style-type: none">Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction.<ul style="list-style-type: none">V.1 L'entraîneur siffle:<ul style="list-style-type: none">➤ 1 = Vitesse➤ 2 = arrêt+ changement de directionV. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suiteV. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues.V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête.V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.)		TRUCS <ul style="list-style-type: none">Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité

Exercice #2



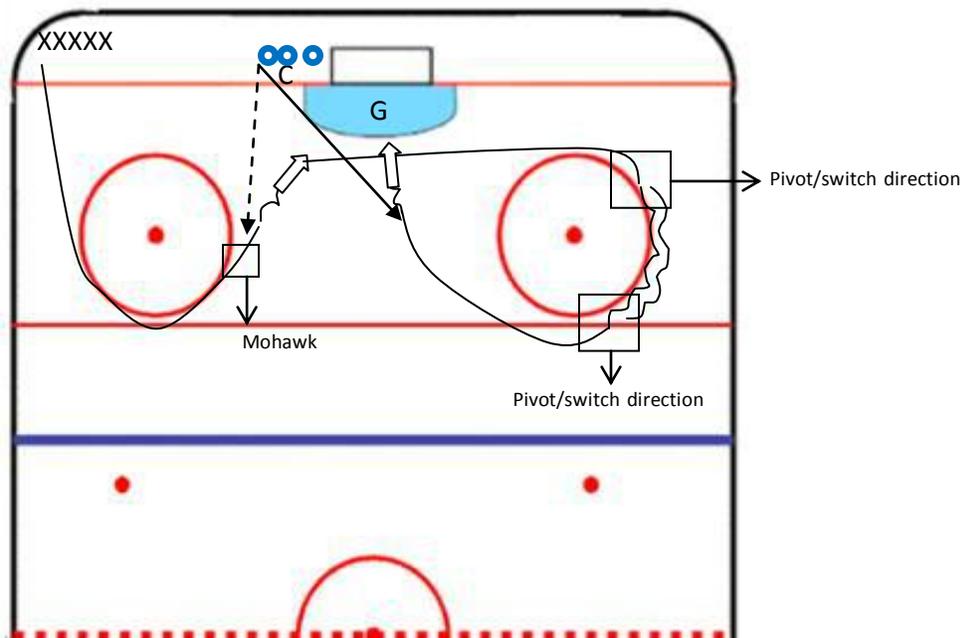
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisé (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennes de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand les joueuses arrivent au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #3



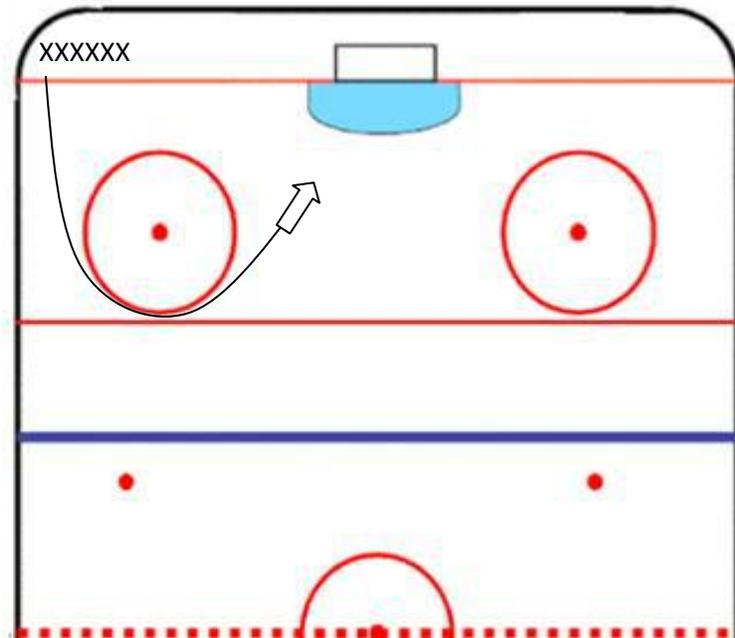
Nom de l'exercice:	Virages brusques	Durée:	5 minutes	
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Virage brusque • Virage 360 ° • Reculons • Protection d'anneau 			
Gardiennne de but:	Avec les joueuses			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin. • Patinent d'avant vers le premier cône • Tourner le plus serré possible autour du cône, continuer au prochain cône. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Tour 360° autour du cône ○ v. 2 d'avant à arrière, d'arrière à avant. ○ v. 3 complètement de reculons. 		TRUCS	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses doivent considérer les cônes comme des joueuses adverses et protéger l'anneau. • Manuel de référence: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.13

Exercice #4



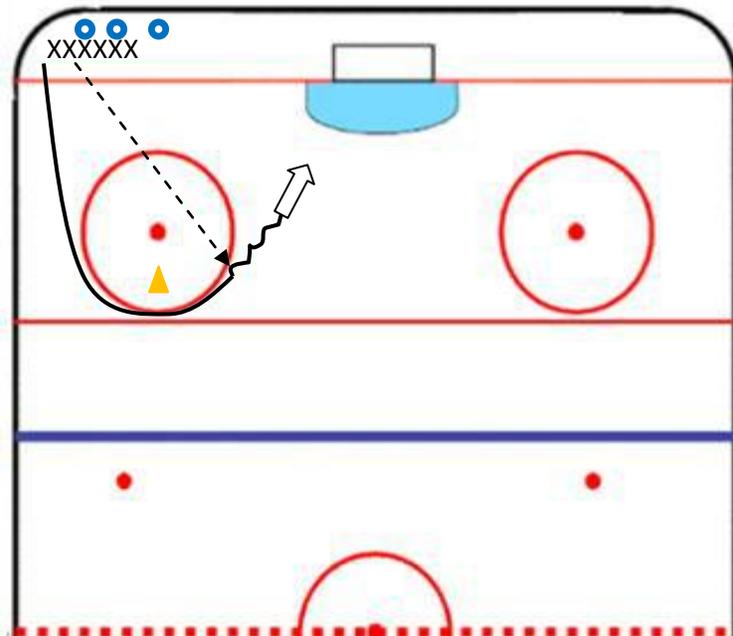
Nom de l'exercice :	Deux zones de passes	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Réception de passes • Mohawk • Pivots/transitions • Lancer 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennne de but:			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses commencent dans le coin avec un anneau, l'entraîneur a tous les anneaux. • Les joueuses patinent autour du cercle, reçoivent une passe et lancent. • Continuer à patiner autour du deuxième cercle, recevoir une passe et lancer. • Retourner en ligne 		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le Mohawk pour tourner le corps vers le but. • Les entraîneurs peuvent être remplacés par des joueuses. 	

Exercice #5



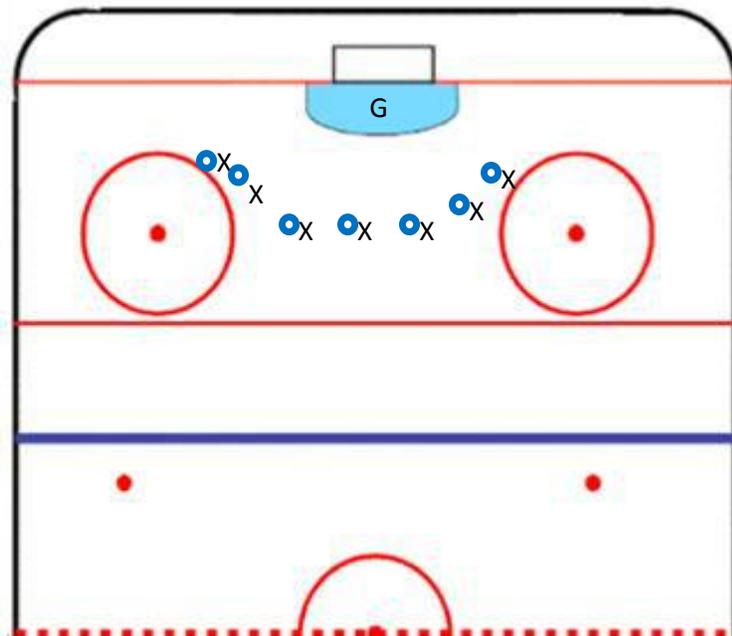
Nom de l'exercice:	Feu rapide	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Patin • Lancer • Feintes • Feinte de lancer 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennes de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Lancers en continus qui provoquent des rebonds. 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font la ligne dans le coin • Au sifflet, la joueuse patine autour du cercle et prend un lancer au but. • La deuxième joueuse commence lorsque la joueuse précédente dépasse les oreilles internes pour que la gardienne reçoive des lancers rapides. • Variations: <ul style="list-style-type: none"> ○ L'entraîneur demande différent type de lancer. (ex : revers, poignet, droit) et le placement des lancers. ○ Ajouter une défenseure 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Être sûr qu'elles font des coups droit et du revers : -Petit coup -Balayer -etc. • Être sûr que les pieds sont toujours en mouvement.

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Transition et passes rapides	Durée:	
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Cônes 		
Gardiennes de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Échappés 			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font la ligne dans le coin. • Patinent avec l'anneau autour du cône. • La prochaine joueuse fait une passe où la joueuse se dirige. • Après avoir faite la passe, commencer le trajet. • Enlever le cône plus tard en saison 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • La joueuse avec l'anneau travaille ses feintes du corps et de la tête. • Changer le point de départ pour l'autre côté. • Demander la passe • Faire crier les joueuses • Tout est de la synchronisation • Utiliser le cône pour marquer la passe.

Exercice #7



Nom de l'exercice:	Fer à cheval immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Balayage • Lancer du poignet • 2 pas et lancer 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennage de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Bouge d'un côté à l'autre 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Commencer à lancer une à la fois d'un côté • Commencer à lancer une à la fois de l'autre côté • Commencer à lancer une à la fois (avant-arrière.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Position des mains sur le bâton. • De droite à gauche, à l'appelle de l'entraîneur. 	

Niveau: U14

Pratique: # 4 (Pratique pour demi-glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)

- Préparation à la concentration
- Revoir les exercices (plan de la pratique)

Réchauffement (10-12 minutes)

- Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations

Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)

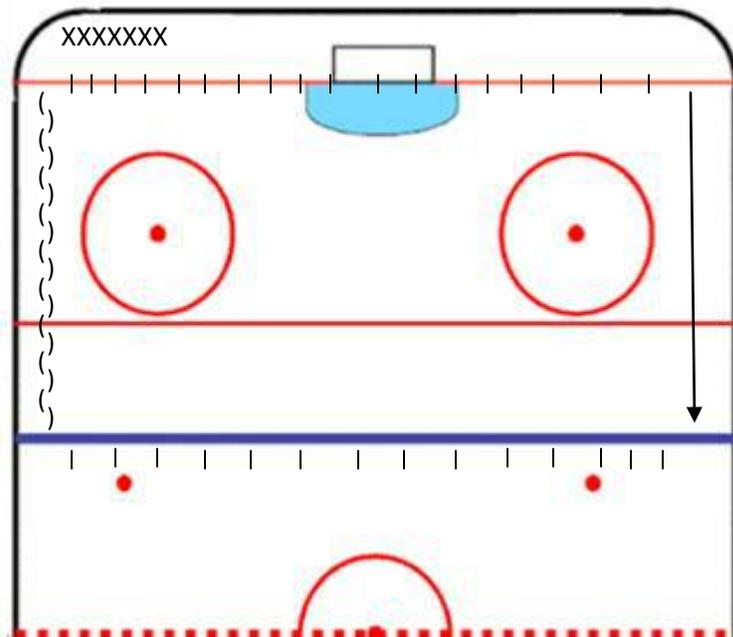
- Retour sur la pratique (sans retour individuel)
- Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice#1: Choisir variation
05 – 07	Tour rapide + eau
07 – 17	Exercice #2: Pas latéraux
17 – 22	Exercice #3: Croisés (cercles) *v.3
22 – 24	Eau
24 – 34	Exercice #4: L'exercice combiné
34 – 36	Eau/patin
36 – 46	Exercice #5: Sauts de grenouille
46 – 48	Eau/Patin
48 – 58	Exercice #6: La Banane
58 – 60	Refroidissement – Étirements

Exercice#1

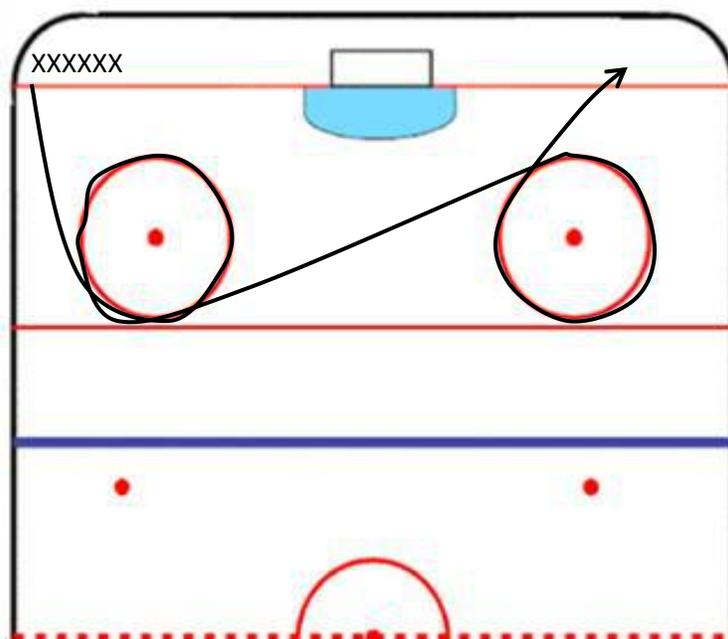
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité	

Exercice #2



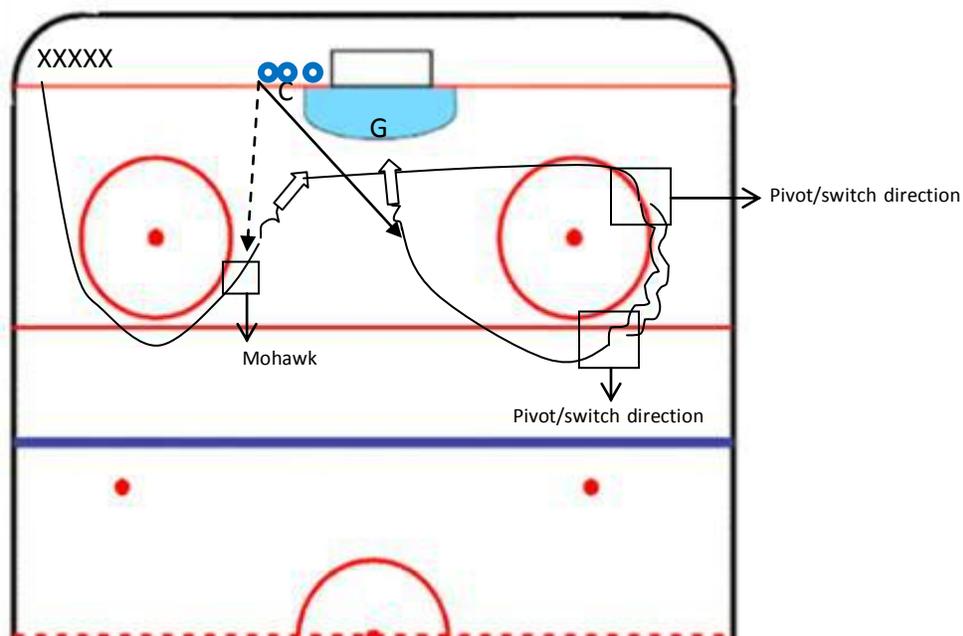
Nom de l'exercice:	Pas latéraux	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Départ en croisés • Accélération • Arrêt sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts loin des lignes 	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • S'assurer que les joueuses font face devant (hanches, épaules, tête) • Pas latéraux pour traverser la ligne de but • Regarder la technique – la vitesse n'est pas importante. • Environ à deux mètres des bandes, utiliser l'élan pour partir en patin avant. • Accélérer jusqu'à la ligne bleue • Recommence les pas latéraux (faire face à la même direction) • En traversant la ligne bleue, freiner à un pied. • Continuer à la ligne de but de reculons • Recommencer l'exercice en commençant par le coin opposé. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'alignement du corps. • S'assurer que le corps fait face devant 	

Exercice #3



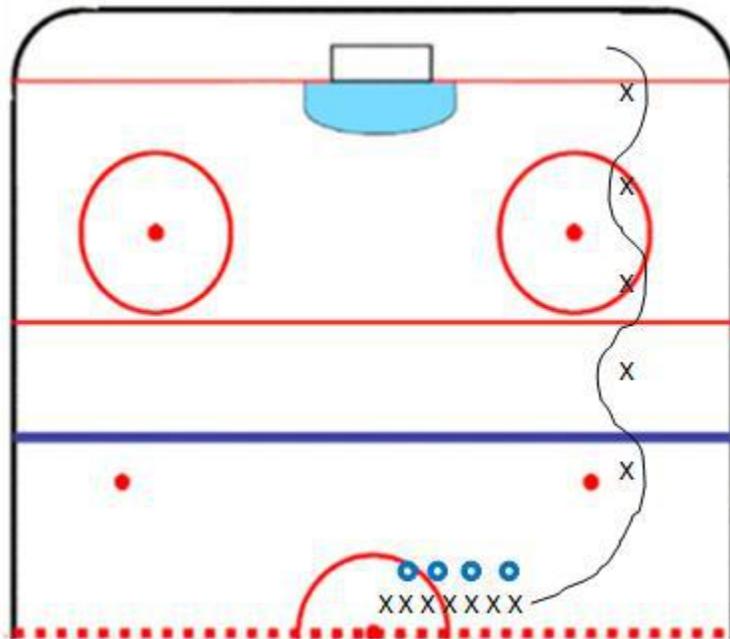
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • 15 anneaux 		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand les joueuses arrivent au haut du cercle, des petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #4



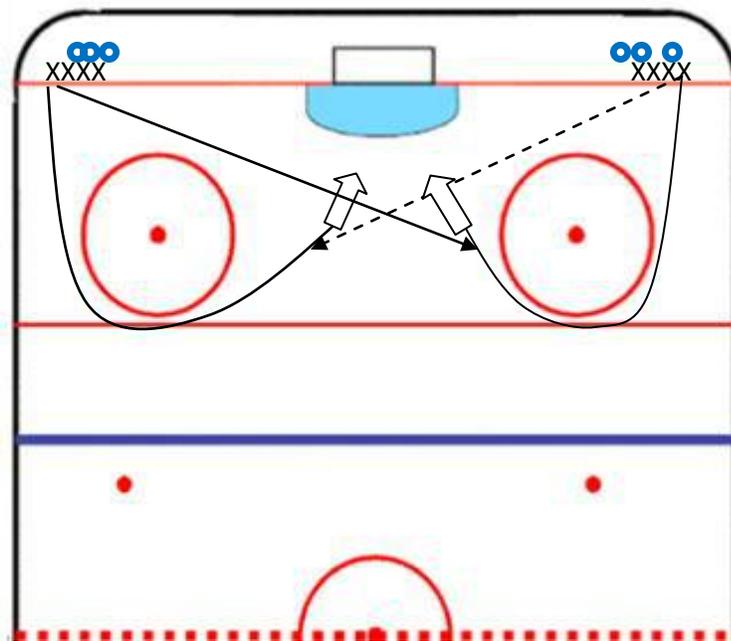
Nom de l'exercice:	Deux zones de passes	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Réception de passes • Mohawk • Pivots/transitions • Lancers 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses commencent dans le coin avec un anneau, l'entraîneur a tous les anneaux. • Les joueuses patinent autour du cercle, reçoivent une passe et lancent. • Continuer à patiner autour du deuxième cercle, recevoir une passe et lancer. • Retourner en ligne 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le Mohawk pour tourner le corps vers le but. Les entraîneurs peuvent être remplacés par des joueuses.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Sauts de grenouille	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser 4-5 joueuses immobiles. • Les joueuses avec l'anneau font une ligne au centre, patinent en zigzag entre les joueuses immobiles qui essaient d'enlever l'anneau. • On peut également mettre en ligne toute l'équipe et la dernière joueuse patinent avec l'anneau.- l'entraîneur à des anneaux et les donne à la dernière à chaque fois. 		TRUCS

Exercice #6



Nom de l'exercice:	La Banane	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Séparer l'équipe en 2 groupes. La première joueuse suit le cercle et demande l'anneau. La clé est la précision et la synchronisation de la passe. La joueuse pique l'anneau et lance au but. Variation de lancer– balayage, poignet, revers S'assurer que les joueuses bougent leurs pieds tout au long de l'exercice. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> Demander la passe

Niveau: U14

Pratique: # 5 (Pratique pour une demi – glace)

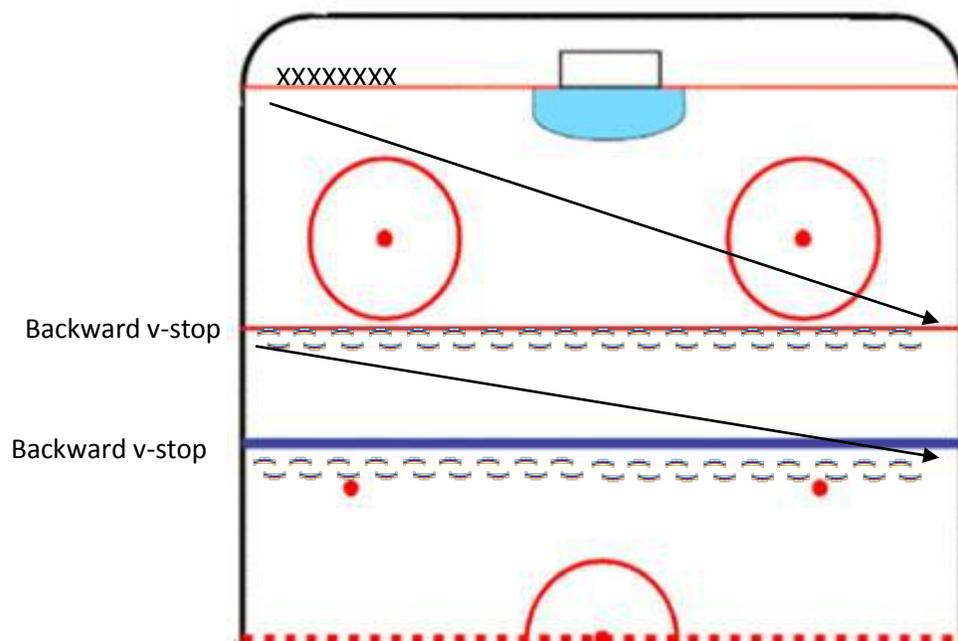
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) • Revoir la position / technique
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice #1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide + eau
07 – 12	Exercice #2: Transition en V
12 – 22	Exercice #3: Virage brusque *v.5 (360°, transitions)
22 – 24	Eau
24 – 30	Exercice #4: Échapper avec 3 cônes
30 – 38	Exercice #5: Progression
38 – 40	Eau + tour rapide
40 – 45	Exercice #6: 3 contre 1 *concentration sur la position + technique
45 – 47	Eau et tour rapide
47 – 57	Exercice #7: 3 angles d'échapper

Exercice#1

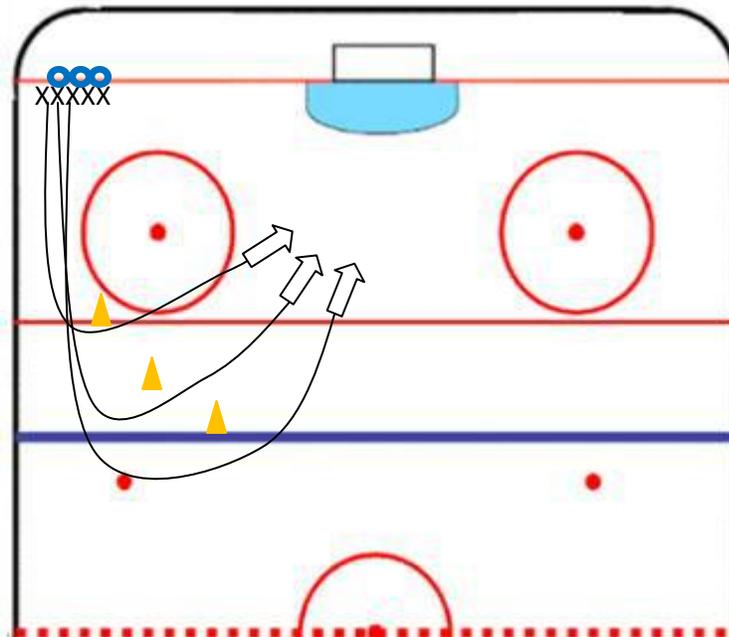
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennes de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 = Vitesse ➢ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



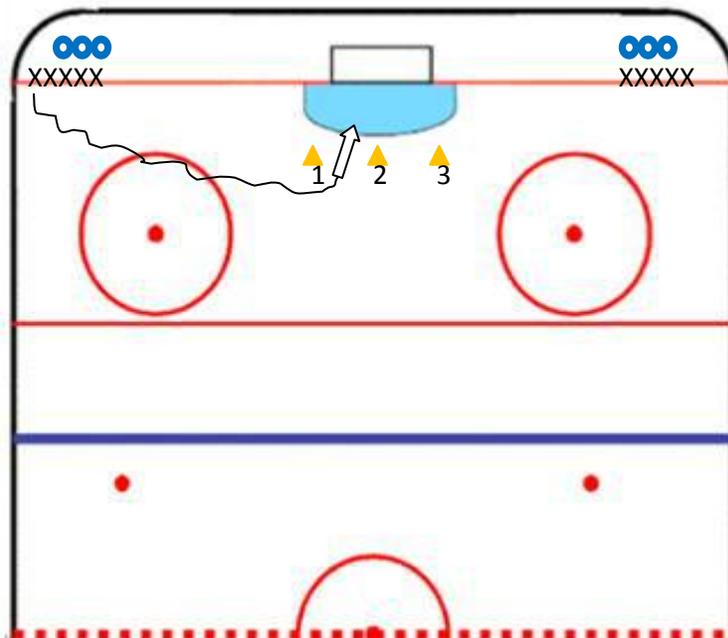
Nom de l'exercice:	Virage brusque	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Virage brusque • Virage 360 ° • Reculons • Protection d'anneau 		
Gardiennne de but : Avec les joueuses	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • 5 cônes • 15 anneaux 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin. • Patine d'avant vers le premier cône • Tourner le plus serré possible autour du cône, continuer au prochain cône. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Tour 360° autour du cône ○ v. 2 d'avant à arrière, d'arrière à avant. ○ v. 3 complètement de reculons. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses doivent considérer les cônes comme des joueuses adverses et protéger l'anneau. • Manuel de référence: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.13

Exercice #4



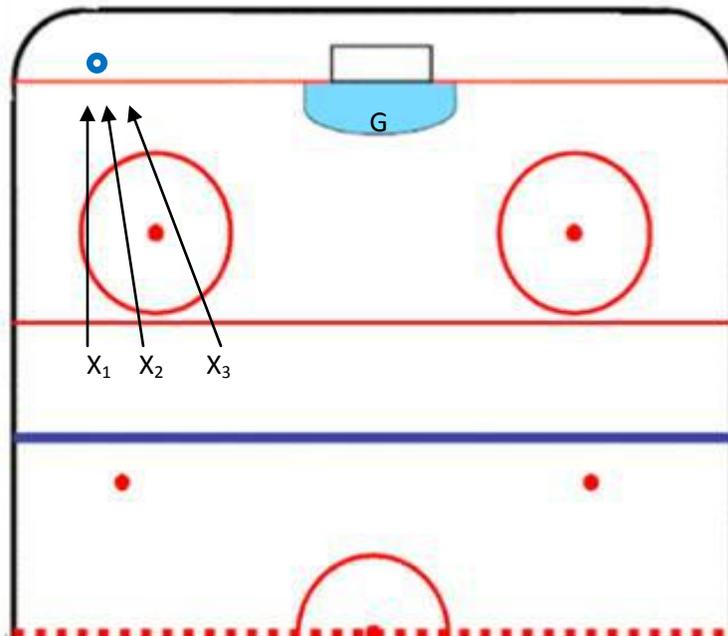
Nom de l'exercice:	Échapper rapide au 3 cônes	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 3 cônes 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Reçoit 3 lancers dans un très petit délai de temps 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses partent dans le coin. • 3 à la fois • La première va au cône le plus loin, la deuxième au milieu et la troisième au plus près. • Contourner le cône et lancer au but. *Protéger l'anneau autour du cône. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Être sûr que les joueuses font du revers et du coup droit: <ul style="list-style-type: none"> -petit coup -balayage -etc. • Les joueuses plient leurs genoux en contournant les cônes.

Exercice #5



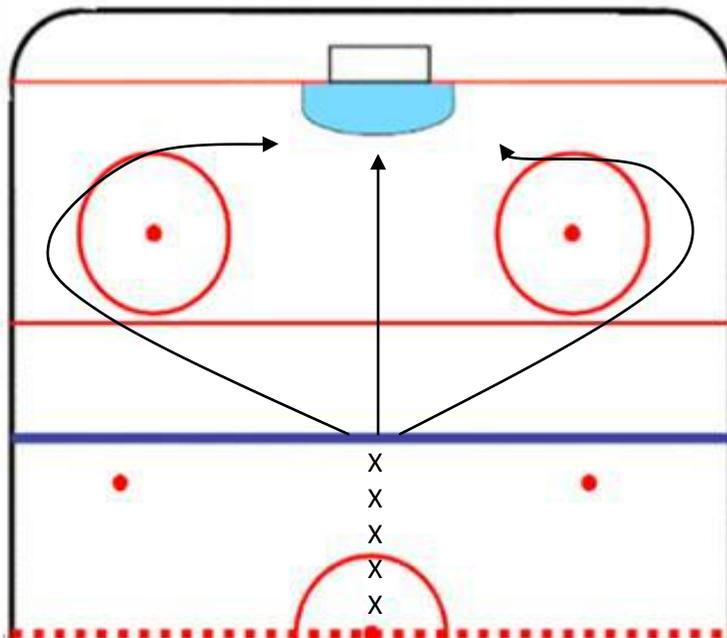
Nom de l'exercice:	3 cônes lancer rapide	Durée:	5-10 minutes
What Skills are we developing?	Ce que j'ai besoin?		
Players:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 3 cônes 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • La gardienne ne sait pas d'où le lancer va venir. 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin avec un anneau. • L'entraîneur détermine les positions du cône. • Les joueuses patinent et contournent le cône et lancent, refont la ligne dans l'autre coin. • Quand toutes les joueuses ont passées, commencer de l'autre coin. • Alternner les types de lancer (revers, poignet, etc.) 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • L'entraîneur dit où lancer. • *Feintes de lancer a différentes positions.

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Progression du 2 contre 1	Durée:	
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 lignes à la ligne de ringuette. • Au sifflet, patiner jusqu'à l'anneau • Si la joueuse X1 a l'anneau, X2 et X3 essaient de marquer/enlever l'anneau. • X1 essaie de compter un but. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Aller à l'anneau avec un certain angle pour pouvoir sortir plus facilement.

Exercice #7



Nom de l'exercice:	Échapper à 3 angles	Durée:	Jusqu'à la fin
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Compter • Feintes 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennne de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • En mouvement 			

Détails:

- Échapper
 - Autour du cercle gauche
 - Autour du cercle droit
 - Direct à la gardienne

TRUCS

- Tête haute
- L'entraîneur demande un certain type de lancer (poignet, balayage, revers.)

Niveau: U14

Pratique: # 6 (Pratique pour demi – glace)

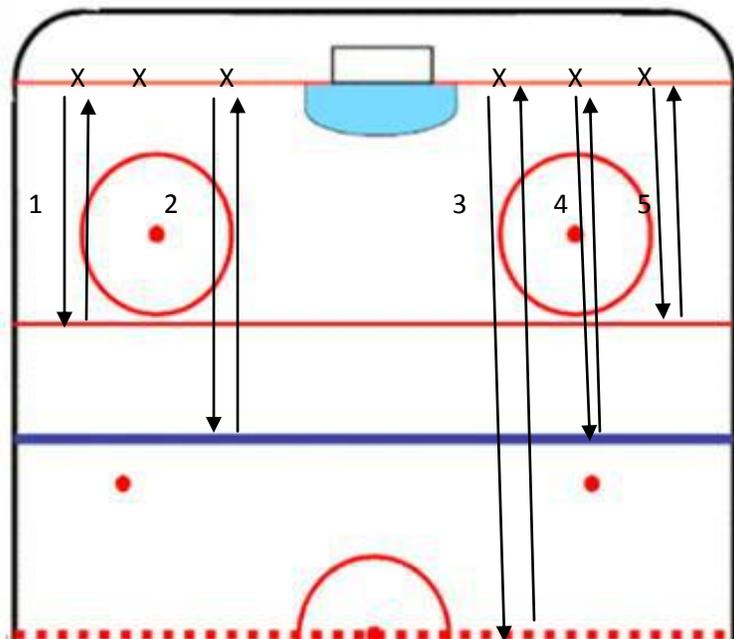
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice #1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide + eau
07 – 12	Exercice #2: Le faiseur d'homme
12 – 20	Exercice #3: Croisés+ *v.4
20 – 22	Eau
22 – 32	Exercice #4: D'Est en Ouest
32 – 34	Tour rapide et eau
34 – 45	Exercice #5: (Progression et Marquage)
45 – 50	Exercice #6: Feu rapide
50 – 57	Exercice #7: Feu rapide avec passes
57 – 60	Refroidissement

Exercice#1

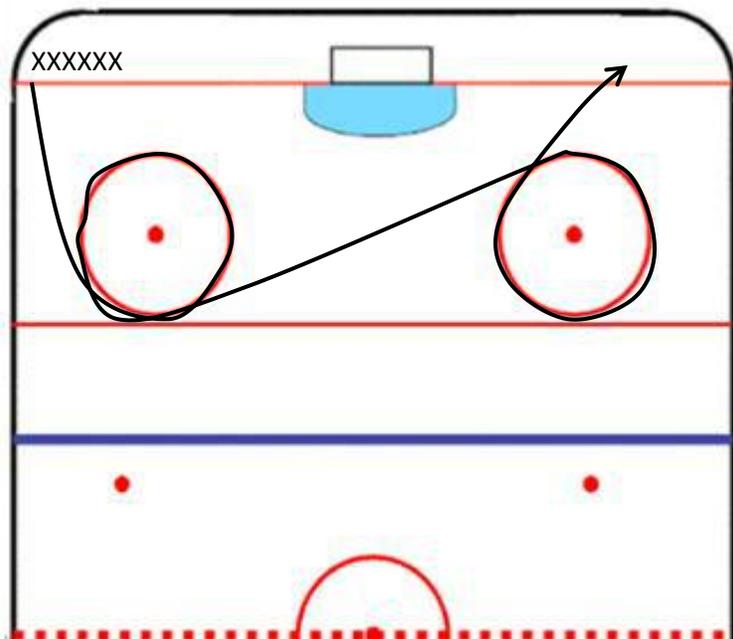
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 = Vitesse ➢ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité	

Exercice #2



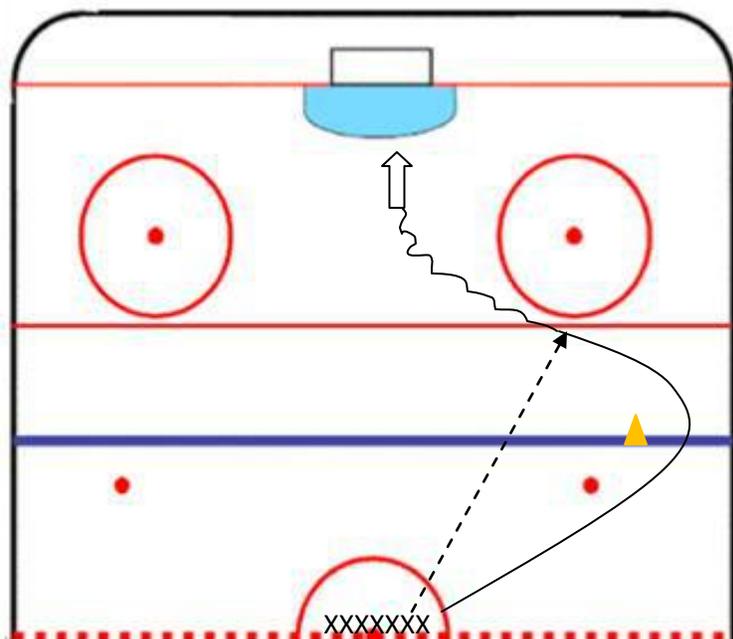
Nom de l'exercice:	Le faiseur d'homme	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> Les anneaux sont optionnels 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses se mettent sur la ligne de but Patinent jusqu'à la ligne de but : <ul style="list-style-type: none"> v. 1 Patin avant v. 2 Patin arrière v. 3 Avant pour aller + arrière pour retour v. 4 slalom sur une jambe + slalom sur deux jambes (avant et arrière) 		TRUCS

Exercice #3



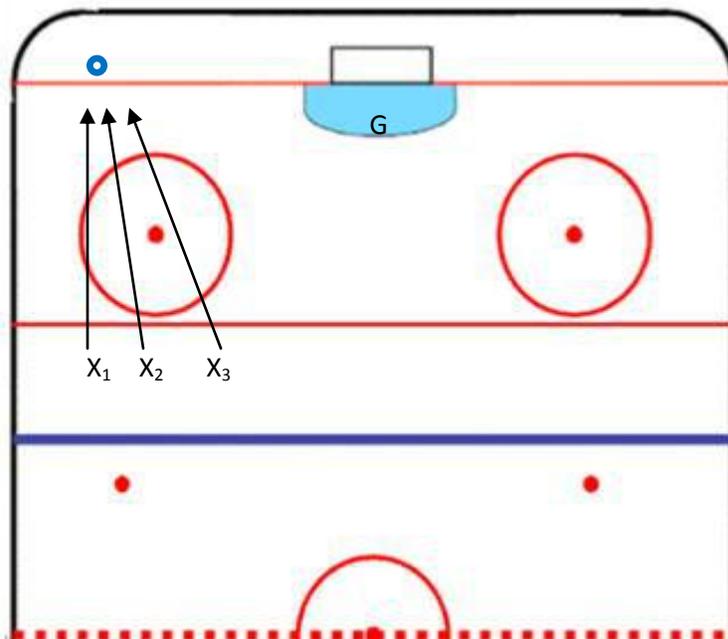
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisé (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand arrive au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #4



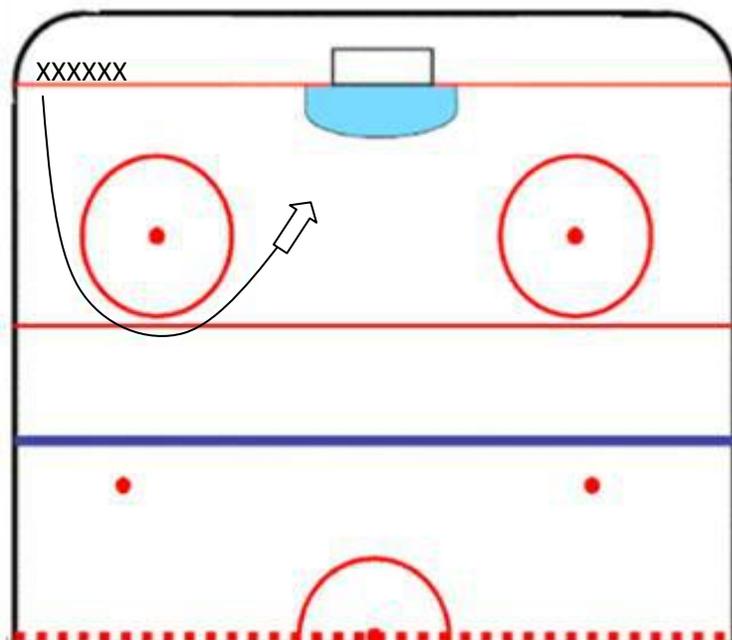
Nom de l'exercice:	D'Est en Ouest	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 1 cône 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • X1 part, coupe après le cône, reçoit une passe de X2, patine jusqu'au but et lance, etc. Regarde. • Changer de côté. • Variation: <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir une défenseure qui essaie de couper la passe. ○ Avoir des défenseures dans le coin. ○ Au sifflet, l'avant et la défenseure partent au même moment. ○ Les défenseures essaient d'intercepter la passe ou d'enlever l'anneau à l'attaquante. ○ On peut aussi mettre les attaquantes dans le coin après qu'elles aient lancées. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Progression du 2 contre 1 et marquage	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 joueuses à la ligne de ringuette. • Au sifflet, patiner jusqu'à l'anneau • Si la joueuse X1 a l'anneau, X2 et X3 essaient de marquer/enlever l'anneau. • X1 essaie de compter un but. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Aller à l'anneau avec un certain angle pour pouvoir sortir plus facilement.

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Feu rapide avec passes	Durée:	7 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Synchronisation • Feintes du corps et de la tête 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Cône 	
Gardiennne de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Échapper 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font la ligne dans le coin. • Patinent avec l'anneau autour du cône. • La prochaine joueuse fait une passe où la joueuse se dirige. • Après avoir fait la passe, commencer le trajet. • Enlever le cône plus tard en saison 		<ul style="list-style-type: none"> • La joueuse avec l'anneau travaille ses feintes du corps et de la tête. • Changer le point de départ pour l'autre côté. • Demander la passe • Faire crier les joueuses • Tout est de la synchronisation • Utiliser le cône pour marquer la passe. 	

Niveau: U14

Pratique: #7 (Pratique pour demi – glace)

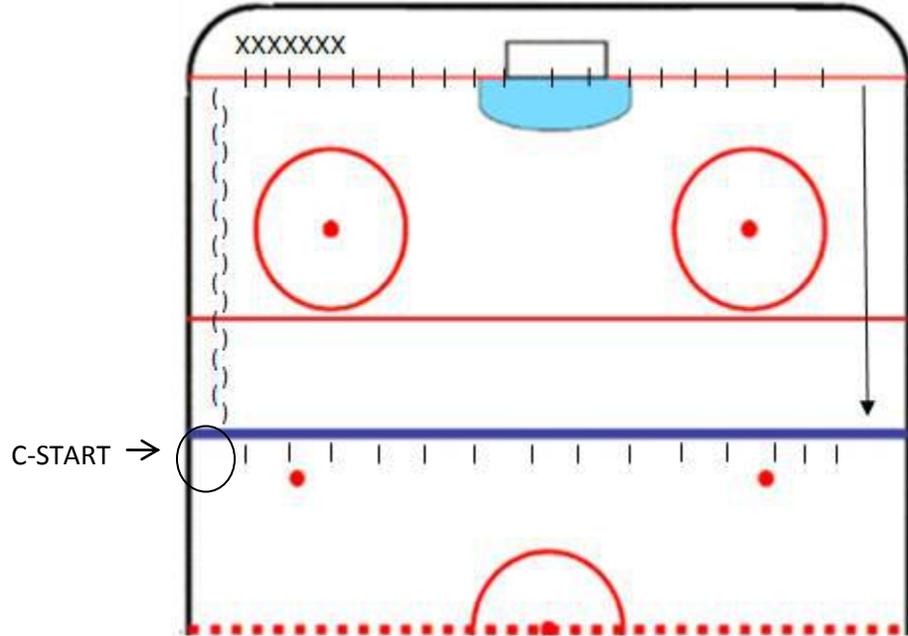
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice #1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide + eau
07 – 14	Exercice #2: Pas latéraux (v. 2)
14 – 23	Exercice #3: Virage brusque
23 – 25	Eau
25 – 35	Exercice #4: Passe immobile – progression : passes abandonnées
35 – 45	Exercice #5: Exercice du S
45 – 58	Exercice #6: Défensive
58 – 60	Refroidissement

Exercice #1

Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V. 1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2

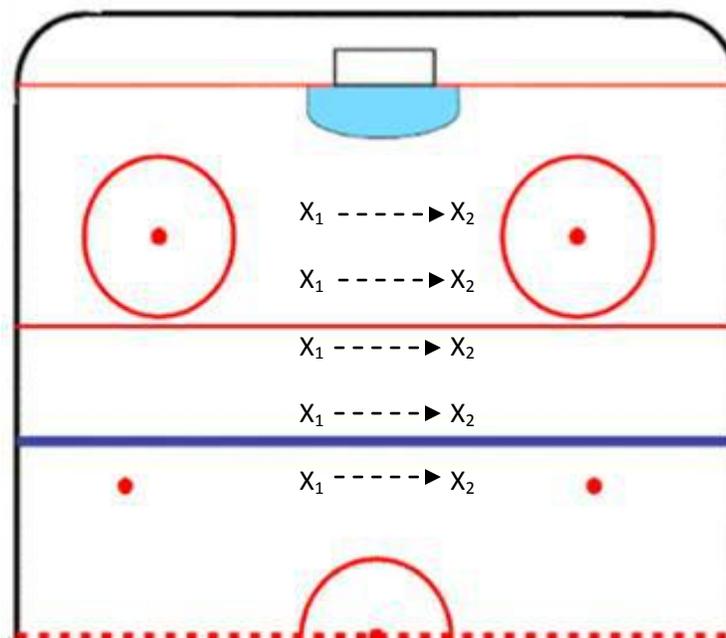


Détails:

- Les joueuses font une ligne dans le coin.
- Patinent d'avant vers le premier cône
- Tourner le plus serré possible autour du cône, continuer au prochain cône.
 - v. 1 Tour 360° autour du cône
 - v. 2 d'avant à arrière, d'arrière à avant.
 - v. 3 complètement de reculons.

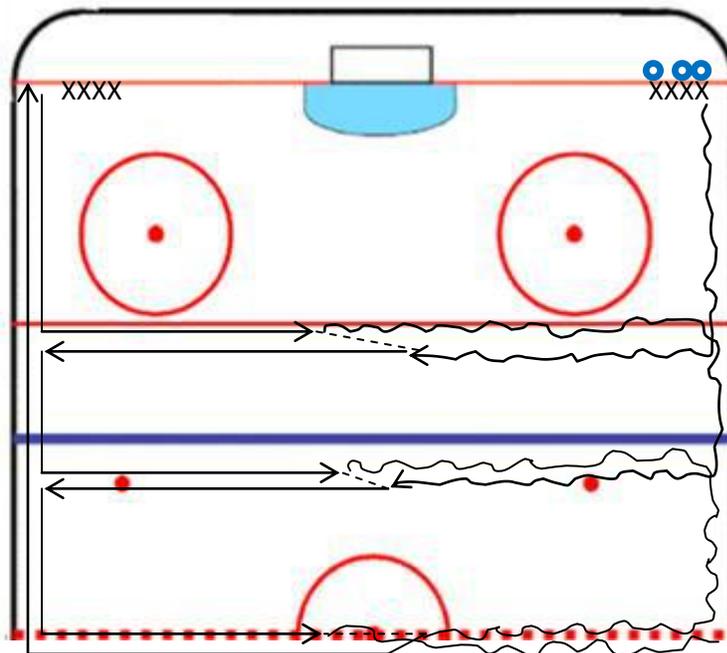
TRUCS

- Les joueuses doivent considérer les cônes comme des joueuses adverses et protéger l'anneau.
- Manuel de référence:
 - 3.13

Exercice #4

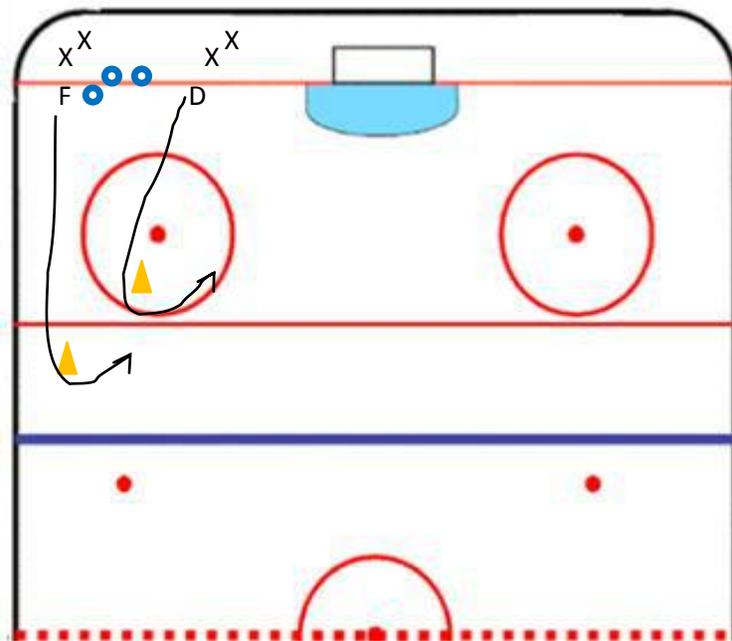
Nom de l'exercice:	Passes immobiles	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 =anneaux orange 		
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:	<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 = Vitesse ➢ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher 1 genou, etc.) 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes balayées arrière et avant • Communication entre les joueuses • Position des mains et du corps • Bout du bâton où l'on vise • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	L'exercice du S	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Deux lignes dans chaque coin – un côté commence avec l'anneau. Simultanément, les joueuses patinent en longeant la bande jusqu'à la ligne de ringuette et la joueuse qui a l'anneau fait une passe à la joueuse qui n'a pas l'anneau en commençant à patiner sur la ligne de ringuette. (dans une zone spécifique) Les joueuses continuent à patiner en longeant la bande, tournent à la ligne bleu et recommencent à la ligne rouge. <ul style="list-style-type: none"> V. 1: Passe forte V. 2: Passe arrière. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Concentration sur le balayage avant et arrière des mains. Les joueuses changent de ligne. Démontrer la bonne technique Enlever le début de l'exercice

Exercice#6



Nom de l'exercice:	Défensive	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps de la défenseure • Marquer 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 cônes 		
Gardiennne de but:			
Détails:	TIPS		
<ul style="list-style-type: none"> • L'attaquante a l'anneau – contourne le cône et tombe en l contre l. • Peut faire deux côtés à la fois – délai de 5-10 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation de la défenseure • Position de la défenseure 		

Niveau: U14

Pratique: # 8 (Pratique pour une demi – glace)

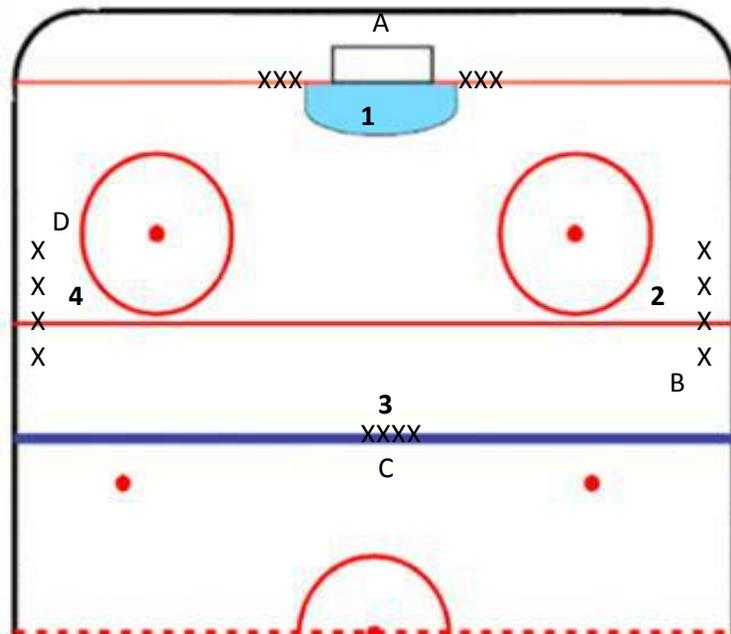
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITÉ
00 – 05	Exercice#1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide et eau
07 – 16	Exercice #2: Longueur et largeur (glace pleine si possible)
16 – 24	Exercice #3: Transition en V *concentration sur les accélérations (être bas SK#8)
24 – 26	Eau
26 – 36	Exercice #4: 5 étoiles + variation de passe par la bande
36 – 38	Tour rapide + eau
38 – 48	Exercice #5: Marquage
48 – 53	Exercice #6: Fer à cheval immobile

Exercice #1

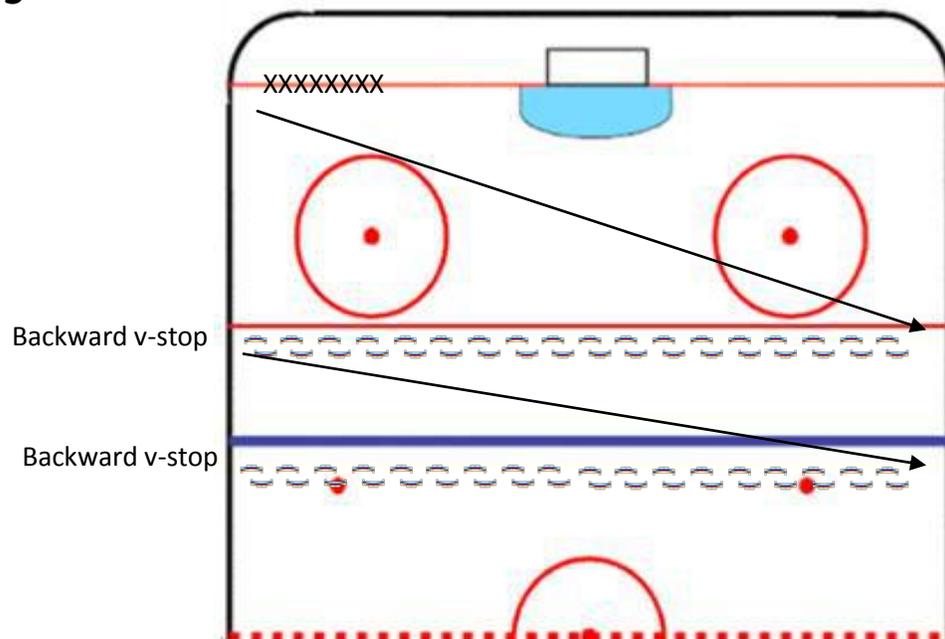
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



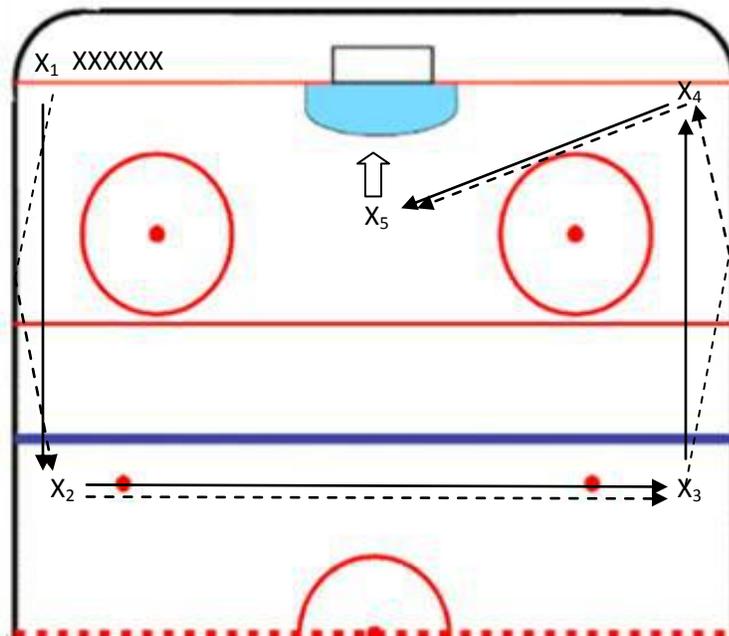
Nom de l'exercice:	Longueur et largeur	Durée:	10 minutes
Gardiennne de but:	Ce que j'ai besoin: <ul style="list-style-type: none"> Les anneaux sont optionnels 		
Détails: <ul style="list-style-type: none"> Le groupe A patine à C et revient, va ensuite au B. Le groupe 2 patine à D et revient, va ensuite au C. Le groupe 2 patine à A et revient, va ensuite à D. Le groupe 2 patine à B et revient, va ensuite au A. <ul style="list-style-type: none"> v. 1 Patin avant v. 2 Patin arrière v. 3 Godille v. 4 Slalom sur 1 jambe + slalom sur deux jambes 	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> Mieux sur une glace pleine 		

Exercice #3



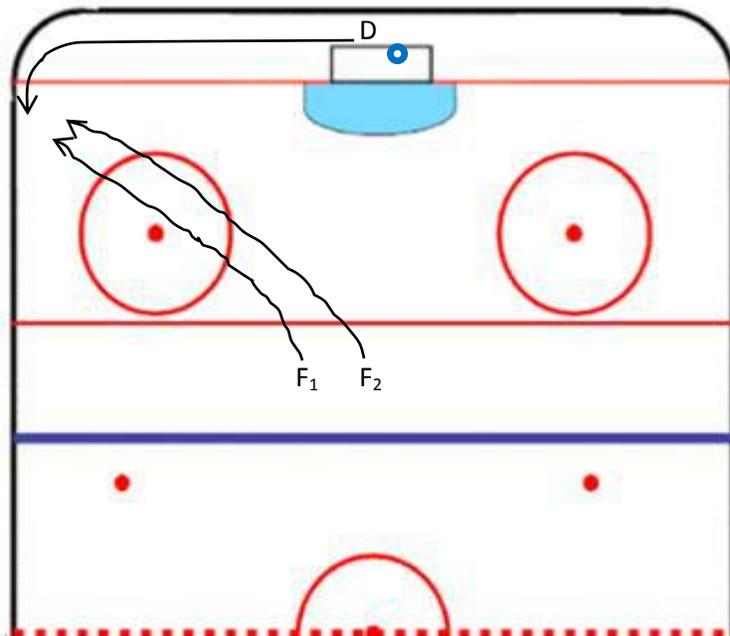
Nom de l'exercice:	Transitions en V	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Départ en V avant • Départ en V arrière • Pivots • Accélération 		
Gardiennne de but:	Avec les joueuses		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • Commencer à utiliser le départ en V, accélérer jusqu'à la ligne de ringuette à la bande opposée, pivots et transition pour aller de reculons. • Patiner de reculons en suivant la ligne de ringuette. (les jambes sur un côté de la ligne pour s'assurer de la forme.) • Arrêt en V de reculons à la bande • Recommencer à la ligne bleue • Recommencer à partir du centre de la patinoire (commencer du même côté pour pratiquer les pivots des deux côtés) <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 2 Pas latéraux sur la ligne ○ v. 3 Reculons sur les lignes ○ v. 4 Godille sur les lignes 		
TRUCS	<ul style="list-style-type: none"> • 'être à cheval sur la ligne' • Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ en V3.4 ○ Reculons en V ○ Arrêt 3.10 ○ Pivots 3.12 		

Exercice #4



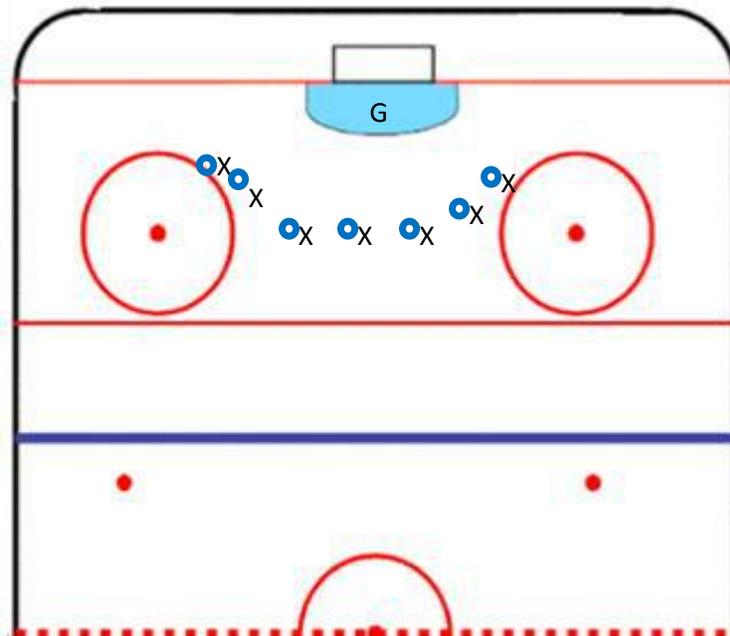
Nom de l'exercice:	5 étoiles	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Mettre 5 joueuses comme indiqué plus haut. La joueuse 1 passe à la joueuse 2, suit sa passe et devient la joueuse 2. La joueuse 2 passe à la joueuse 3, suit sa passe et devient la joueuse 3. La joueuse 3 passe à la joueuse 4, suit sa passe et devient la joueuse 4. La joueuse 4 passe à la joueuse 5 (lancer sur réception), suit sa passe et devient la joueuse 3. Après avoir lancé, la joueuse 5 retourne en ligne. <ul style="list-style-type: none"> v. 1 La passe de la joueuse 1 à la joueuse 2 et la passe de la joueuse 3 à 4 est par la bande. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Changer le point de départ pour l'autre côté. Position du corps. Mettre des cibles (bout du bâton) Demander l'anneau

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Marquage	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • La défenseure commence derrière le but avec l'anneau, doit freiner autour du but et des bandes. • L'attaquante 1 patine et fait de la pression sur la défenseure vers la bande, reste devant la joueuse. • L'attaquante 2 vient pour le marquage de l'autre côté de la défenseure. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Fer à cheval immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Balayage • Lancer du poignet • 2 pas et lancer 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Goalkeepers:			
<ul style="list-style-type: none"> • En mouvement d'un côté à l'autre 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Commencer à lancer une à la fois d'un côté • Commencer à lancer une à la fois de l'autre côté • Commencer à lancer une à la fois (avant-arrière.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Position des mains sur le bâton. • De droite à gauche, à l'appel de l'entraîneur. 	

Niveau: U14

Pratique: # 9 (Pratique pour demi – glace)

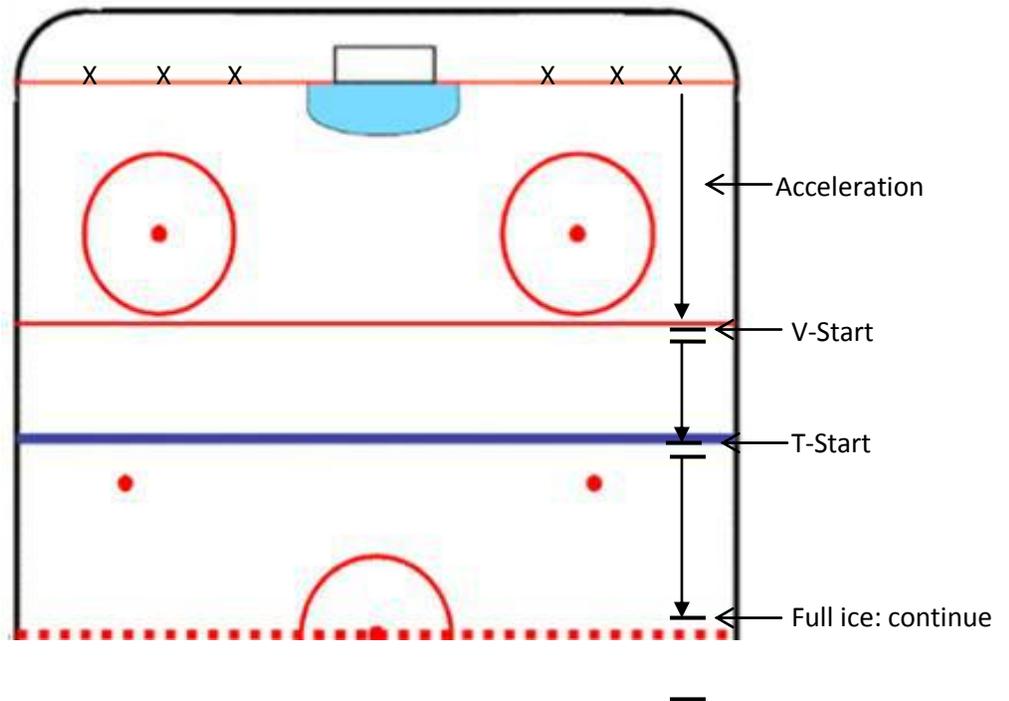
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice#1: Réchauffement
05 – 07	Eau / tour rapide
07 – 14	Exercice #2: Arrêt et départ
14 – 24	Exercice #3: v. 1-2
24 – 26	Eau
26 – 36	Exercice #4: Passes de Pepper
36 – 38	Tour rapide+ eau
38 – 48	Exercice #5: D'Est en Ouest
48 – 58	Exercice #6: Défensif
58 – 60	Refroidissement

Exercice#1

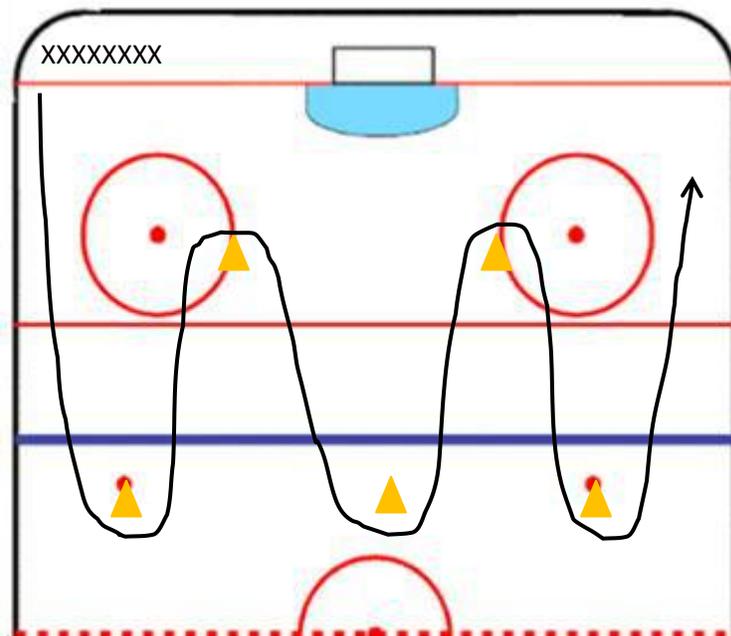
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 = Vitesse ➢ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



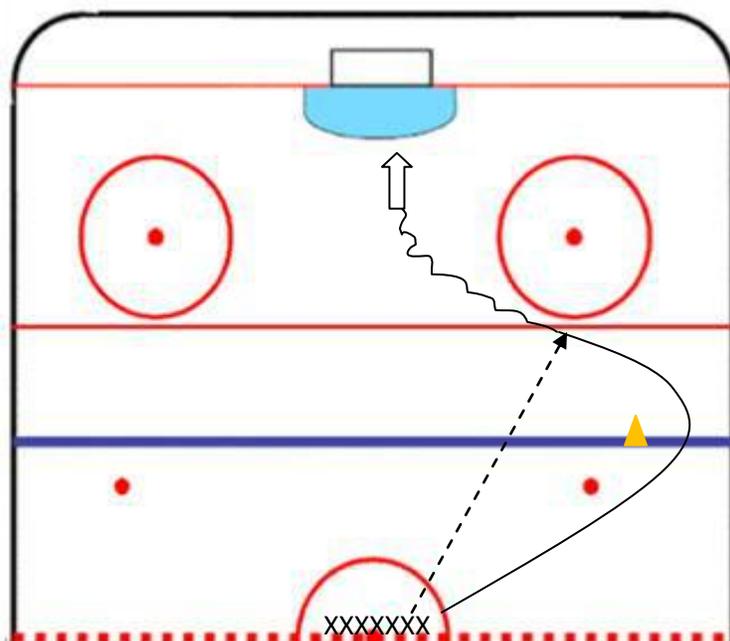
Nom de l'exercice:	Arrêt et départ	Durée:	5 minutes (2 répétitions sur une demi- glace)
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts contre la bande. 		
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails:	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • S'assurer d'un effort complet et d'une technique appropriée. • Ratio entraîneur/joueur recommandé= 1-3 ou 1-4 • Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ en T 3.2 ○ Départ en V3.4 ○ Arrêt parallèle 3.6 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en ligne sur la ligne de but • Assurer la position du T (Pousser une jambe derrière et s'appuie sur celle de devant) • Au sifflet, faire une poussée en T pour le départ et patiner jusqu'à la ligne de ringuette et freiner. (s'assurer que les joueuses freinent des deux côtés) • Assurer la position du V (Les talons collés et les orteils écartés) • Au sifflet, faire le départ en V, patiner jusqu'à la ligne bleue et freiner. • Assurer la position du T, au sifflet, accélérer jusqu'au centre de la glace. • Freiner dans la direction désignée. • S'assurer que le freinage soit un beau freinage en parallèle. (Une démonstration peut être nécessaire) 		

Exercice #3



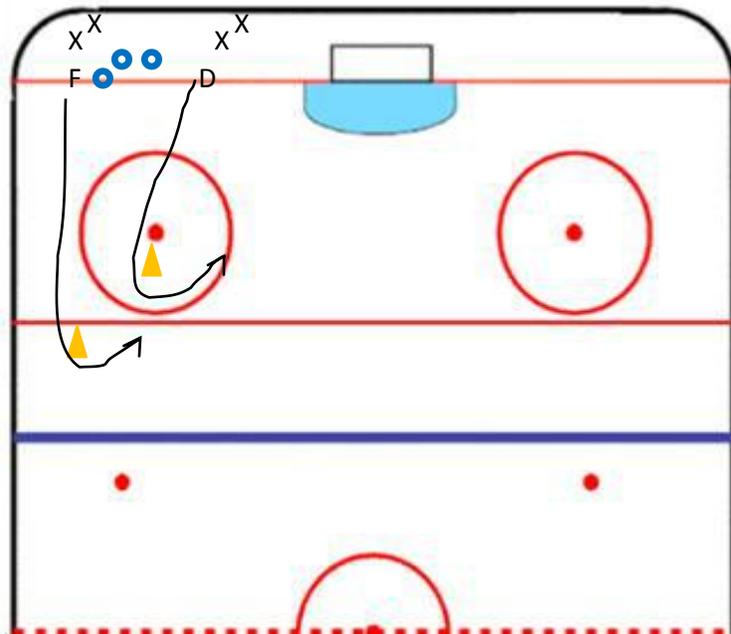
Nom de l'exercice:	Passe de « Pepper »	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennage de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droitière patine vers le point bas, la première gauchère patine vers le haut de la zone payante et la gauchère vers l'autre point bas. • La première gauchère passe en alternant à la deuxième gauchère et la première qui font une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droitière ou de gauchère, dépendant du nombre. 		TRUCS
		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	

Exercice #5



Nom de l'exercice:	D'Est en Ouest	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 1 cône 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • X1 part, coupe après le cône, reçoit une passe de X2, patine jusqu'au but et lance, etc. Regarde. • Changer de côté. • Variation: <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir une défenseure qui essaie de couper la passe. ○ Avoir des défenseures dans le coin. ○ Au sifflet, l'avant et la défenseure partent au même moment. ○ Les défenseures essaient d'intercepter la passe ou d'enlever l'anneau à l'attaquante. ○ On peut aussi mettre les attaquantes dans le coin après qu'elles aient lancé. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes.

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Défensif	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
<ul style="list-style-type: none"> • Position de la joueuse défensive. • Marquage 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 cônes 		
Gardiennne de but:			
Détails:	TRUCS		
<ul style="list-style-type: none"> • L'attaquante a l'anneau – contourne le cône et va en 1 contre 1. • Peut faire les deux côtés – 5 à 10 secondes de délai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation des défenseures • Position des défenseures 		

Niveau: U14

Pratique: # 10 (Pratique pour une demi – glace.)

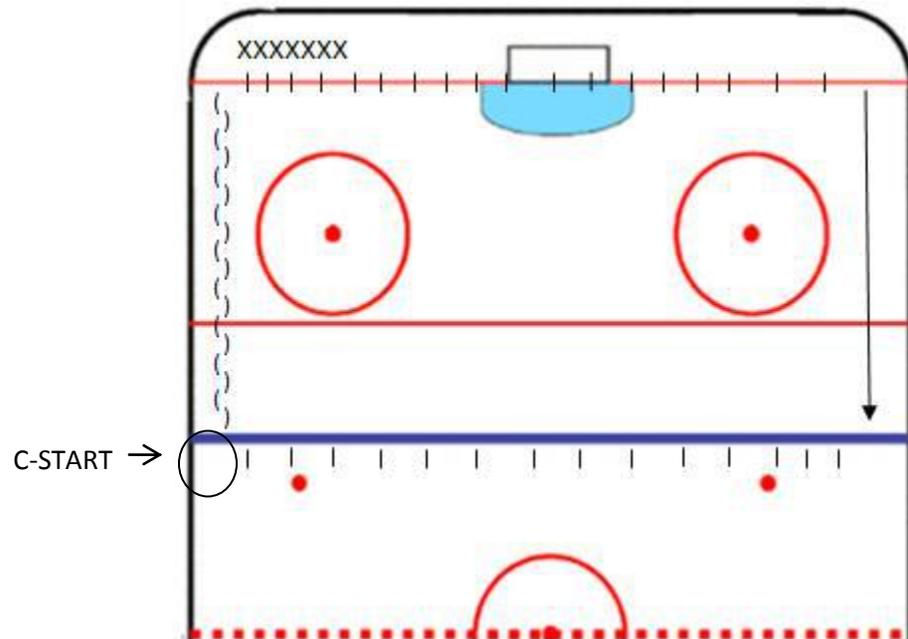
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice#1: Réchauffement
05 – 07	Eau / tour rapide
07 – 14	Exercice #2: Arrêt et départ
14 – 24	Exercice #3: v. 1-2
24 – 26	Eau
26 – 36	Exercice #4: Passes de Pepper
36 – 38	Tour rapide+ eau
38 – 48	Exercice #5: D'Est en Ouest
48 – 58	Exercice #6: Défensif
58 – 60	Refroidissement

Exercice #1

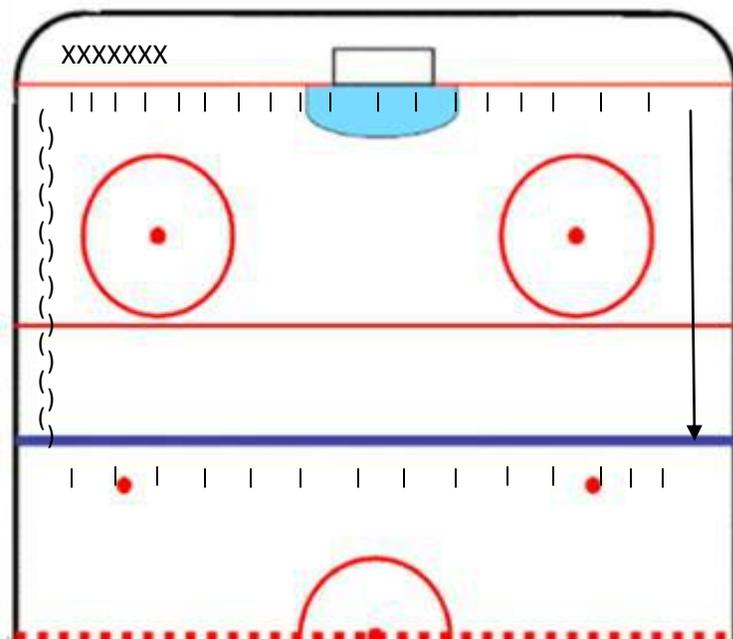
Nom de l'exercice:	Patin de réchauffement	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



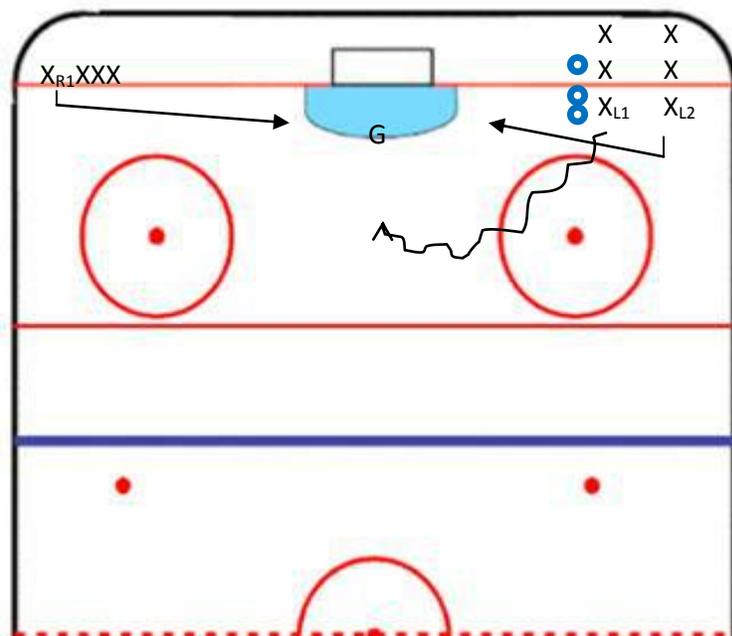
Nom de l'exercice:	Pas latéraux v.2 (mi-saison)	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? Enlever les buts de la ligne de but		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction au départ en C • Même exercice que SK#2 sauf qu'il faut utiliser les départs en C pour les départs arrière. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Faire une démonstration du départ en C.

Exercice #3



Nom de l'exercice:	Pas latéraux	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Départ en croisés • Accélération • Arrêt sur une jambe 		Pousser les buts loin des lignes	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • S'assurer que les joueuses font face devant (hanches, épaules, tête) • Pas latéraux pour traverser la ligne de but • Regarder la technique – la vitesse n'est pas importante. • Environ à deux mètres des bandes, utiliser l'élan pour partir en patin avant. • Accélérer jusqu'à la ligne bleue • Recommence les pas latéraux (faire face à la même direction) • En traversant la ligne bleue, freiner à un pied. • Continuer à la ligne de but de reculons • Recommencer l'exercice en commençant par le coin opposé. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'alignement du corps. • S'assurer que le corps fait face devant 	

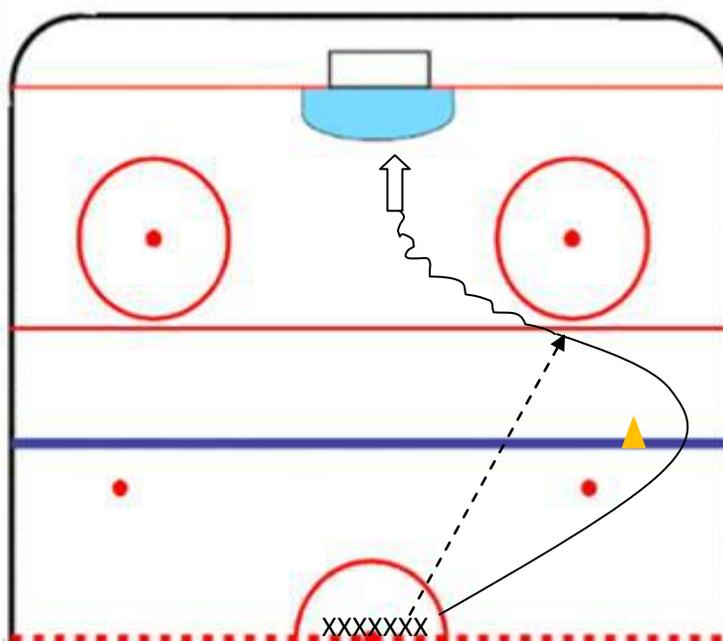
Exercice #4



Nom de l'exercice:	Passé de « Pepper »	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Réception de l'anneau • Lancer • Feinte du corps et de la tête 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennne de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droite patine vers le point bas, la première gauche patine vers le haut de la zone payante et la gauche vers l'autre point bas. • La première gauche passe en alternant à la deuxième gauche et la première qui font une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droite ou de gauche, dépendant du nombre. 		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	



Exercice #5



Nom de l'exercice:	D'Est en Ouest	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 1 cône 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • X1 part, coupe après le cône, reçoit une passe de X2, patine jusqu'au but et lance, etc. Regarde. • Changer de côté. • Variation: <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir une défenseure qui essaie de couper la passe. ○ Avoir des défenseures dans le coin. ○ Au sifflet, l'avant et la défenseure partent au même moment. ○ Les défenseures essaient d'intercepter la passe ou d'enlever l'anneau à l'attaquante. ○ On peut aussi mettre les attaquantes dans le coin après qu'elles aient lancées. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes.

Niveau: U14

Pratique: # 11 (pratique pour une demi – glace)

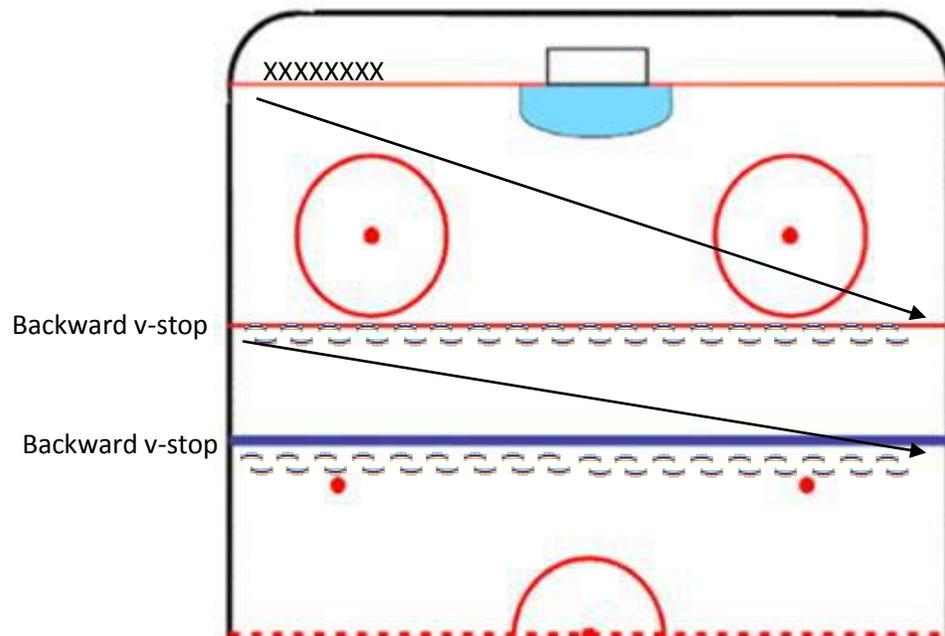
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 15	Exercice #2: Transitions
15 – 23	Exercice #3: Croisés(v. 4)
23 – 25	Exercice #4: Le faiseur d'homme
25 – 30	Eau
30 – 38	Exercice #5: Variation du feu rapide
38 – 40	Tour rapide/ eau
40 – 50	Exercice #6: Cycle du lancer sur réception
50 – 58	Exercice#7: Échapper des 3 angles
58 – 60	Refroidissement

Exercice #1

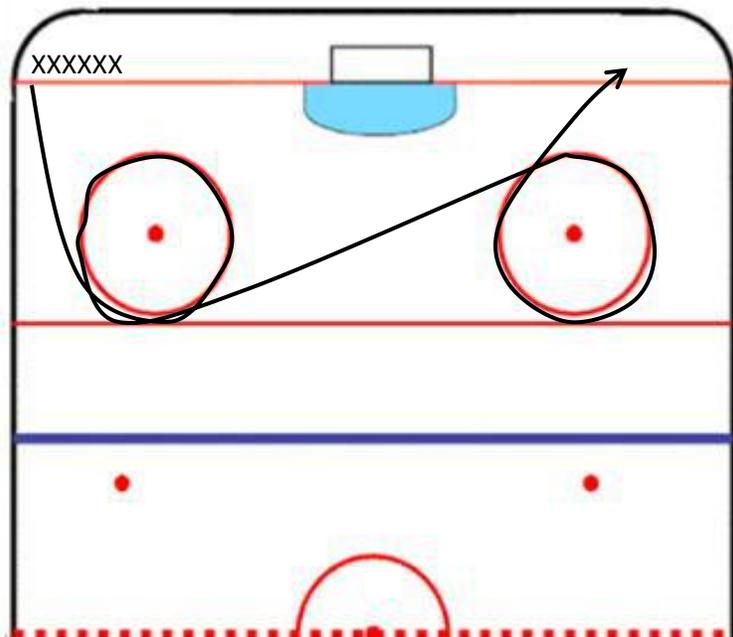
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité	

Exercice #2



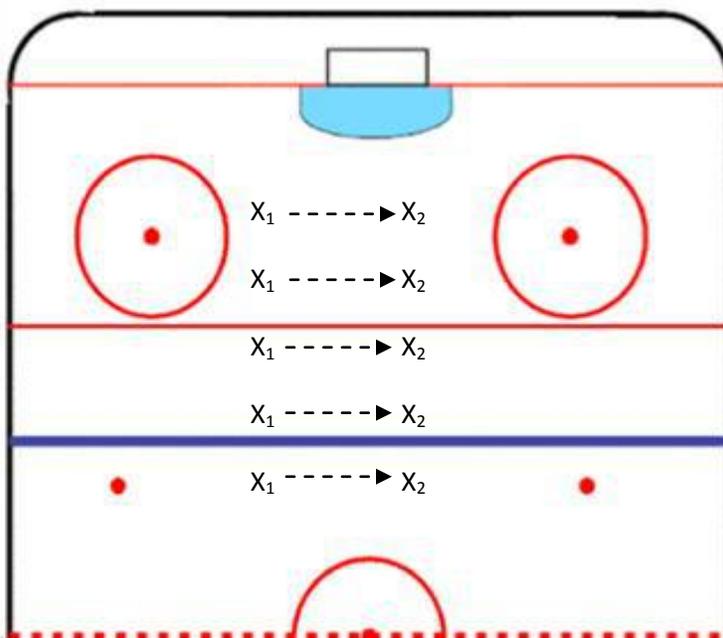
Nom de l'exercice:	Transitions en V	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Aucun équipement 		
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails:	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> 'être à cheval sur la ligne' Référence manuel d'exercice: <ul style="list-style-type: none"> Départ en V3.4 Reculons en V Arrêt 3.10 Pivots 3.12 		
<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses forment une ligne dans le coin. Commencer à utiliser le départ en V, accélérer jusqu'à la ligne de ringuette à la bande opposée, pivots et transition pour aller de reculons. Patiner de reculons en suivant la ligne de ringuette. (les jambes sur un côté de la ligne pour s'assurer de la forme.) Arrêt en V de reculons à la bande Recommencer à la ligne bleue Recommencer à partir du centre de la patinoire (commencer du même côté pour pratiquer les pivots des deux côtés) <ul style="list-style-type: none"> V.2 Pas latéraux sur la ligne v. 3 Reculons sur les lignes v. 4 Godille sur les lignes 			

Exercice #3



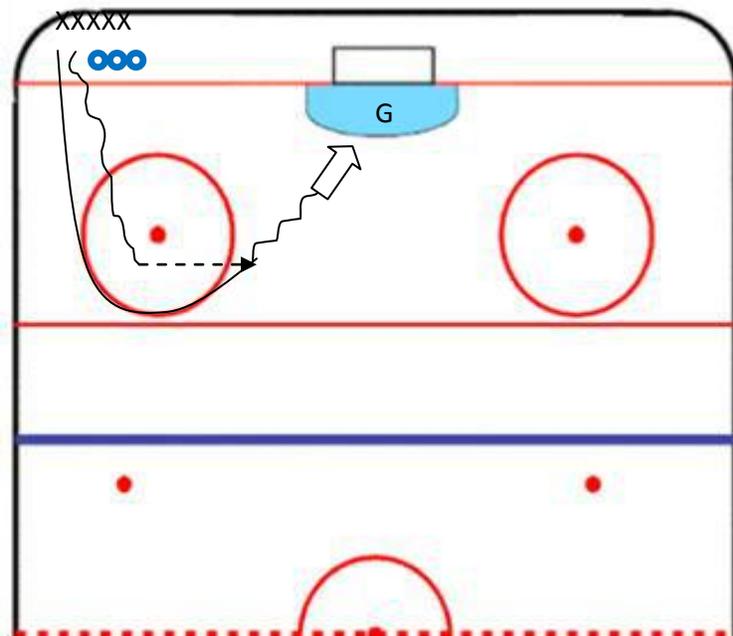
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand les joueuses arrivent au haut du cercle, effectuer des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #4



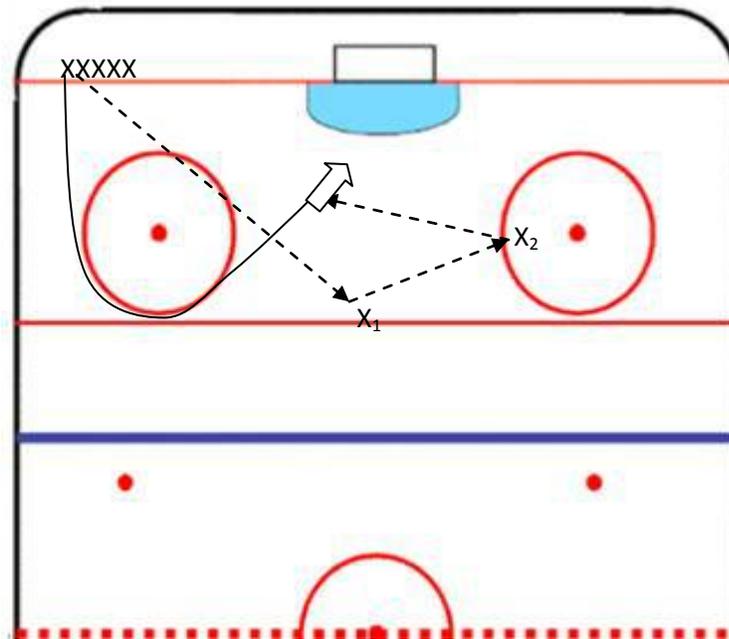
Nom de l'exercice:	Passes immobiles	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2 et recommencer. • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passes avant et arrière ○ v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur le balayage avant et arrière lors des passes. • Communication entre les joueuses • Position du corps et des mains • Bout du bâton à la cible • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



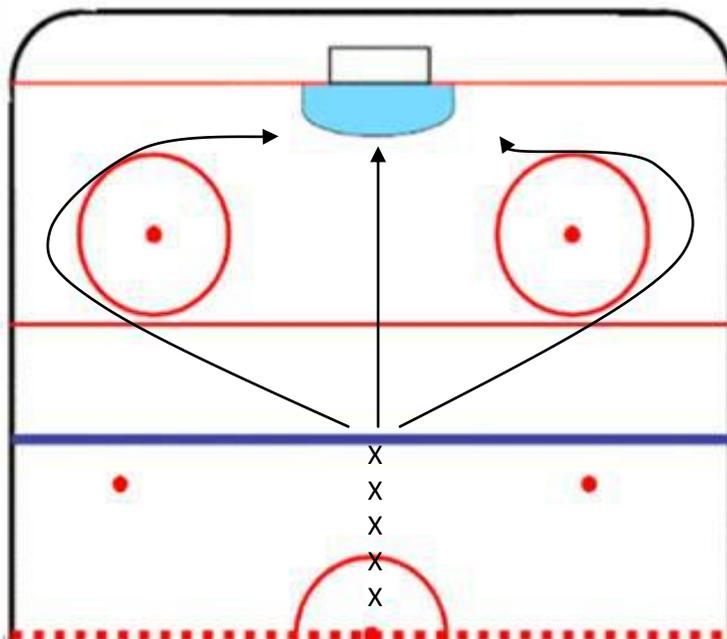
Nom de l'exercice:	Feu rapide- variation	Durée:	5-10 minutes
What Skills are we developing?	Ce que j'ai besoin?		
Players:	<ul style="list-style-type: none"> • Passes • Synchronisation et placement des passes • lancer 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • La première joueuse commence avec l'anneau • La deuxième joueuse suit de près • La deuxième joueuse fait une passe au travers du cercle devant la joueuse 1. • Continuer l'exercice. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Bon après avoir fait l'exercice du feu rapide (SH#2) • Lever la tête • Regarder pour l'anneau • Feintes

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Cycle de tir sur réception	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Lancer sur réception 	Ce que j'ai besoin?	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux
Gardiennne de but:	Suit l'anneau tout en regardant bouger la joueuse latéralement.		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses commencent dans le coin. • Faire 3 poussées et passer l'anneau à X1 et continuer à patiner. • La joueuse X1 passe à la joueuse X2 qui pique l'anneau et passe à X qui fait un lancer sur réception. • Les joueuses X1 et X2 peuvent être des entraîneurs au début. 	TRUCS	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que la gardienne de but ne triche pas, elle doit suivre l'anneau.

Exercice #7



Nom de l'exercice:	3 angles d'échapper	Durée:	Jusqu'à la fin
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses : <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Compter • Feintes 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennage de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • En mouvement 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Échapper <ul style="list-style-type: none"> ○ Autour du cercle gauche ○ Autour du cercle droit ○ Direct à la gardienne 		<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • L'entraîneur demande un certain type de lancer (poignet, balayage, revers.) 	

Niveau: U14

Pratique: # 12 (pratique pour une demi – glace)

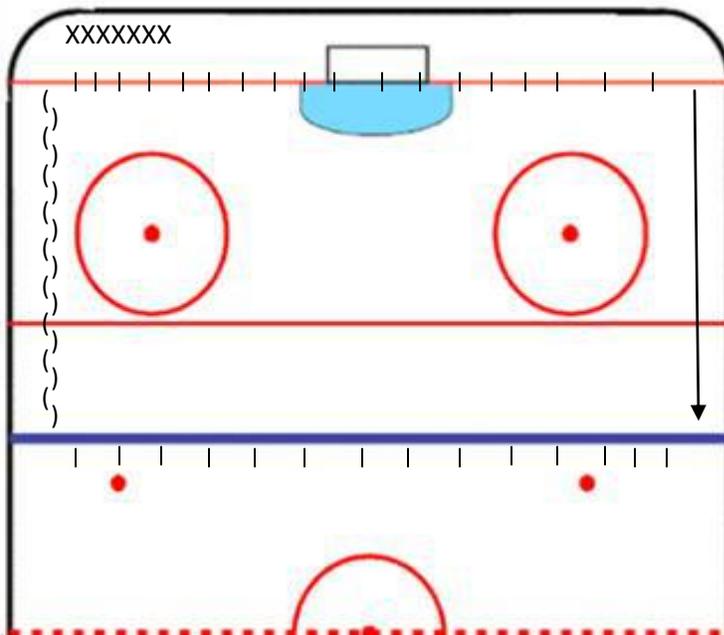
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique) • Importance de la nutrition/hydratation durant les vacances de Noël

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice#1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 14	Exercice #2: Pas latéraux
14 – 24	Exercice #3: Course à l’anneau
24 – 26	Eau
26 – 36	Exercice #4: Progression du 2 on 1
36 – 38	Eau/ Tour rapide
38 – 40	Exercice #5: Serpentement à 3
40 – 50	Exercice #6: Exercice de lancer final
50 – 60	Exercice #7: Jeu des tirs de barrage

Exercice #1

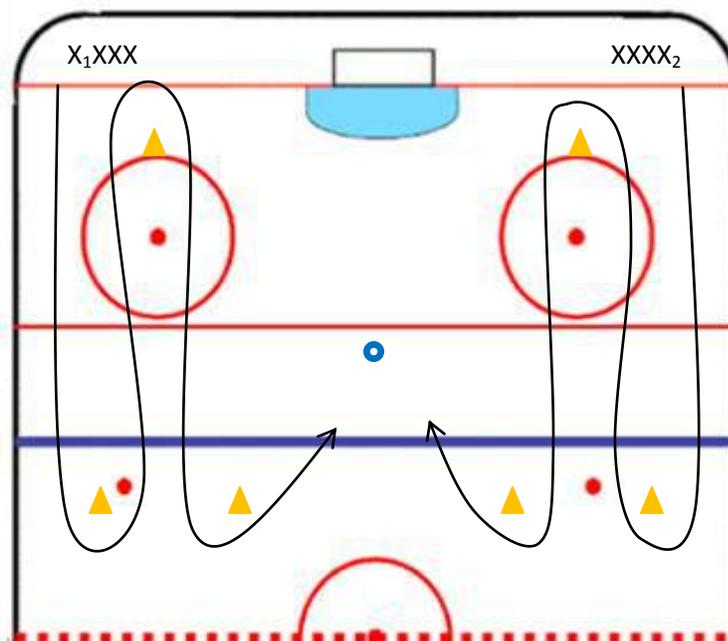
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité	

Exercice #2



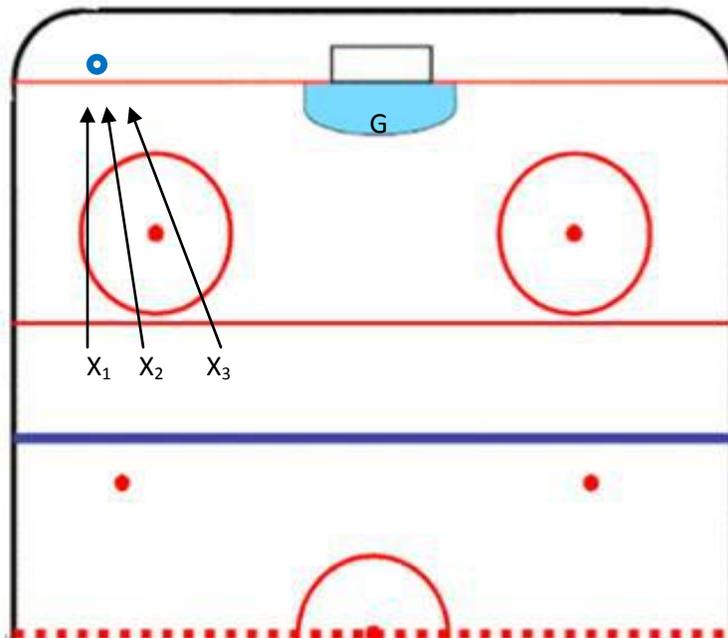
Nom de l'exercice:	Pas latéraux	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Départ en croisés • Accélération • Arrêt sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts loin des lignes 	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • S'assurer que les joueuses font face devant (hanches, épaules, tête) • Pas latéraux pour traverser la ligne de but • Regarder la technique – la vitesse n'est pas importante. • Environ à deux mètres des bandes, utiliser l'élan pour partir en patin avant. • Accélérer jusqu'à la ligne bleue • Recommence les pas latéraux (faire face à la même direction) • En traversant la ligne bleue, freiner à un pied. • Continuer à la ligne de but de reculons • Recommencer l'exercice en commençant par le coin opposé. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'alignement du corps. • S'assurer que le corps fait face devant 	

Exercice #3



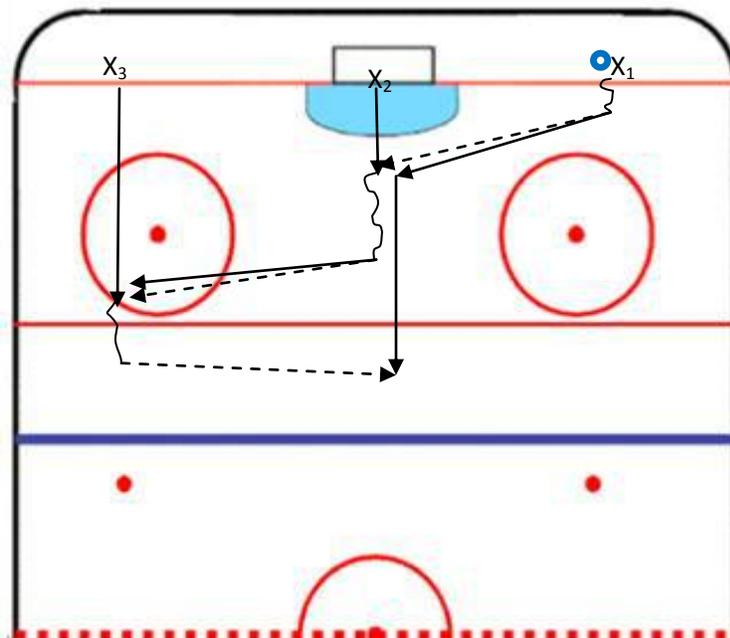
Nom de l'exercice:	I contre I –course à l'anneau	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 6 cônes 		
Gardiennne de but:			
Rebonds			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans chaque coin. • X1 et X2 commencent au sifflet, patinent autour des 3 cônes et vont pour l'anneau. • La joueuse qui n'a pas l'anneau essaie de reprendre l'anneau/ va pour le rebond. • V. 1 de l'avant au premier cône, reculons jusqu'au deuxième • V. 2 de reculons jusqu'au dernier cône. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses doivent tourner serrées aux cônes.

Exercice #4



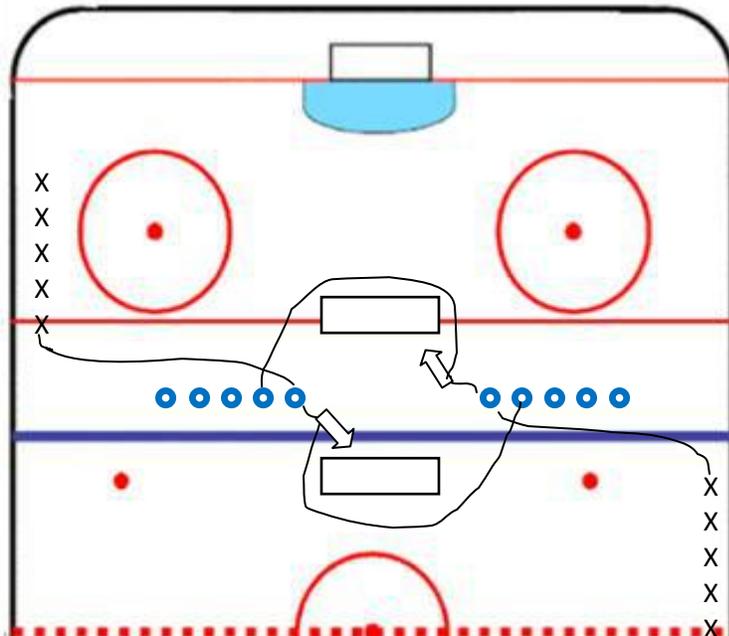
Nom de l'exercice:	Progression du 2 contre 1	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 lignes à la ligne de ringuette. • Au sifflet, patiner jusqu'à l'anneau • Si la joueuse X1 a l'anneau, X2 et X3 essaient de marquer/enlever l'anneau. • X1 essaie de compter un but. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Aller à l'anneau avec un certain angle pour pouvoir sortir plus facilement.

Exercice #5



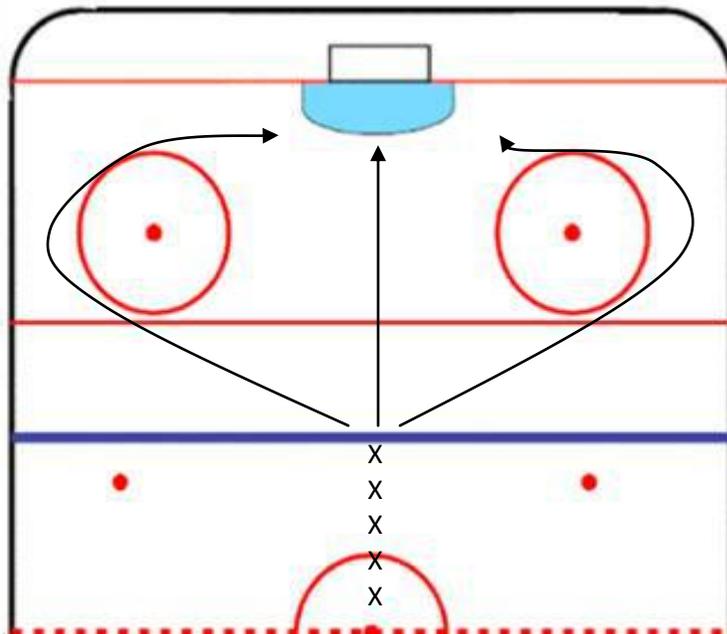
Nom de l'exercice:	Serpentement à 3	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses partent sur la ligne de but en 3 lignes. • Toute les joueuses au même moment • X1 à l'anneau, faire une passe à X2 et suivre/prendre la place de X2. • X2 reçoit l'anneau, passe à X3 et suit/prend la place de X3 • X3 passe à X1, etc. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Demander l'anneau

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Exercice de lancer final	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses : <ul style="list-style-type: none"> • Piquer des anneaux libres • Lancer du poignet • Patin • Accélération 		<ul style="list-style-type: none"> • 10 anneaux • Deux buts 	
Gardiennne de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Rapide succession de lancer 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Une joueuse de chaque ligne part et pique l'anneau. Lancer au but, fait le tour du but pour aller chercher un autre anneau de l'autre côté et lance. • Continuer, 5 anneaux par joueuse. • Recommencer– prochaine 2 joueuses 		<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • Lancer du poignet rapide • Patin rapide 	

Exercice #7



Nom de l'exercice:	3 angles de tir de barrage.	Durée:	Jusqu'à la fin
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses : <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Compter • Feintes 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennage de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • En mouvement 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Échapper <ul style="list-style-type: none"> ○ Autour du cercle gauche ○ Autour du cercle droit ○ Direct à la gardienne 		<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • L'entraîneur demande un certain type de lancer (poignet, balayage, revers.) 	

Niveau: U14

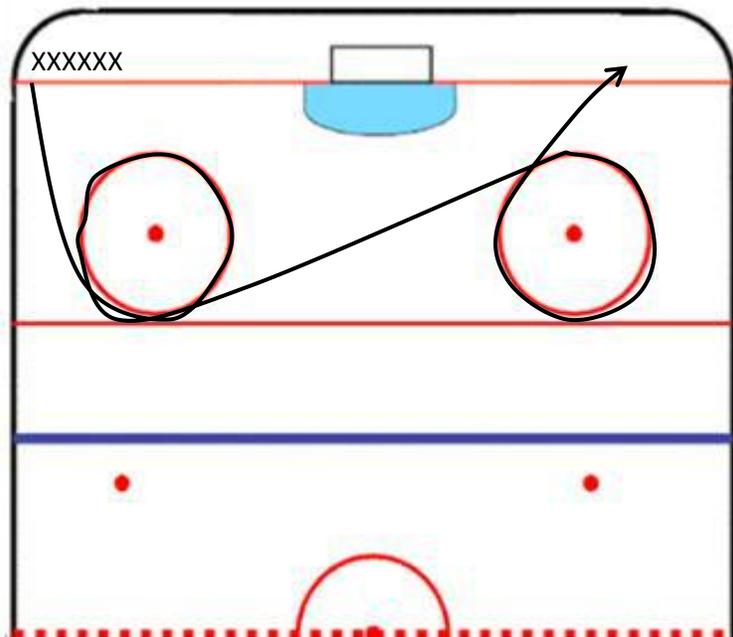
Pratique: # 13 (Pratique pour une demi – glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)	
<ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) 	
Réchauffement (10-12 minutes)	
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations 	
Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)	
<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Regarder vers le futur (partie, pratique) • Importance de la nutrition/hydratation durant les vacances de Noël 	
TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 14	Exercice #2: Croisés
14 – 20	Exercice #3: D’Est en Ouest
22 – 24	Eau
24 – 34	Exercice#4: courses 1 contre 1
34 – 36	Eau/Tour rapide
36 – 42	Exercice #5: Feu rapide – variation
42 – 50	Exercice #6: 3 contre 3 – pris au piège
50 – 60	Exercice#7 : Surprise de l’entraîneur

Exercice#1

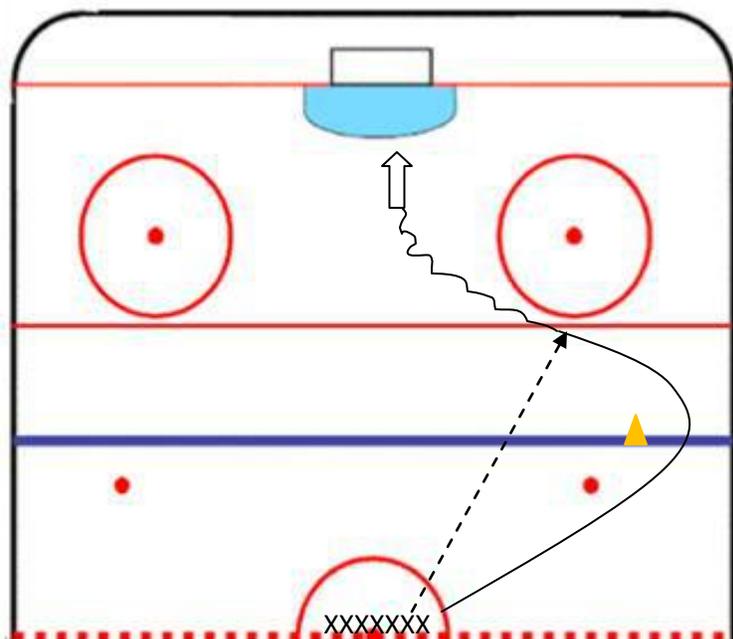
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:	<ul style="list-style-type: none">Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction.<ul style="list-style-type: none">V.1 L'entraîneur siffle:<ul style="list-style-type: none">➤ 1 = Vitesse➤ 2 = Arrêt+ changement de directionV. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suiteV. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues.V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête.V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.)		TRUCS Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité

Exercice #2



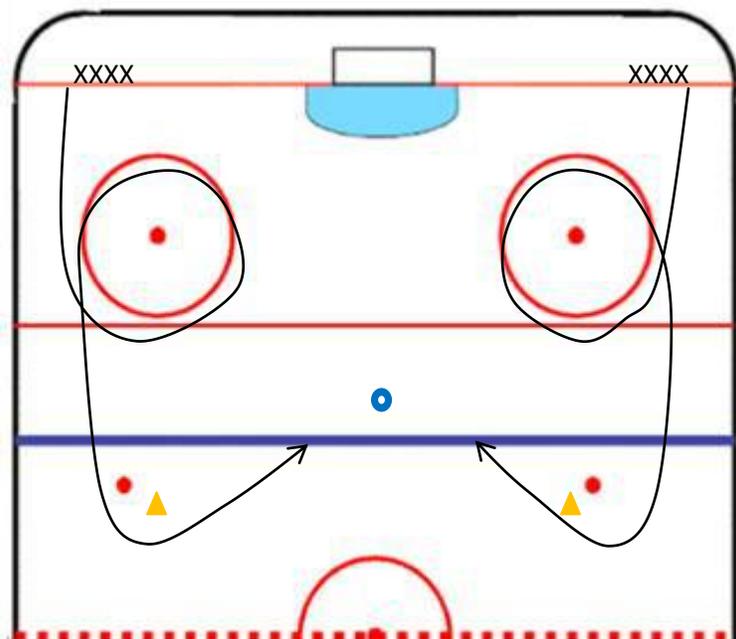
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisés (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand arrive au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #3



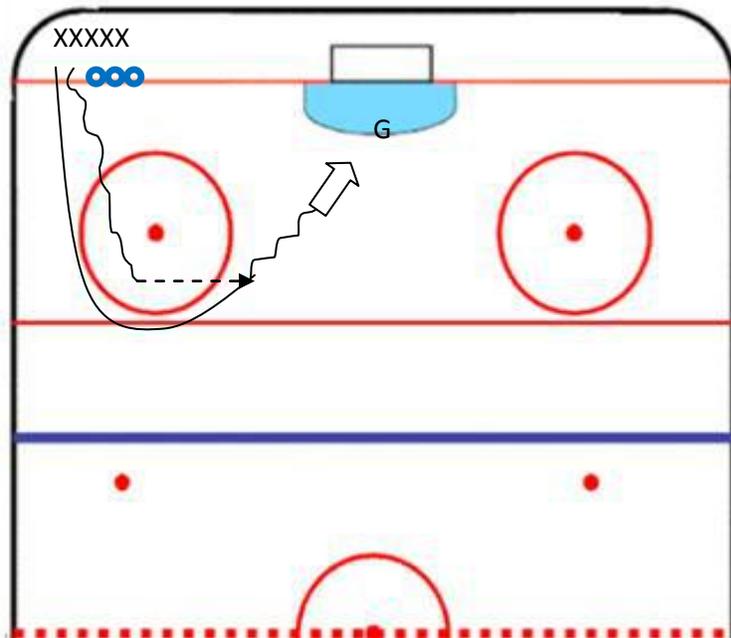
Nom de l'exercice:	D'Est en Ouest	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 1 cône 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • X1 part, coupe après le cône, reçoit une passe de X2, patine jusqu'au but et lance, etc. Regarde. • Changer de côté. • Variation: <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir une défenseure qui essaie de couper la passe. ○ Avoir des défenseures dans le coin. ○ Au sifflet, l'avant et la défenseure partent au même moment. ○ Les défenseures essaient d'intercepter la passe ou d'enlever l'anneau à l'attaquante. ○ On peut aussi mettre les attaquantes dans le coin après qu'elles aient lancées. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes.

Exercice #4



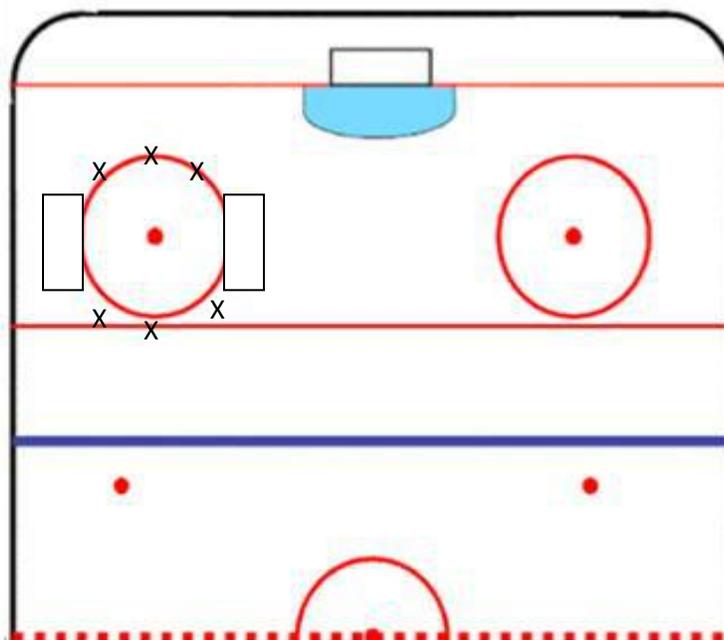
Nom de l'exercice:	Course 1 contre 1	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 cônes 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une ligne dans chaque coin. • Les joueuses font le tour du cercle, vont jusqu'à la ligne bleue et font un virage brusque autour du cône. • Faire une course à l'anneau qui est immobile pour un 1 contre 1. • La joueuse qui a l'anneau va pour lancer au but et l'autre essaie de lui enlever et de prendre le rebond. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Changer de côté après l'avoir fait une fois. • Concentration sur la joueuse qui revient vers le but pour qu'elle ait la technique.

Exercice #5



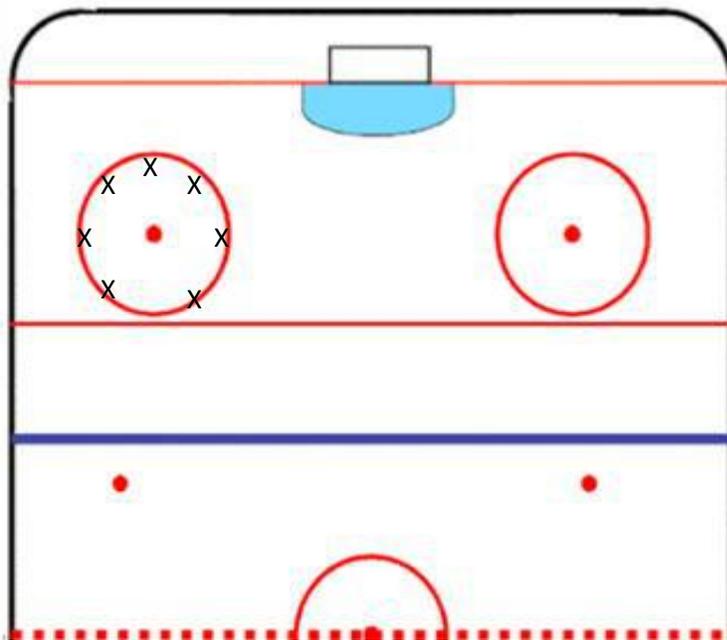
Nom de l'exercice:	Feu rapide- variation	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Passe forte • Synchronisation/placement des passes • Lancer 			
Gardiennes de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • La première joueuse commence avec l'anneau • La deuxième joueuse la suit de près derrière. • La deuxième joueuse fait une passe au travers du cercle et fait une passe devant la joueuse un. • Continuer l'exercice 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Bonne suite à l'exercice du feu rapide (SH#2) • Tête haute • Regarder pour l'anneau • Feintes

Exercice #6



Nom de l'exercice:	3 contre 3 pris au piège	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Passer • Lancer • Position du corps 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 buts 		
Gardiennne de but:	Concentrer sur ce qui se passe dans la zone de lancer.		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre les deux buts en dehors des cercles, une gardienne dans chaque but. • 3 contre 3 dans chaque côté du cercle. • L'entraîneur lance des anneaux dans le cercle et les joueuses courent pour retrouver l'anneau. • 3 contre 3 durant 30 secondes jusqu'à ce qu'une équipe compte. • Modification: s'il y a seulement une gardienne, l'équipe avec la gardienne a seulement 2 joueuses et cette équipe doit lancer à des endroits spécifiques. (ex: haut gauche et droit, bas gauche et droit, etc.) 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Cela va sembler comme un jeu pour les joueuses mais cela les habituera a travailler dans des espaces restreints.

Exercice # 7



Nom de l'exercice:	Surprise de l'entraîneur!	Durée:	Jusqu'à la fin
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Positions de départ <ul style="list-style-type: none"> ○ Debout ○ Assise ○ Agenouiller ○ Coucher, etc. • L'entraîneur demande une tâche spécifique : exemple <ul style="list-style-type: none"> ○ Toucher un logo sur la bande. ○ Retrouver un anneau et lancer au but 		TRUCS

Niveau: U14

Pratique: # 14 (Pratique pour une demi-glace)

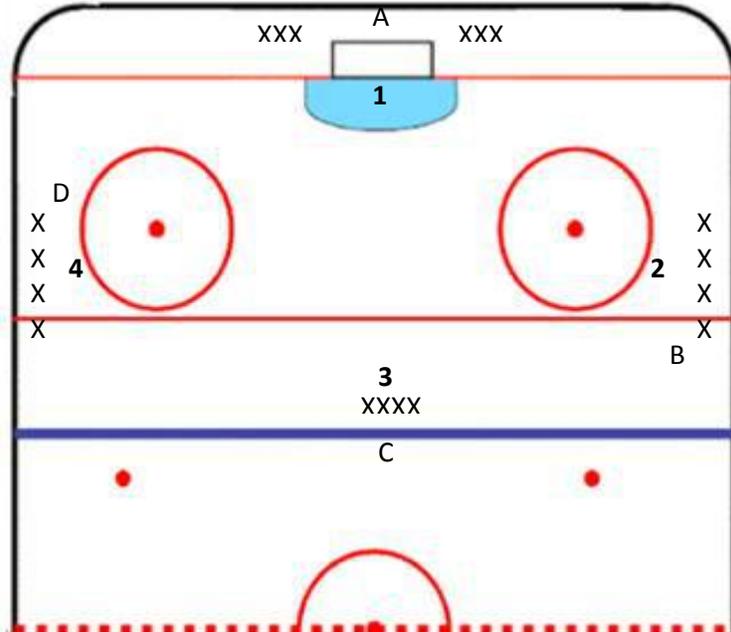
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS(minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice#1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 15	Exercice #2: Longueur et largeur
15 – 23	Exercice #3: Virage brusque
23 – 25	Eau
25 – 35	Exercice #4: Course 1 contre 1(cônes)
35 – 37	Eau/Tour
37 – 45	Exercice #5: Passes de “Pepper”
45 – 55	Exercice #6: v. 1 (ajouterD)
55 – 60	Refroidissement

Exercice #1

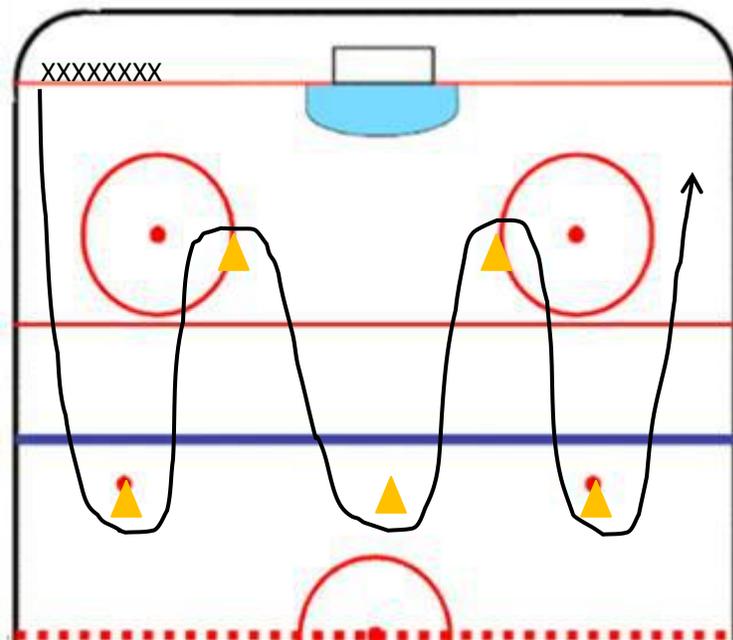
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



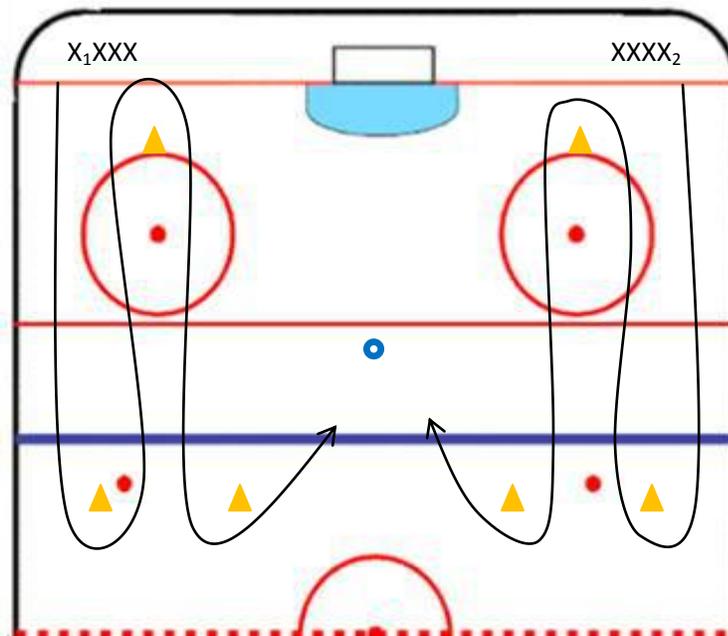
Nom de l'exercice:	Longeur et largeur	Durée:	8 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> Les anneaux sont optionnels 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Le groupe A patine à C et revient, va ensuite au B. Le groupe 2 patine à D et revient, va ensuite au C. Le groupe 2 patine à A et revient, va ensuite à D. Le groupe 2 patine à B et revient, va ensuite au A. <ul style="list-style-type: none"> v. 1 Patin avant v. 2 Patin arrière v. 3 Godille v. 4 Slalom sur 1 jambe + slalom sur deux jambes 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Mieux sur une glace pleine

Exercice #3



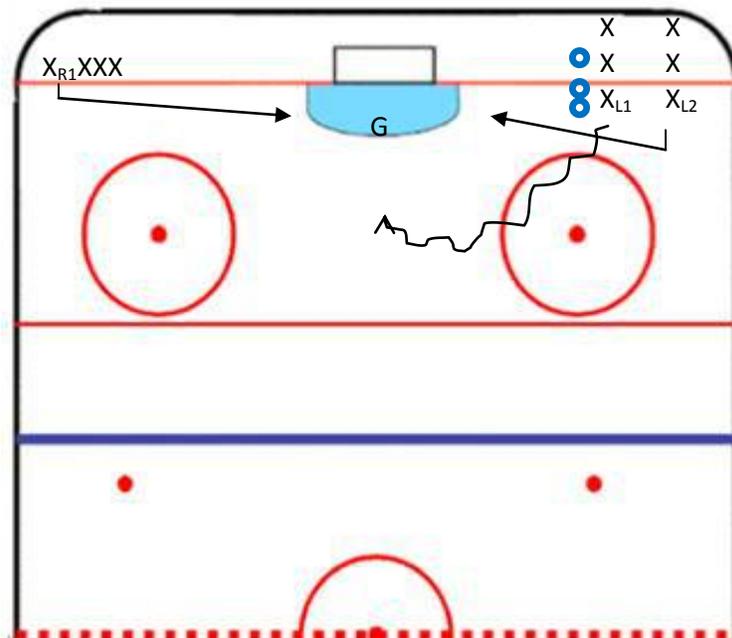
Nom de l'exercice:	Virages brusques	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • 5 cônes • 15 anneaux 		
Gardiennne de but:	Avec les joueuses		
Détails:	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses doivent considérer les cônes comme des joueuses adverses et protéger l'anneau. • Manuel de référence: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.13 		

Exercice #4



Nom de l'exercice:	Variation de course I contre I	Duration:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Virages brusques • Pivots • Retrouver anneaux libre 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 6 cônes 	
Gardiennne de but:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Rebonds 			
Détails:			
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans chaque coin. • X1 et X2 commencent au sifflet, patinent autour des 3 cônes et vont pour l'anneau. • La joueuse qui n'a pas l'anneau essaie de reprendre l'anneau/ va pour le rebond. • V. de 1l'avant au premier cône, reculons jusqu'au deuxième • V. 2 de reculons jusqu'au dernier cône. 			

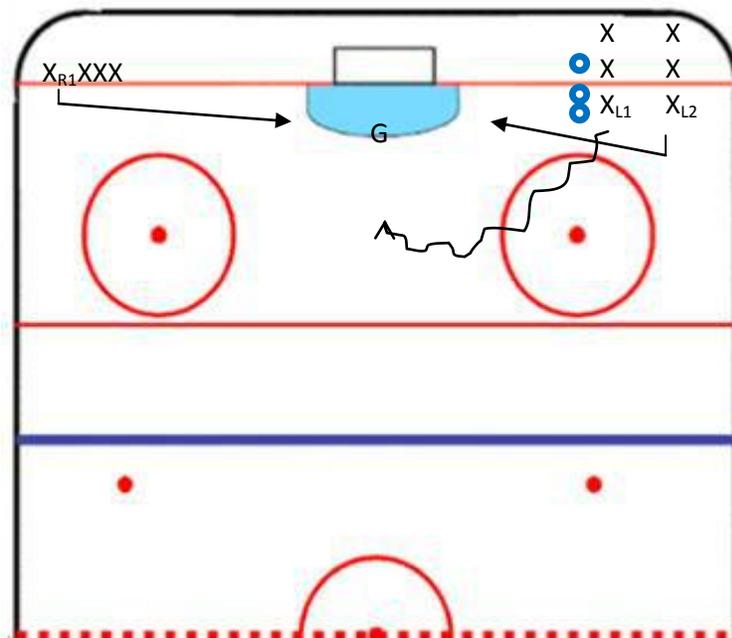
Exercice #5



Nom de l'exercice:	Passes de "Pepper"	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droitière patine vers le point bas, la première gauchère patine vers le haut de la zone payante et la gauchère vers l'autre point bas. • La première gauchère passe en alternant à la deuxième gauchère et la première fait une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droitière ou de gauchère, dépendant du nombre. 		TRUCS
		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	

Exercice #6

****Ajouter défenseure**



Nom de l'exercice:	Les passes de "Pepper"	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Réception de l'anneau • Lancer • Feinte du corps et de la tête 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennne de but: <ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droitière patine vers le point bas, la première gauchère patine vers le haut de la zone payante et la gauchère vers l'autre point bas. • La première gauchère passe en alternant à la deuxième gauchère et la première fait une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droitière ou de gauchère, dépendant du nombre. 		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	

Niveau: U14

Pratique: # 15 (Pratique pour une demi – glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)

- Préparation à la concentration
- Revoir les exercices (plan de la pratique)
- Revoir la position / technique

Réchauffement (10-12 minutes)

- Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations

Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)

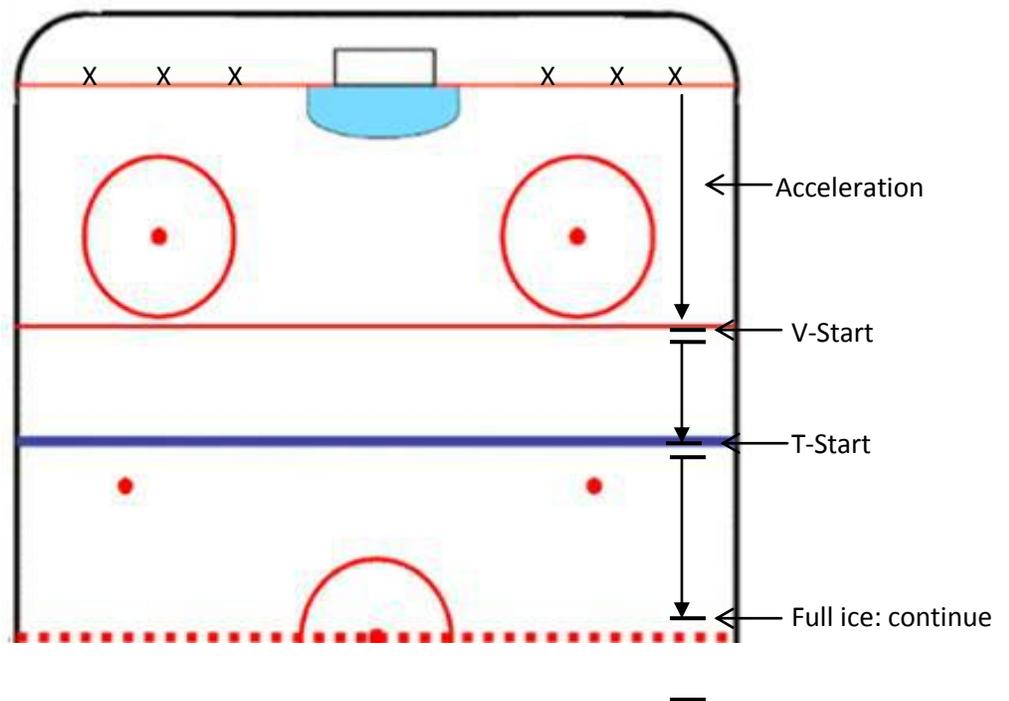
- Retour sur la pratique (sans retour individuel)
- Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice#1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 16	Exercice #2: SK#1 – Arrêt et départ
16 – 24	Exercice #3: SK#7 –Le faiseur d’homme avec anneau
24 – 26	Eau
26 – 32	Exercice #4: P#1 – 3 variations
32 – 42	Exercice #5: P#6 –Exercice du S, v. 3
42 – 44	Tour rapide/eau
44 – 58	Exercice #6: Le 3 contre 3 pris au piège
58 – 60	Refroidissement

Exercice #1

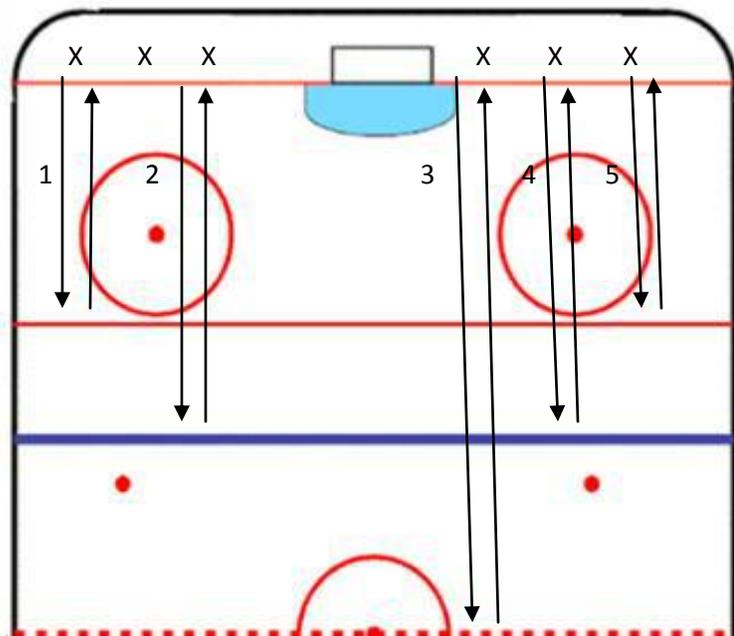
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennes de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 1 = Vitesse ➢ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



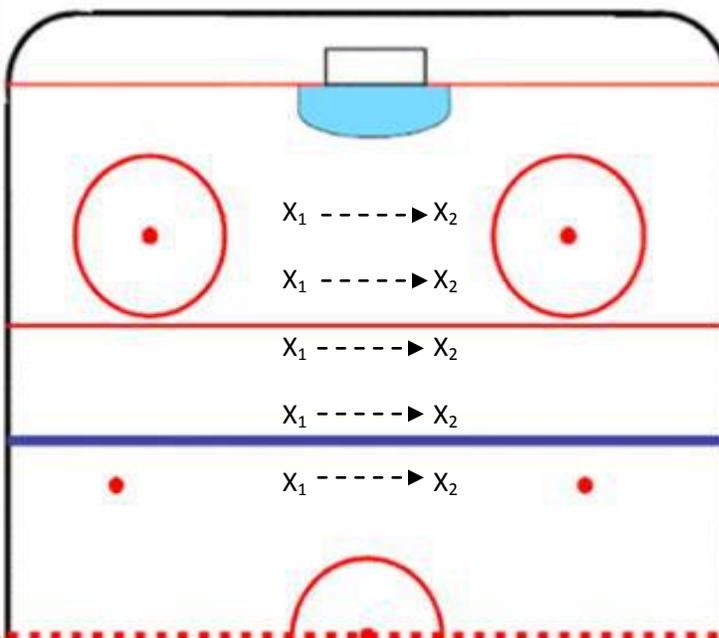
Nom de l'exercice:	Arrêt et départ	Durée:	5 minutes (2 répétitions sur une 1/2 glace)
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :		Ce que j'ai besoin?	
<ul style="list-style-type: none"> • Départ en V • Départ en T • Accélération • Arrêt en parallèle 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser le but contre la bande 	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en ligne sur la ligne de but • Assurer la position du T (Pousser une jambe derrière et s'appuyer sur celle du devant) • Au sifflet, faire une poussée en T pour le départ et patiner jusqu'à la ligne de ringuette et freiner. (s'assurer que les joueuses freinent des deux côtés) • Assurer la position du V (Les talons collés et les orteils écartés) • Au sifflet, faire le départ en V, patiner jusqu'à la ligne bleue et freiner. • Assurer la position du T, au sifflet, accélérer jusqu'au centre de la glace. • Freiner dans la direction désignée. • S'assurer que le freinage soit un beau freinage en parallèle. (Une démonstration peut être nécessaire) 		<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer d'un effort complet et d'une technique appropriée. • Ratio entraîneur/joueur recommandé= 1-3 ou 1-4 • Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ en T 3.2 ○ Départ en V3.4 ○ Arrêt parallèle 3.6 	

Exercice #3



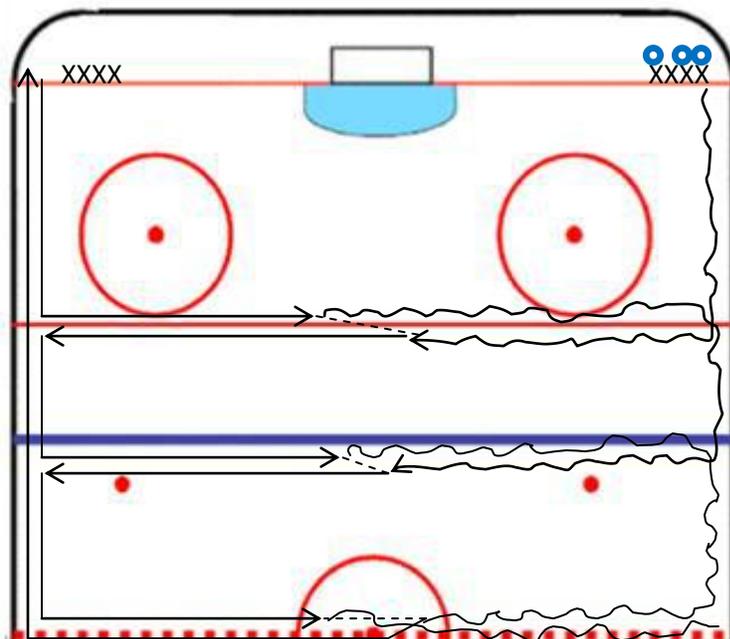
Nom de l'exercice:	Le faiseur d'homme	Durée:	8 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin? • Anneaux		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails:			TRUCS
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent sur la ligne de but • Patinent jusqu'à la ligne et revient : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Patin avant ○ v. 2 Patin arrière ○ v. 3 Avant pour aller + arrière pour retour v. 4 slalom sur une jambe + slalom sur deux jambes (avant et arrière) 			

Exercice #4



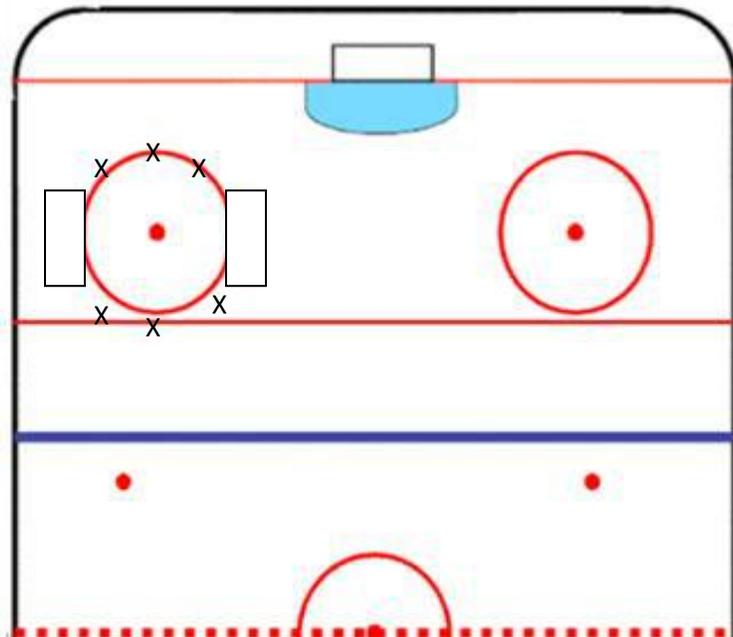
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2 et recommence. • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passe avant et arrière v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes balayées arrière et avant • Communication entre les joueuses • Position des mains et du corps • Bout du bâton où l'on vise • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Exercice du S	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Deux lignes dans chaque coin – un côté commence avec l'anneau. Simultanément, les joueuses patinent en longeant la bande jusqu'à la ligne de ringuette et la joueuse qui a l'anneau fait une passe à la joueuse qui n'a pas l'anneau en commençant à patiner sur la ligne de ringuette. (dans une zone spécifique) Les joueuses continuent à patiner en longeant la bande, tournent à la ligne bleue et recommencent à la ligne rouge. <ul style="list-style-type: none"> V. 1: Passe forte V. 2: Passe arrière. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Concentration sur le balayage avant et arrière des mains. Les joueuses changent de ligne. Démontrer la bonne technique Enlever le début de l'exercice

Exercice #6



Nom de l'exercice:	3 contre 3 pris au piège	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Passer • Lancer • Position du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 buts 		
Gardiennne de but: Concentrer sur ce qui se passe dans la zone de lancer.			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les deux buts en dehors des cercles, une gardienne dans chaque but. • 3 contre 3 dans chaque côté du cercle. • L'entraîneur lance des anneaux dans le cercle et les joueuses courent pour retrouver l'anneau. • 3 contre 3 durant 30 secondes jusqu'à ce qu'une équipe compte. • Modification: s'il y a seulement une gardienne, l'équipe avec la gardienne a seulement 2 joueuses et cette équipe doit lancer à des endroits spécifiques. (ex: haut gauche et droit, bas gauche et droit, etc.) 	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Cela va sembler comme un jeu pour les joueuses mais cela les habituera à travailler dans des espaces restreints. 		

Niveau: U14

Pratique: # 16 (Pratique pour une demi – glace)

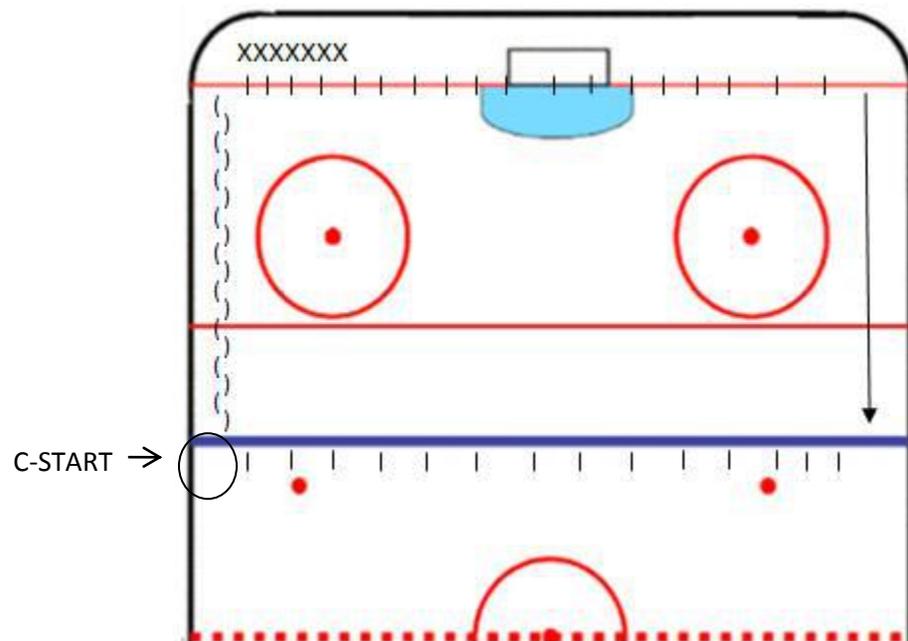
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) • Revoir la position / technique
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 15	Exercice #2: Départ en C de reculons
15 – 23	Exercice #3: Transition en V
23 – 25	Eau
25 – 30	Exercice #4: 3 variations
30 – 38	Exercice #5: La Banane
38 – 40	Tour rapide/ Eau
40 – 58	Exercice#6: Deux zones de passe
58 – 60	Refroidissement

Exercice #1

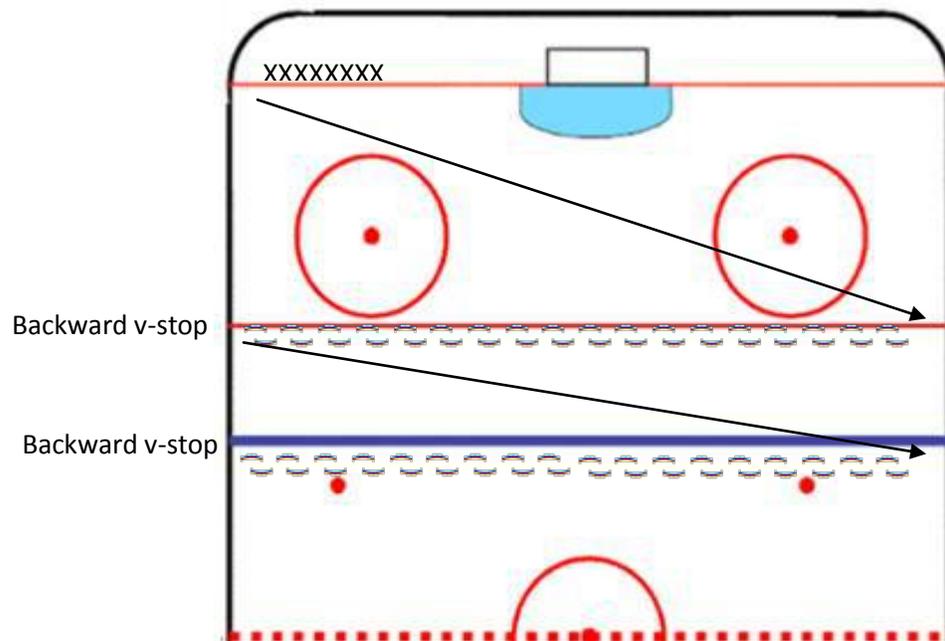
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



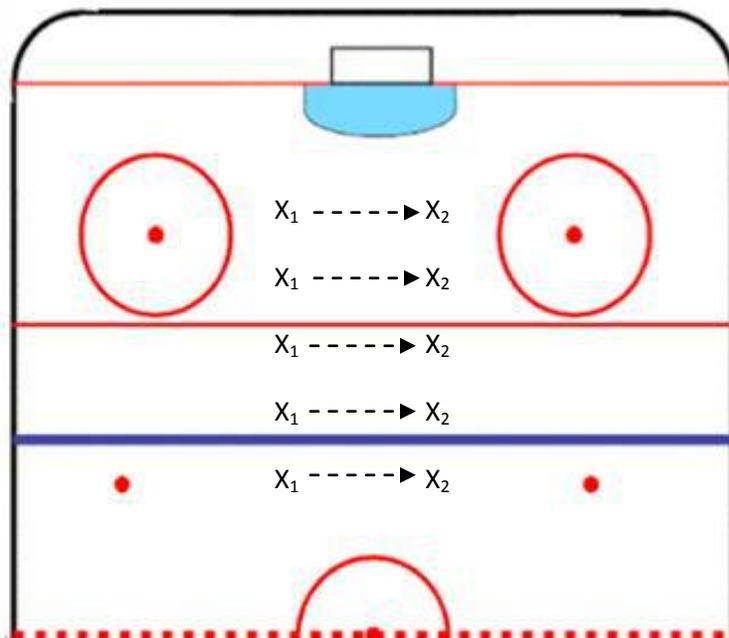
Nom de l'exercice:	Pas latéraux v. 2 (mi-saison)	Durée:	8 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> Pousser les buts loin des lignes de but. 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Introduire le départ en C de reculons. Même exercice que SK#2 en utilisant les départs de reculons en C. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Faire une démonstration du départ arrière en C avant que les joueuses le fassent.

Exercice #3



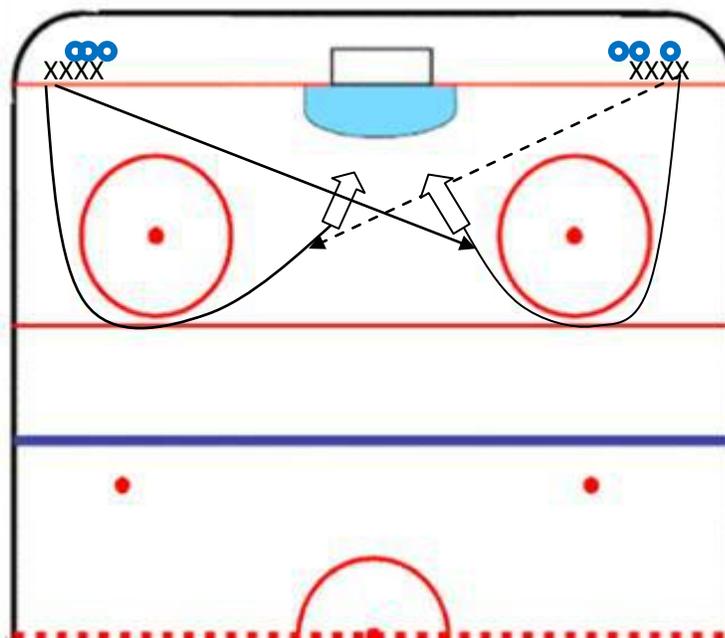
Nom de l'exercice:	Transitions en V	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Aucun équipement 		
Gardiennage de but: Avec les joueuses			
Détails:	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> 'être à cheval sur la ligne' Référence manuel d'exercices: <ul style="list-style-type: none"> Départ en V3.4 Reculons en V-stop 3.10 Pivots 3.12 		
<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses forment une ligne dans le coin. Commencer à utiliser le départ en V, accélérer jusqu'à la ligne de ringuette à la bande opposée, pivot et transition pour aller de reculons. Patiner de reculons en suivant la ligne de ringuette. (les jambes sur un côté de la ligne pour s'assurer de la forme.) Arrêt en V de reculons à la bande Recommencer à la ligne bleue Recommencer à partir du centre de la patinoire (commencer du même côté pour pratiquer les pivots des deux côtés) <ul style="list-style-type: none"> V.2 Pas latéraux sur la ligne v. 3 Reculons sur les lignes v. 4 Godilles sur les lignes 			

Exercice #4



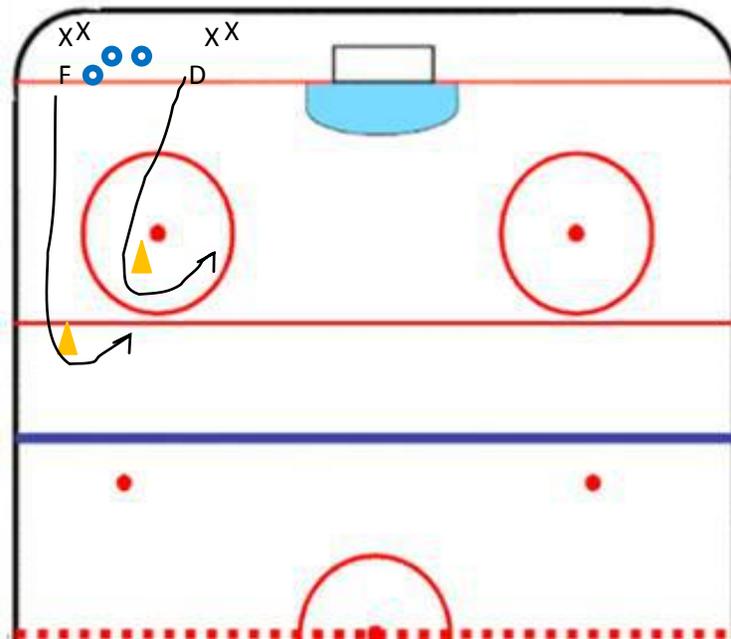
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2 et recommencer. • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passe avant et arrière ○ v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur le balayage avant et arrière lors des passes. • Communication entre les joueuses • Position du corps et des mains • Bout du bâton à la cible • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	La Banane	Durée:	8 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses : <ul style="list-style-type: none"> • Réception de passe • Synchronisation • Lancer • Communication • Feintes 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Séparer l'équipe en 2 groupes. • La première joueuse suit le cercle et demande l'anneau. • La clé est la précision et la synchronisation de la passe. • La joueuse pique l'anneau et lance au but. • Variation de lancer– balayage, poignet, revers • S'assurer que les joueuses bougent leurs pieds tout au long de l'exercice. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Demander la passe

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Défensif	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	Ce que j'ai besoin?		
<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps de la défenseure • Marquage 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 cônes 		
Gardiennne de but:			
Détails:	TRUCS		
<ul style="list-style-type: none"> • L'attaquante a l'anneau- contourner le cône et va en 1 contre 1. • Peut faire les deux côtés à la fois avec un délai de 5 à 10 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Synchronisation de la défenseure • Position de la défenseure 		

Niveau: U14

Pratique: # 17 (Pratique pour une demi – glace)

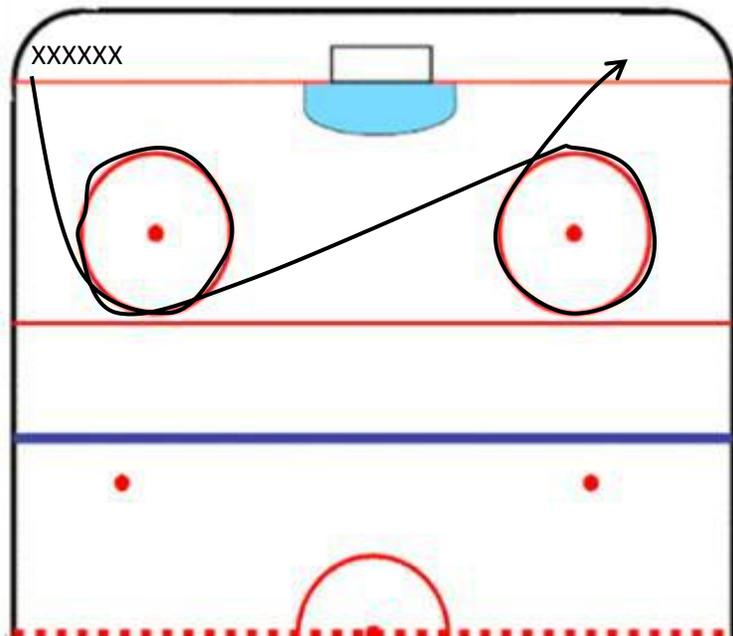
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) • Revoir la position / technique
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide/ Eau
07 – 15	Exercice #2: Croisés avec variations
15 – 23	Exercice #3: Le faiseur d’homme avec variation.
23 – 25	Tour rapide/ Eau
25 – 30	Exercice #4: 3 variations
30 – 40	Exercice #5: 1 contre 1 avec passes
40 – 42	Tour rapide/ Eau
42 – 52	Exercice#6: L’exercice de Yogi (3 contre 2)
52 – 58	Tir de barrage
58 – 60	Refroidissement.

Exercice #1

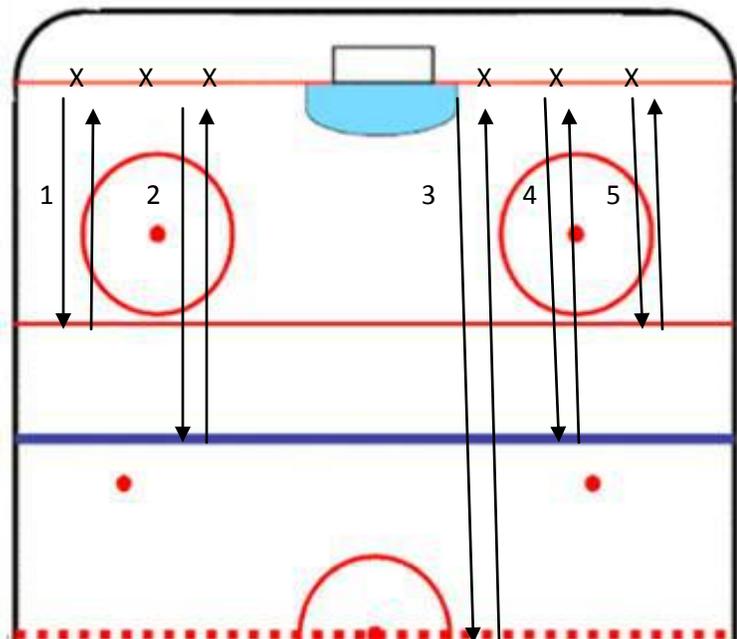
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice: <ul style="list-style-type: none">Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction.<ul style="list-style-type: none">V.1 L'entraîneur siffle:<ul style="list-style-type: none">➤ 1 = Vitesse➤ 2 = Arrêt+ changement de directionV. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suiteV. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues.V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête.V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.)	TRUCS <ul style="list-style-type: none">Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité		

Exercice#2



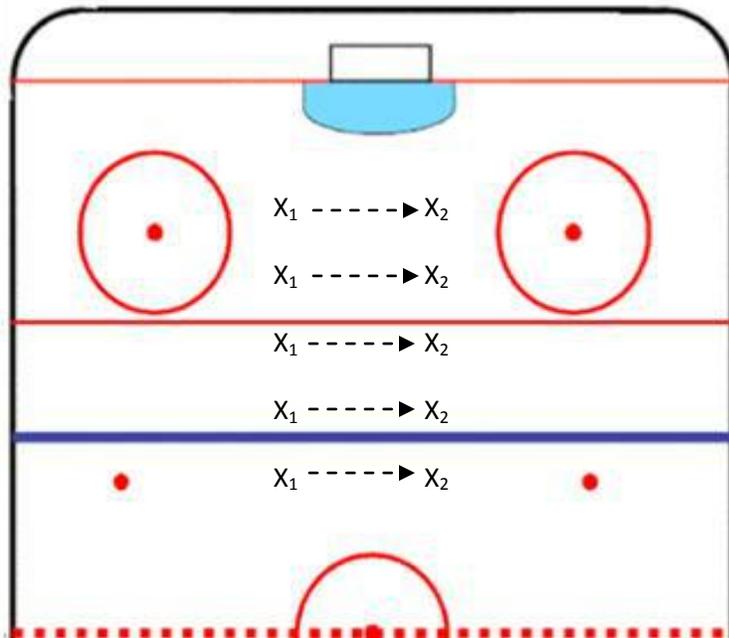
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Croisé (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		
Gardiennes de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand arrive au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #3



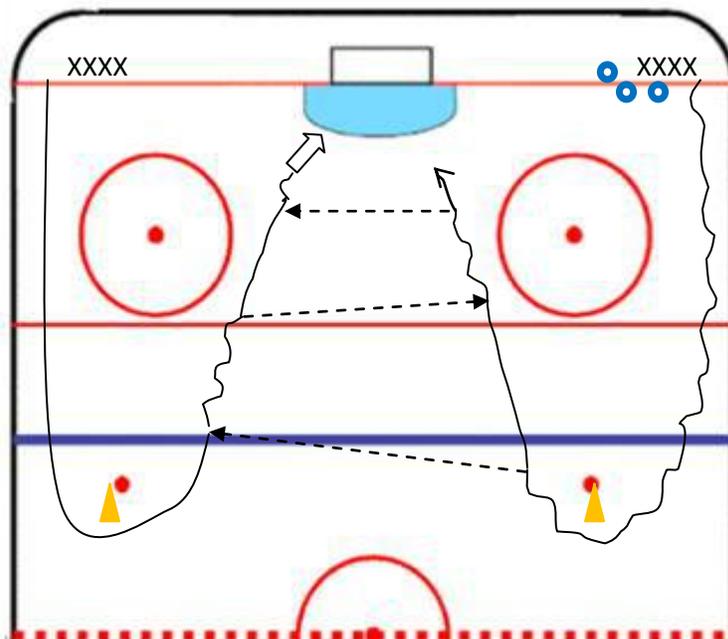
Nom de l'exercice:	Le faiseur d'homme	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardiennne de but :			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent sur la ligne de but • Patinent jusqu'à la ligne et reviennent : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Patin avant ○ v. 2 Patin arrière ○ v. 3 Avant pour aller + arrière pour retour v. 4 slalom sur une jambe + slalom sur deux jambes (avant et arrière) 		TRUCS

Exercice #4



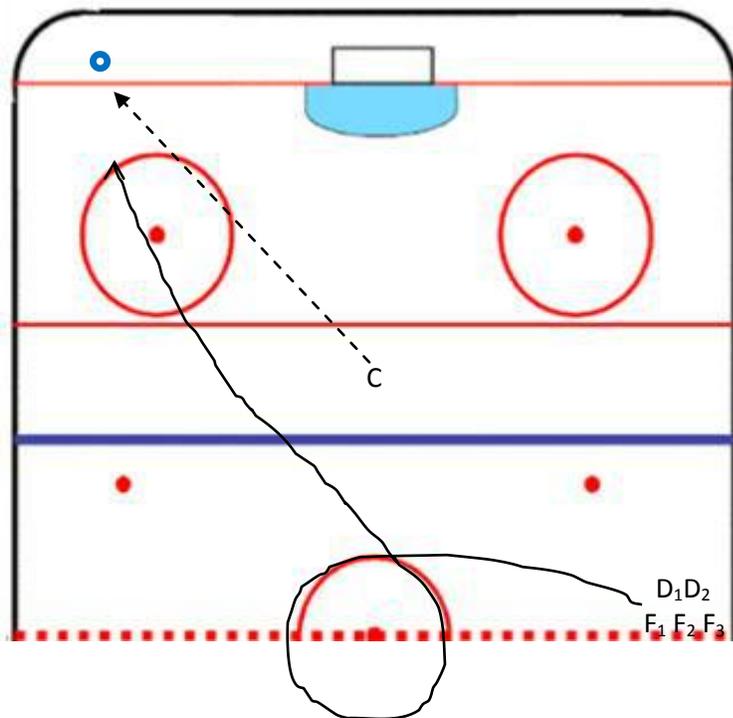
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennage de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2. Recommencer . • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passes avant et arrière ○ v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur le balayage avant et arrière lors des passes. • Communication entre les joueuses • Position du corps et des mains • Bout du bâton à la cible • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Passes 1 contre 1	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux 2 cônes 		
Gardiennne de but:	Suit l'anneau		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses font une ligne dans chaque coin, avec un anneau. Les joueuses patinent jusqu'à la ligne bleue et reviennent autour du cône. Les joueuses se font des passes et finissent avec un lancer sur la gardienne. La joueuses qui n'a pas lancer, va pour le rebond. Variation: Ajouter une défenseure 		TRUCS

Exercice #6



Nom de l'exercice:	L'exercice deYogi	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses:	Ce que j'ai besoin?		
Gardienne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • La défenseure 2 et l'attaquante 3 commencent au centre. • Au sifflet, la défenseure patine autour du cercle suivi de près par l'attaquante. • L'entraîneur lance l'anneau dans le coin. • La défenseure 1 retrouve l'anneau, la défenseure 2 protège le but. • L'attaquante 1 va pour l'anneau, la défenseure 2 est tout près, prête à enlever l'anneau à la deuxième ligne en défense. • L'attaquante 3 se découvre pour avoir une passe. • Remettre l'anneau à la gardienne qui effectuera une remise l'anneau. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • La défenseure doit sortir l'anneau et non pas lancer au but.

Niveau: U14

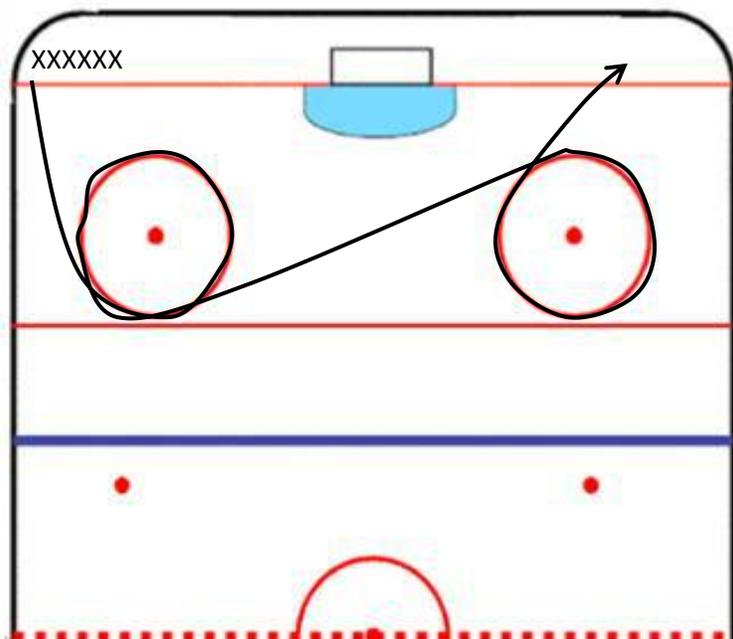
Pratique: # 18 (Pratique pour une demi – glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)	
<ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) 	
Réchauffement (10-12 minutes)	
<ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations. 	
Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)	
<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper dans le futur (partie, pratique) 	
TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide/Eau
07 – 17	Exercice #2: Croisés avec toutes les variations
17 – 25	Exercice #3
25 – 27	Eau
27 – 32	Exercice #4: Combination Drill
32 – 34	Tour rapide/eau
34 – 40	Exercice #5: Les passes de « Pepper »
40 – 55	Exercice #6: Les passes de « Pepper » avec deux défenseures
55 – 60	Refroidissement

Exercice #1

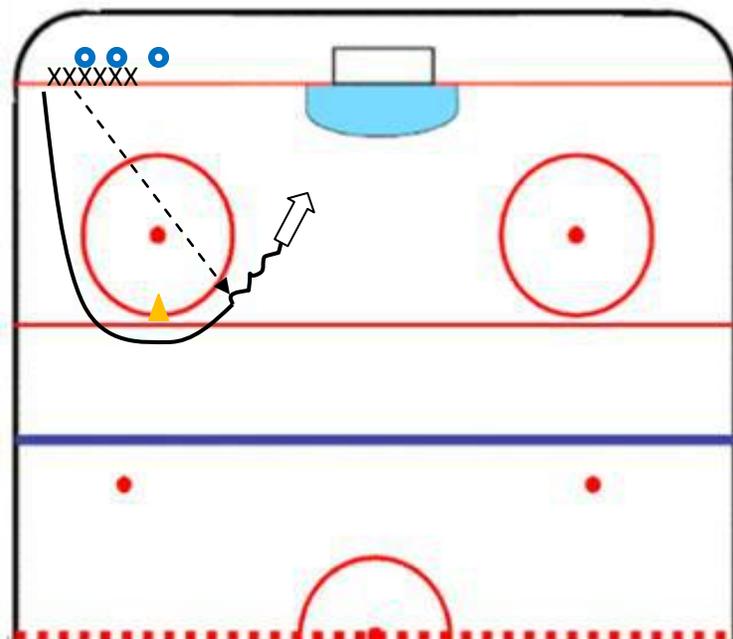
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:	<ul style="list-style-type: none">Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction.<ul style="list-style-type: none">V.1 L'entraîneur siffle:<ul style="list-style-type: none">➤ 1 = Vitesse➤ 2 = Arrêt+ changement de directionV. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suiteV. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues.V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête.V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher 1 genou, etc.)		TRUCS <ul style="list-style-type: none">Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité

Exercice #2



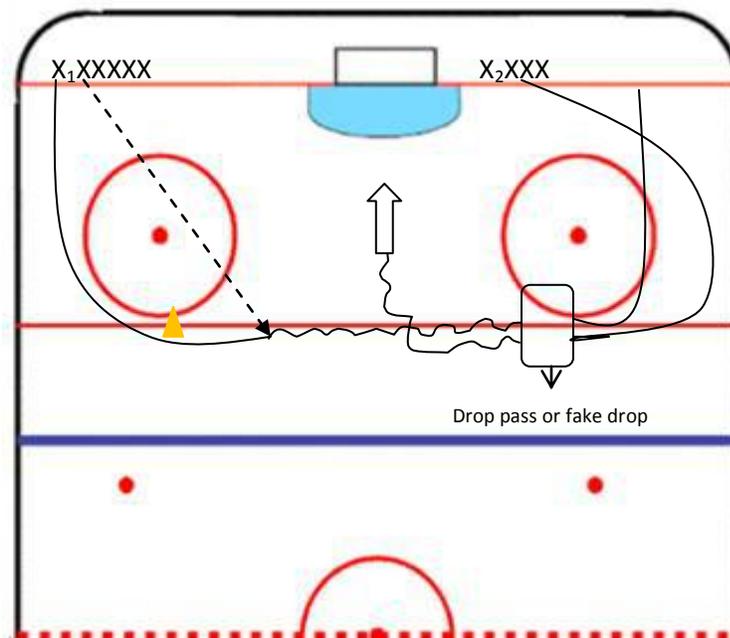
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Croisés (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand arrive au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique

Exercice #3



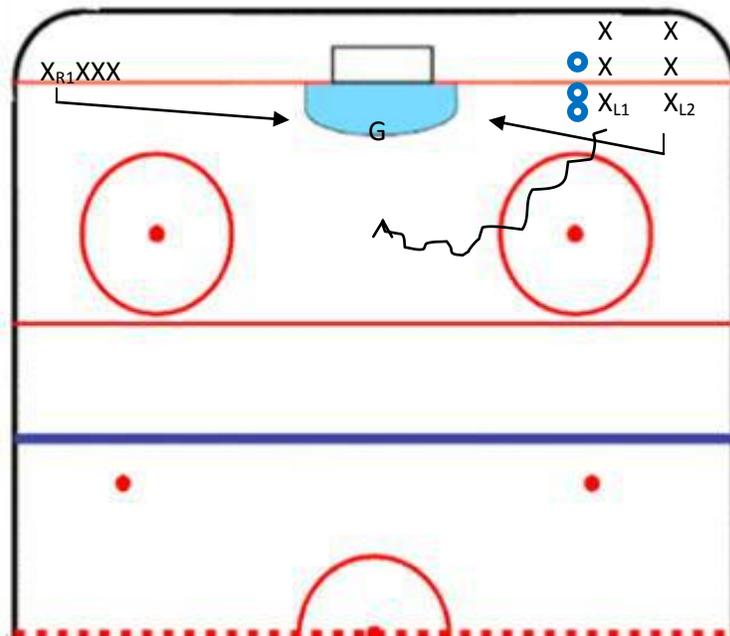
Nom de l'exercice:	Transition et passes rapides	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Synchronisation • Feintes du corps et de la tête 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Cônes 	
Gardiennne de but:			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font la ligne dans le coin. • Patinent avec l'anneau autour du cône. • La prochaine joueuse fait une passe où la joueuse se dirige. • Après avoir faite la passe, commencer le trajet. • Enlever le cône plus tard en saison 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • La joueuse avec l'anneau travaille ses feintes du corps et de la tête. • Changer le point de départ pour l'autre côté. • Demander la passe • Faire crier les joueuses • Tout est de la synchronisation • Utiliser le cône pour marquer la passe. 	

Exercice #4



Nom de l'exercice:	Passer pour 1/2 boucle	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 1 cône 		
Gardiennne de but:	Dans la progression, la gardienne de but ne doit pas savoir quand la passe abandonnée sera faite.		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Progression #2 (continuité de l'exercice précédente.) • Lorsque la joueuse pique l'anneau, elle continue à traverser la ligne de ringuette. • X2 vient autour du cercle (travailler sur la synchronisation pour qu'elles arrivent au même moment.) Fait une feinte de passe abandonnée ou boucle vers le but et lance ou fait une passe abandonnée et va au but pour le rebond. • Courber autour du cercle, recevoir une passe et lancer. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Renforcer l'utilisation des feintes des passes et du corps. (v. 2) • S'assurer que les joueuses utilisent plusieurs types de lancer.

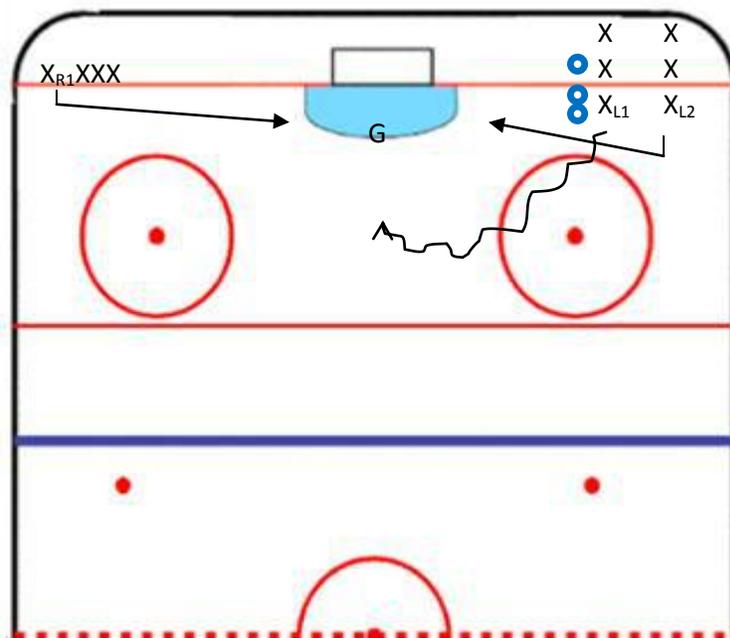
Exercice #5



Nom de l'exercice:	Passes de "Pepper"	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Réception de l'anneau • Lancer • Feinte du corps et de la tête 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droitière patine vers le point bas, la première gauchère patine vers le haut de la zone payante et la gauchère vers l'autre point bas. • La première gauchère passe en alternant à la deuxième gauchère et la première fait une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droitière ou de gauchère, dépendant du nombre. 		TRUCS
		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	

Exercice #6

**** Ajouter une défenseure**



Nom de l'exercice:	Passes de "Pepper"	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Réception de l'anneau • Lancer • Feinte du corps et de la tête 		Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennage de but: <ul style="list-style-type: none"> • Mouvements latéraux et profonds 			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les droitières font une ligne et les gauchères en font deux. • La première droitière patine vers le point bas, la première gauchère patine vers le haut de la zone payante et la gauchère vers l'autre point bas. • La première gauchère passe en alternant à la deuxième gauchère et la première fait une passe au travers de la zone de but. • La gardienne doit se déplacer avec l'anneau • Toutes les joueuses peuvent lancer quand elles le désirent. • Toutes les passes doivent être directes et précises. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variation: ajouter 1 ou 2 défenseures une fois que les passes sont parfaites. ○ Modification: la deuxième ligne peut être de droitière ou de gauchère, dépendant du nombre. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les patins pour arrêter l'anneau si la joueuse n'arrive pas à la piquer. • Feintes du corps et de la tête • Ajouter des défenseures pour pratiquer des mises en situation. 	

Niveau: U14

Pratique: # 19 (Pratique pour une demi – glace)

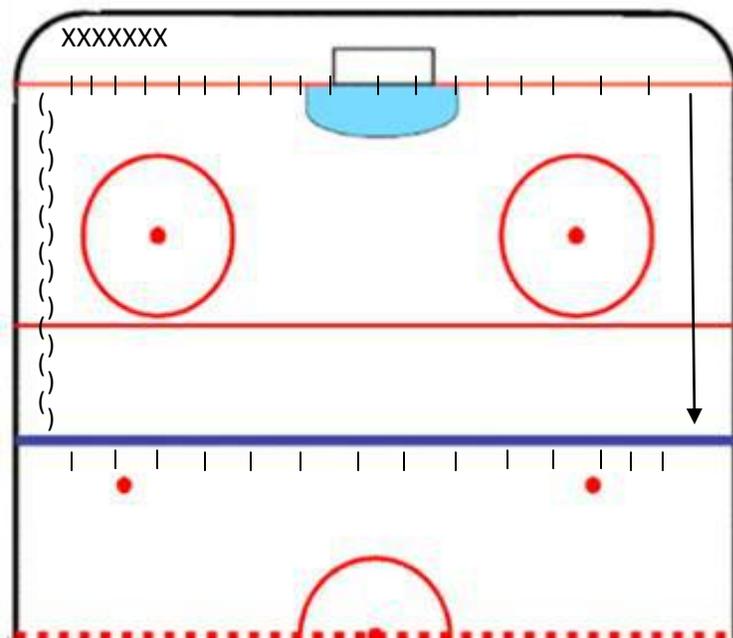
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.
<p>Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide/ Eau
07 – 15	Exercice #2: Pas latéraux
15 – 23	Exercice #3: Course 1 contre 1
23 – 25	Eau
25 – 35	Exercice #4: Passes 5 étoiles par la bande
35 – 37	Tour rapide/ Eau
37 – 47	Exercice #5: Marquage
47 – 57	Exercice#6: 3 angles d'échapper
57 – 60	Refroidissement

Exercice#1

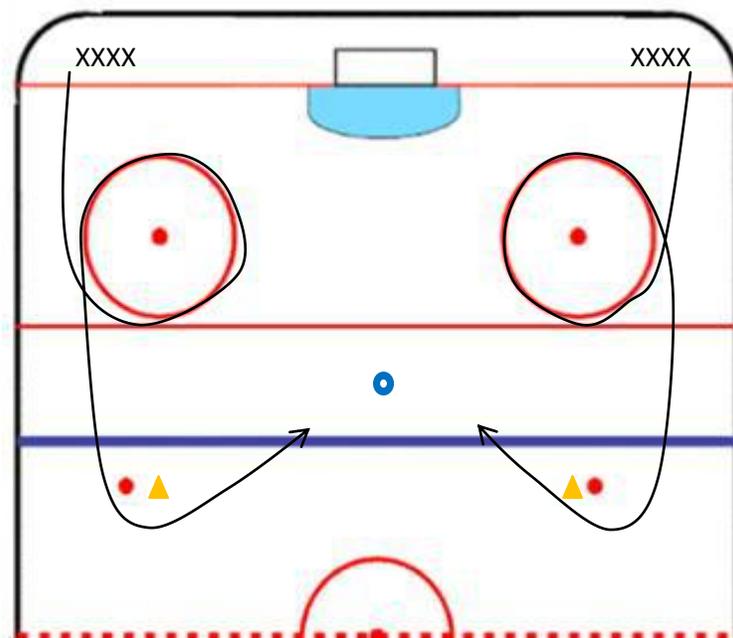
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher lgenou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice#2



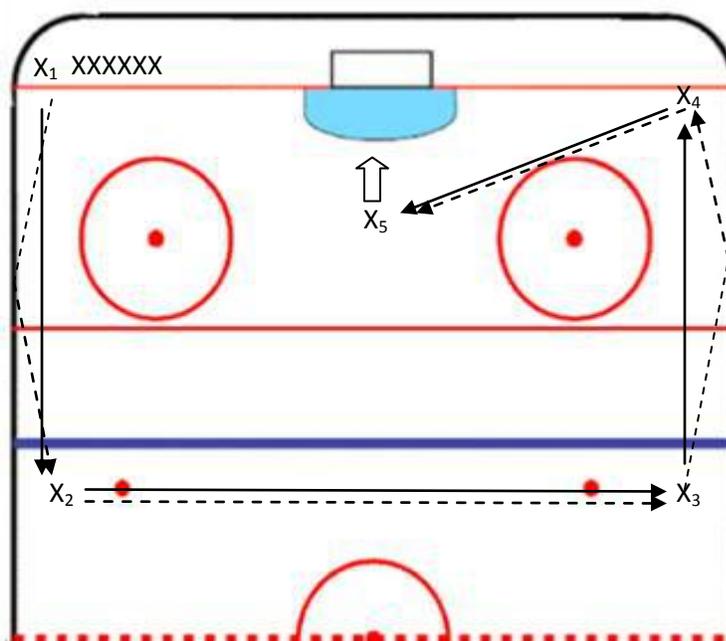
Nom de l'exercice:	Pas latéraux	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Départ en croisés • Accélération • Arrêt sur une jambe 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts loin des lignes 	
Gardiennne de but: Avec les joueuses			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses forment une ligne dans le coin. • S'assurer que les joueuses font face devant (hanches, épaules, tête) • Pas latéraux pour traverser la ligne de but • Regarder la technique – la vitesse n'est pas importante. • Environ à deux mètres des bandes, utiliser l'élan pour partir en patin avant. • Accélérer jusqu'à la ligne bleue • Recommence les pas latéraux (faire face à la même direction) • En traversant la ligne bleue, freiner à un pied. • Continuer à la ligne de but de reculons • Recommencer l'exercice en commençant par le coin opposé. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Regarder l'alignement du corps. • S'assurer que le corps fait face devant 	

Exercice #3



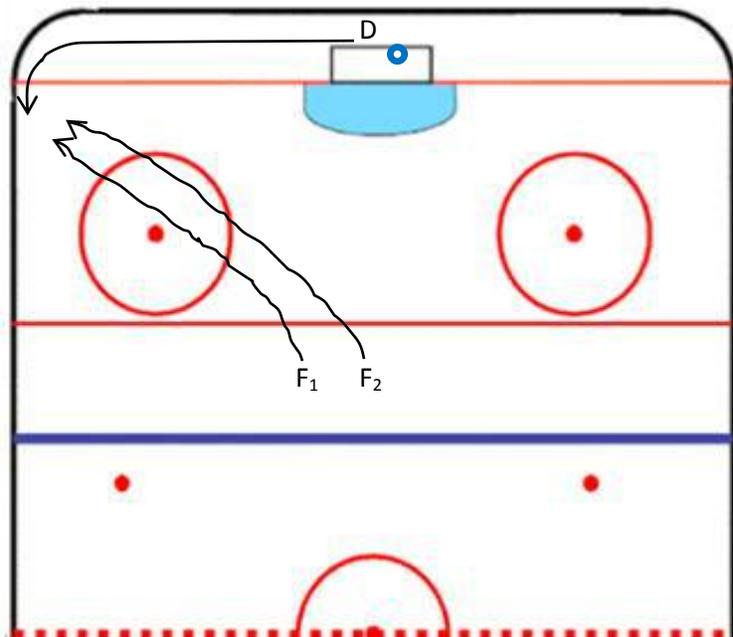
Nom de l'exercice:	Course 1 contre 1	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 cônes 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Faire une ligne dans chaque coin. • Les joueuses font le tour du cercle, vont jusqu'à la ligne bleue et font un virage brusque autour du cône. • Faire une course à l'anneau qui est immobile pour un 1 contre 1. • La joueuse qui à l'anneau va pour lancer au but et l'autre essaie de lui enlever et de prendre le rebond. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Changer de côté après l'avoir fait une fois. • Concentration sur la joueuse qui revient vers le but pour qu'elle ait la technique.

Exercice #4



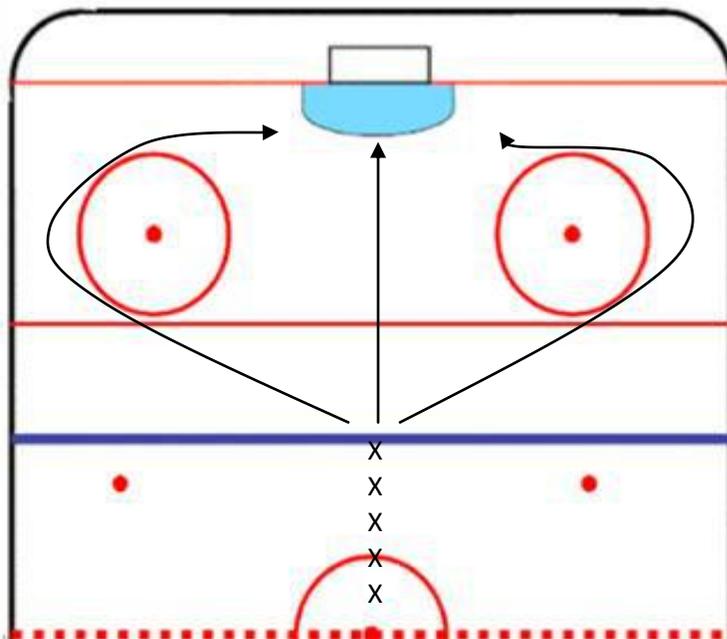
Nom de l'exercice:	5 étoiles	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Mettre 5 joueuses comme indiqué plus haut. La joueuse 1 passe à la joueuse 2, suit sa passe et devient la joueuse 2. La joueuse 2 passe à la joueuse 3, suit sa passe et devient la joueuse 3. La joueuse 3 passe à la joueuse 4, suit sa passe et devient la joueuse 4. La joueuse 4 passe à la joueuse 5 (lancer sur réception), suit sa passe et devient la joueuse 3. Après avoir lancé, la joueuse 5 retourne en ligne. <ul style="list-style-type: none"> v. l La passe de la joueuse 1 à la joueuse 2 et la passe de la joueuse 3 à 4 est par la bande. 		TRUCS
		<ul style="list-style-type: none"> Changer le point de départ pour l'autre côté. Position du corps. Mettre des cibles (bout du bâton) Demander l'anneau 	

Exercice #5



Nom de l'exercice:	Marquage	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • La défenseure commence derrière le but avec l'anneau, doit freiner autour du but et des bandes. • L'attaquante 1 patine et fait de la pression sur la défenseure vers la bande, reste devant la joueuse. • L'attaquante 2 vient pour le marquage de l'autre côté de la défenseure. 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Position du corps

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Échapper à 3 angles	Durée:	Jusqu'à la fin
Quelles sont les habilités développées ?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses : <ul style="list-style-type: none"> • Lancer • Compter • Feintes 		<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Gardiennage de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • En mouvement 			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Échapper <ul style="list-style-type: none"> ○ Autour du cercle gauche ○ Autour du cercle droit ○ Direct à la gardienne 		<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • L'entraîneur demande un certain type de lancer (poignet, balayage, revers.) 	

Niveau: U14

Pratique: # 20 (Pratique pour une demi – glace)

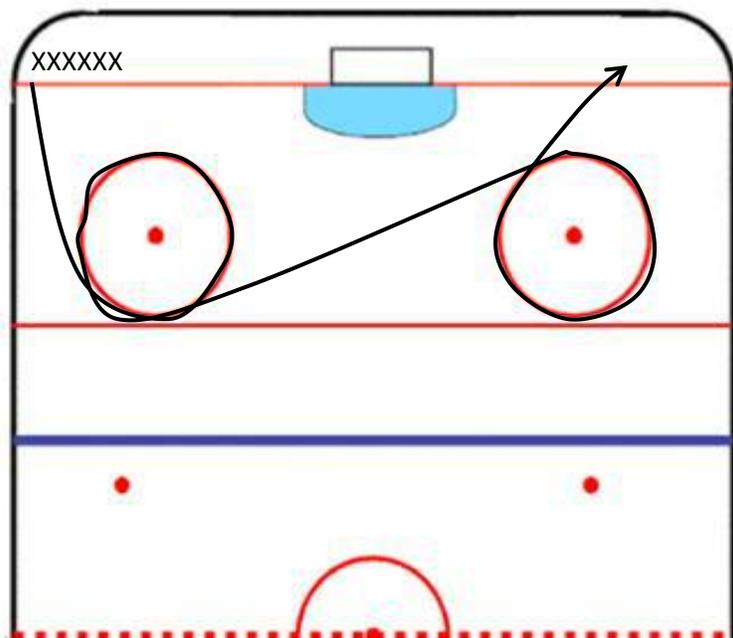
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi par les étirements– choisir les variations
<p>Retour sur la pratique (3-5 minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retour sur la pratique (sans retour individuel) • Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Exercice #1: Réchauffement
05 – 07	Tour rapide / eau
07 – 15	Exercice #2: Croisés
15 – 23	Exercice #3: Course à relais en W
23 – 25	Eau
25 – 30	Exercice #4: Passes immobile
30 – 37	Exercice #5: L'exercice du S
37 – 47	Exercice #6: Cycle de lancer sur réception
47 – 49	Tour rapide/Eau
49 – 58	Exercice#7: Deux zones de passes.
58 – 60	Refroidissement

Exercice#1

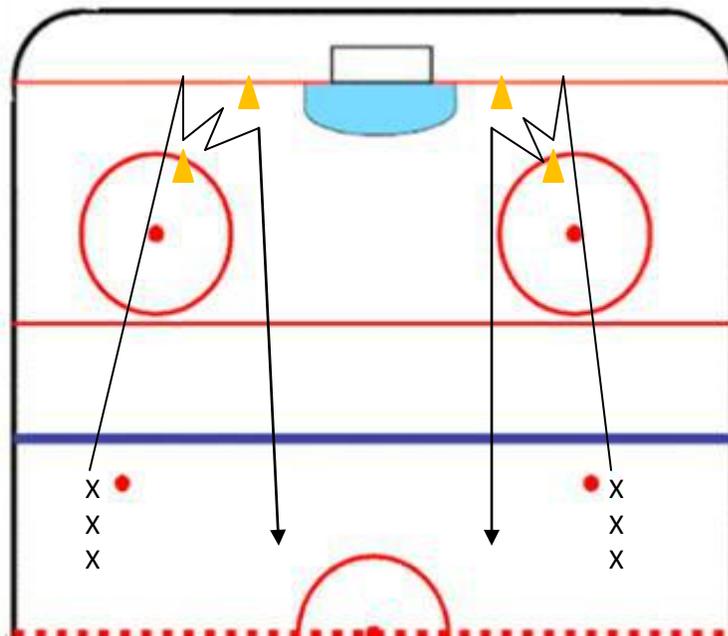
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:	<ul style="list-style-type: none">• Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction.<ul style="list-style-type: none">○ V.1 L'entraîneur siffle:<ul style="list-style-type: none">➢ 1 = Vitesse➢ 2 = Arrêt+ changement de direction○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues.○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête.○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher l genou, etc.)		TRUCS Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité

Exercice #2



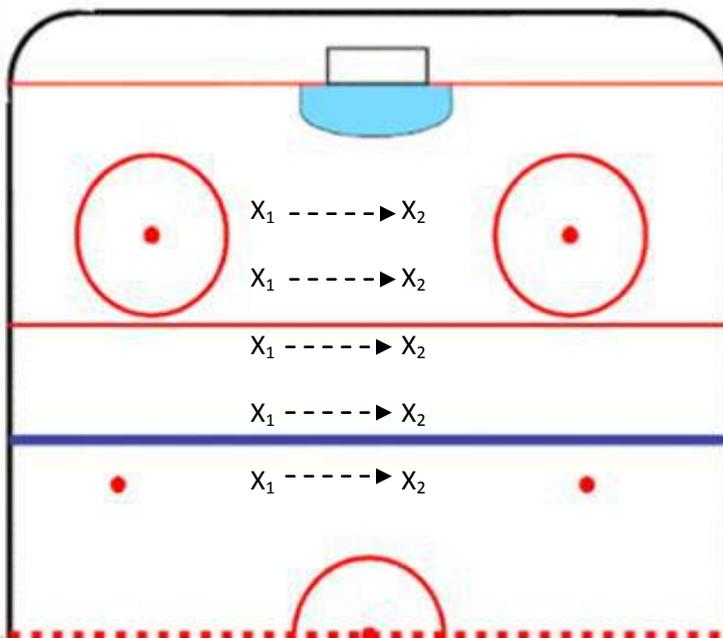
Nom de l'exercice:	Croisés	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?		Ce que j'ai besoin?	
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Croisés (avant +arrière) • Pivots • Accélération • Protection d'anneau 		<ul style="list-style-type: none"> • 15 anneaux 	
Gardiennne de but:			
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin • Envoyer 2 ou 3 joueuses à la fois. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Avant ○ v. 2 Arrière ○ v. 3 Changer de direction (pivots) – Toujours regarder devant. ○ v. 4 Commencer à faire des grandes poussées lentement, quand arrive au haut du cercle, des plus petits pas, accélération jusqu'au bas. Retourner lentement du bas vers le haut. • Modification 1: Ajouter des anneaux, utiliser un entraîneur dans le cercle pour forcer la protection d'anneau. • Modification 2: Les joueuses touchent le cercle avec leurs mains. 		<ul style="list-style-type: none"> • Regarder la technique 	

Exercice #3



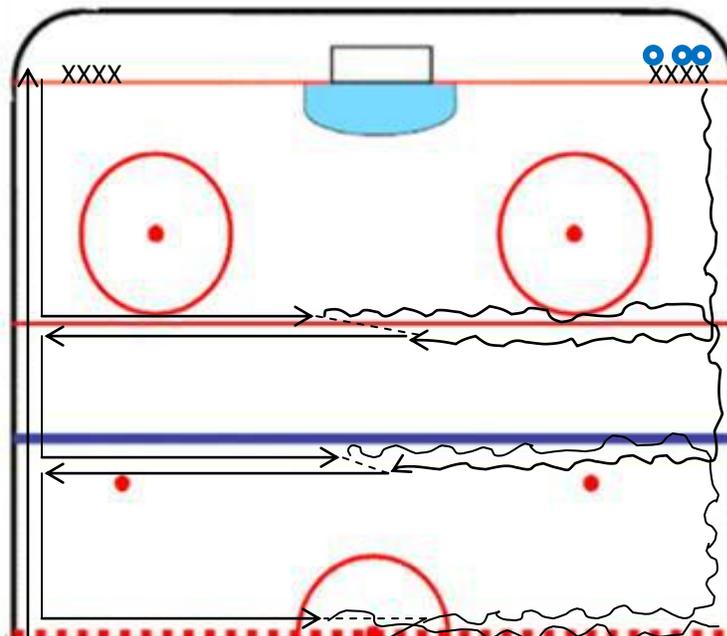
Nom de l'exercice:	Passage en W	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Les anneaux sont optionnels 		
Gardiennne de but:			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> Une joueuse de chaque ligne part au même moment, dès que la joueuse revient et traverse la ligne bleue, la deuxième part ,etc. C'est une course. 	TRUCS: <ul style="list-style-type: none"> Patin explosif Arrêts complets. 		

Exercice #4



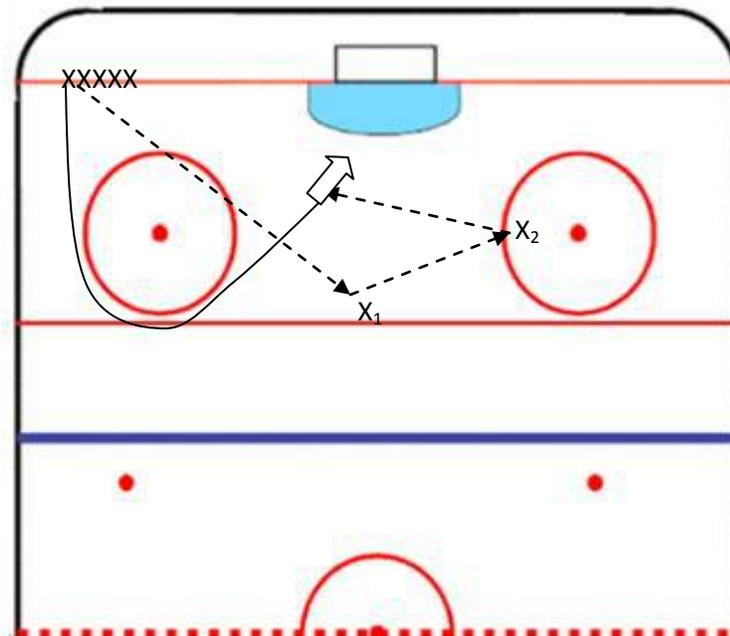
Nom de l'exercice:	Passes - immobile	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • Variation: 2 anneaux rapides 		
Gardiennage de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses se mettent en équipe de deux et se mettent face à face à environ 2 mètres de distance. • La joueuse 1 passe à la joueuse 2. Recommencer. • Après 10 passes, prendre deux pas de recul et recommencer. • Ajout : <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Les joueuses peuvent patiner vers l'avant, faire une passe, pivot, patin arrière et recevoir l'anneau. (Toujours en mouvement.) ○ v. 2 Utiliser les anneaux orange ○ v. 3 Passe avant et arrière v. 4 Utiliser le patin pour recevoir l'anneau et utiliser le patin pour passer au bâton. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Concentration sur les passes balayées arrière et avant • Communication entre les joueuses • Position des mains et du corps • Bout du bâton où l'on vise • Montrer où l'on veut l'anneau.

Exercice #5



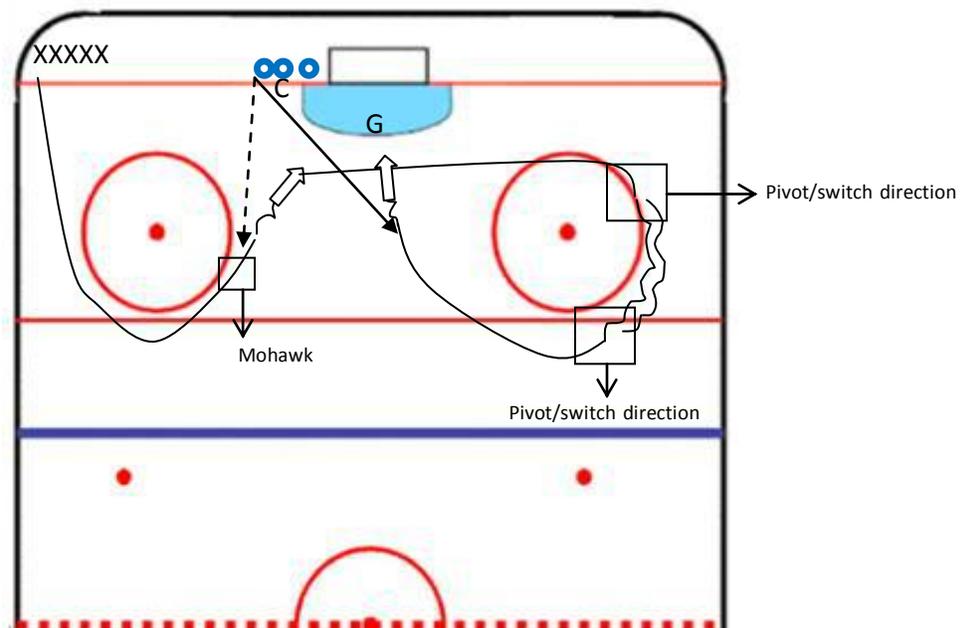
Nom de l'exercice:	L'exercice du S	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Deux lignes dans chaque coin – un côté commence avec l'anneau. Simultanément, les joueuses patinent en longeant la bande jusqu'à la ligne de ringuette et la joueuse qui a l'anneau fait une passe à la joueuse qui n'a pas l'anneau en commençant à patiner sur la ligne de ringuette. (dans une zone spécifique) Les joueuses continuent à patiner en longeant la bande, tournent à la ligne bleue et recommencent à la ligne rouge. <ul style="list-style-type: none"> V. 1: Passe forte V. 2: Passe arrière. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Concentration sur le balayage avant et arrière des mains. Les joueuses changent de ligne. Démontrer la bonne technique Enlever le début de l'exercice

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Cycle de tir sur réception	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées ? Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Placement des passes • Lancer sur réception 	Ce que j'ai besoin?	
Gardiennne de but:	Suit l'anneau tout en regardant bouger la joueuse latéralement.	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 	
Détails:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses commencent dans le coin. • Faire 3 poussées et passer l'anneau à X1 et continuer à patiner. • La joueuse X1 passe à la joueuse X2 qui pique l'anneau et passe à X qui fait un lancer sur réception. • Les joueuses X1 et X2 peuvent être des entraîneurs au début. 		<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer que la gardienne de but ne triche pas, elle doit suivre l'anneau. 	

Exercice #7



Nom de l'exercice:	Deux zones de passe	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> Anneaux 		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> Réception de passe Mohawk Pivots/transitions Lancer 			
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses commencent dans le coin avec un anneau, l'entraîneur a tous les anneaux. Les joueuses patinent autour du cercle, reçoivent une passe et lancent. Continuer à patiner autour du deuxième cercle, recevoir une passe et lancer. Retourner en ligne 		TRUCS <ul style="list-style-type: none"> Utiliser le Mohawk pour tourner le corps vers le but. Les entraîneurs peuvent être remplacés par des joueuses.

Niveau: U14

Pratique: # 21 (Pratique pour une demi-glace)

Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)

- Préparation à la concentration
- Revoir les exercices (plan de la pratique)

Réchauffement (10-12 minutes)

- Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.

Retour sur la pratique (3-5minutes dans le vestiaire)

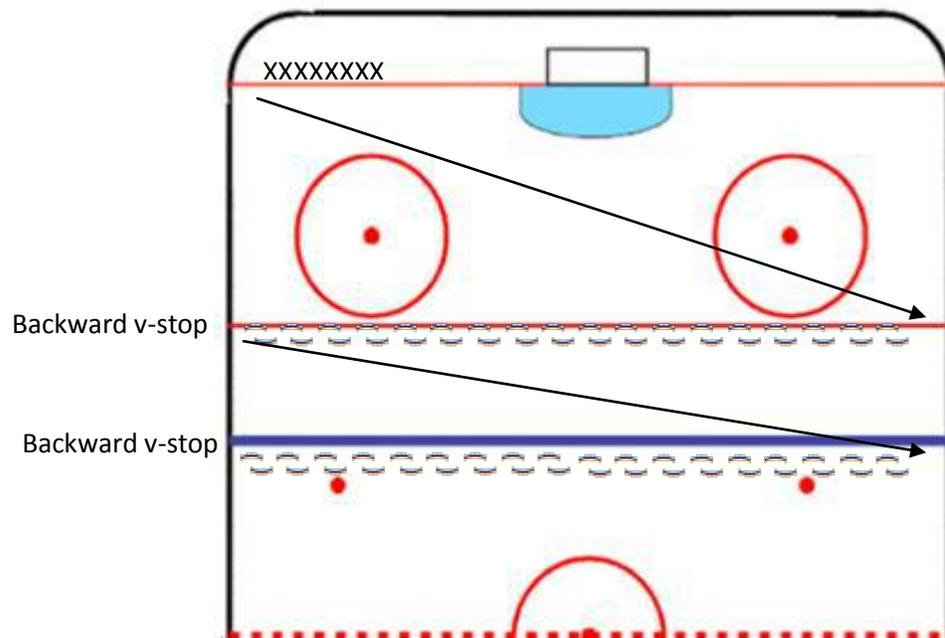
- Retour sur la pratique (sans retour individuel)
- Anticiper le futur (partie, pratique)

TEMPS (minutes)	ACTIVITE
00 – 05	Drill#1: réchauffement
05 – 07	Tour rapide/eau
07 – 17	Drill#2: avec variations
17 – 23	Drill#3: virages brusque
23 – 25	Eau
25 – 30	Drill#4: La Banane
30 – 35	Drill#5: 3 cônes échapper rapide
35 – 43	Drill#6
43 – 45	Tour rapide
45 – 55	Drill#7: 3 contre 3 pris au piège
55 – 60	Jeu- refroidissement

Exercice#1

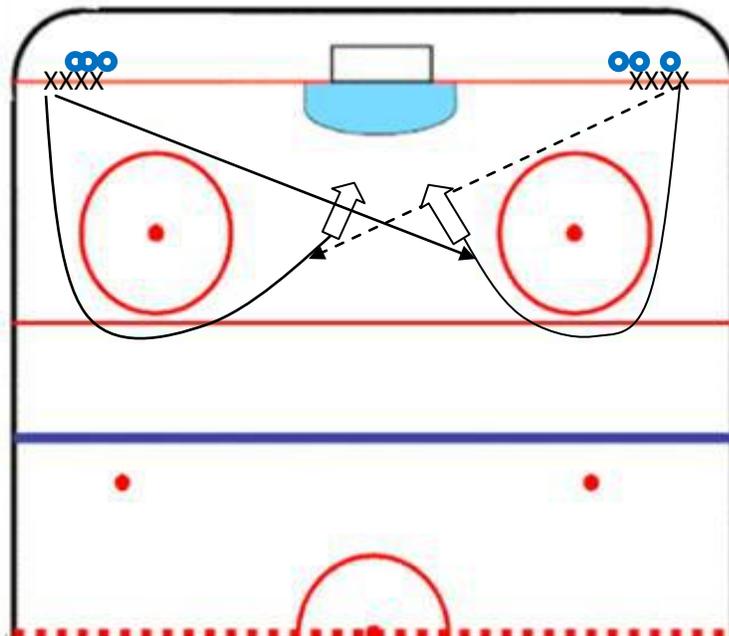
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: none"> ○ V.1 L'entraîneur siffle: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 = Vitesse ➤ 2 = Arrêt+ changement de direction ○ V. 2 Les joueuses patinent entre les lignes bleues, de reculons par la suite ○ V. 3 Les joueuses s'étirent les jambes entre les lignes bleues. ○ V. 4 Les joueuses s'étirent les bras au-dessus de la tête. ○ V. 5 Glisser de reculons (1 jambe, 2 jambes, toucher 1 genou, etc.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les buts aux lignes de ringuette pour la sécurité 	

Exercice #2



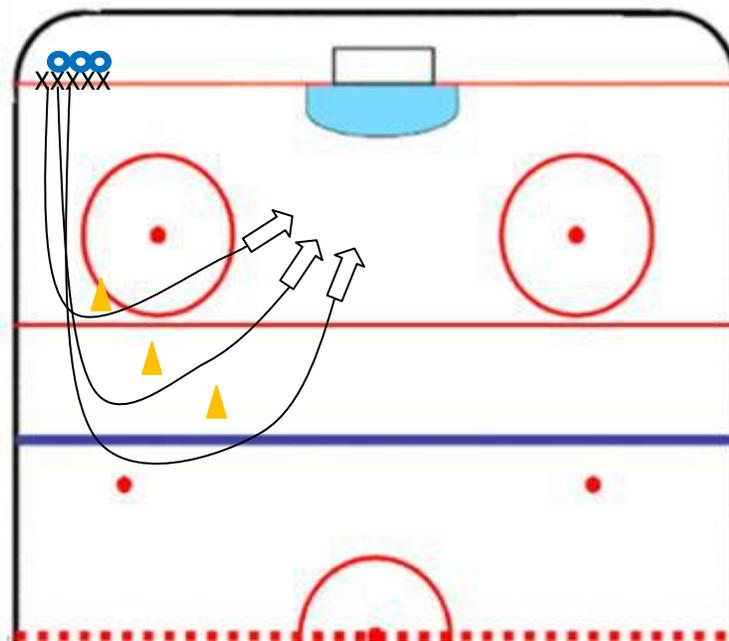
Nom de l'exercice:	Virages brusques	Durée:	5 minutes	
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Virage brusque • Virage 360 ° • Reculons • Protection d'anneau 			
Goalkeepers:	Avec les joueuses			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans le coin. • Patinent d'avant vers le premier cône • Tourner le plus serré possible autour du cône, continuer au prochain cône. <ul style="list-style-type: none"> ○ v. 1 Tour 360° autour du cône ○ v. 2 d'avant à arrière, d'arrière à avant. ○ v. 3 complètement de reculons. 		TRUCS	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses doivent considérer les cônes comme des joueuses adverses et protéger l'anneau. • Manuel de référence: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3.13

Exercice#4



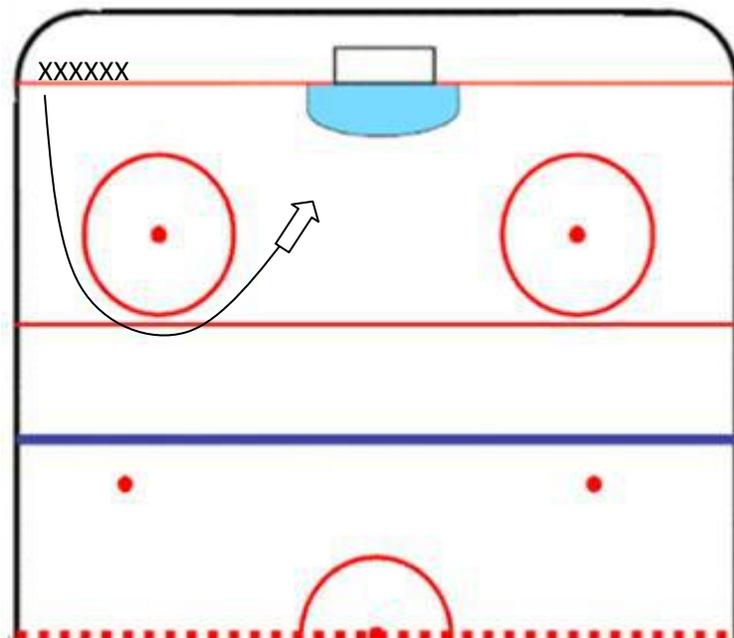
Nom de l'exercice:	La Banane	Durée:	10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> • Réception de passe • Synchronisation • Lancer • Communication • Feintes 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Séparer l'équipe en 2 groupes. • La première joueuse suit le cercle et demande l'anneau. • La clé est la précision et la synchronisation de la passe. • La joueuse pique l'anneau et lance au but. • Variation de lancer– balayage, poignet, revers • S'assurer que les joueuses bougent leurs pieds tout au long de l'exercice. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> • Demander la passe

Exercice #5



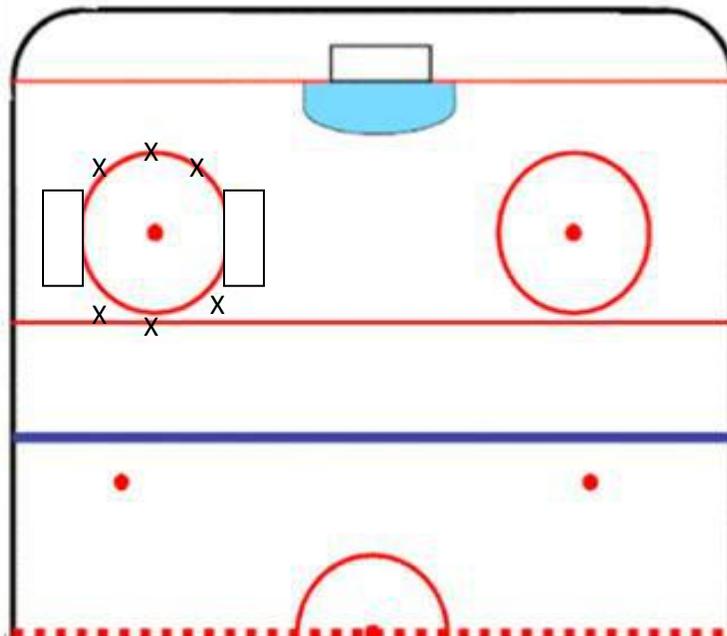
Nom de l'exercice:	Échapper rapide - 3 cônes	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux 3 cônes 		
Gardiennne de but:	<ul style="list-style-type: none"> Reçoit 3 lancers dans un très petit délai de temps 		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Les joueuses partent dans le coin. 3 à la fois La première va au cône le plus loin, la deuxième au milieu et la troisième au plus près. Contourner le cône et lancer au but. *Protéger l'anneau autour du cône. 		TRUCS
			<ul style="list-style-type: none"> Être sûr que les joueuses font du revers et du coup droit: <ul style="list-style-type: none"> -petit coup -balayage -etc. Les joueuses plient leurs genoux en contournant les cônes.

Exercice #6



Nom de l'exercice:	Feu rapide	Durée:	5-10 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Patin • Lancer • Feintes • Feinte de lancer 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux 		
Gardiennes de but:			
<ul style="list-style-type: none"> • Lancers en continu et rebonds. 			
Détails:			TRUCS
<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font la ligne dans le coin • Au sifflet, la joueuse patine autour du cercle et prend un lancer au but. • La deuxième joueuse commence lorsque la joueuse précédente dépasse les oreilles internes pour que la gardiennes reçoive des lancers rapides. • Variations: <ul style="list-style-type: none"> ○ L'entraîneur demande différent type de lancer. (ex : revers, poignet, droit) et les placements de lancer. ○ Ajouter une défenseure 			<ul style="list-style-type: none"> • Être sûr qu'elles font des coups droit et du revers : <ul style="list-style-type: none"> -petit coup -Balayer -etc. • Être sûr que les pieds sont toujours en mouvement.

Exercice #7



Nom de l'exercice:	3 contre 3 pris au piège	Durée:	5-15 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Passer • Lancer • Position du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 buts 		
Gardiennne de but: Concentrer sur ce qui se passe dans la zone de lancer.			
Détails: <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les deux buts en dehors des cercles, une gardienne dans chaque but. • 3 contre 3 dans chaque côté du cercle. • L'entraîneur lance des anneaux dans le cercle et les joueuses courent pour retrouver l'anneau. • 3 contre 3 durant 30 secondes jusqu'à ce qu'une équipe compte. • Modification: s'il y a seulement une gardienne, l'équipe avec la gardienne à seulement 2 joueuses et cette équipe doit lancer à des endroits spécifiques. (ex: haut gauche et droit, bas gauche et droit, etc.) 	TRUCS <ul style="list-style-type: none"> • Cela va sembler comme un jeu pour les joueuses mais cela les habituera à travailler dans des espaces restreints. 		