

Niveau: U10

Pratique: # 2 ($\frac{1}{2}$ glace)

Introduction (avant la pratique)

- Les entraîneurs arrivent tôt pour accueillir les athlètes
- Inspecter l'établissement
- Équipement nécessaire :
 - 12-15 cônes
 - 20 anneaux
 - Petites anneaux, roulette de ruban à jambières, tableau de pratique, crayons
 - Sac de premiers soins
 - Bouteilles d'eau
 - Sifflet
 - Liste des allergies des joueuses, liste des téléphones des parents à contacter
- Réviser le plan de pratique et les buts à atteindre

Réchauffement (Pleine glace 10-12 minutes)

- Quelques temps libre avec l'anneau
- Étirement d'équilibre et d'agilité en tournant sur la glace
 - Tête aux orteils:
 - Les oreilles aux épaules
 - Mouvements circulaires pour les épaules
 - Bras – Faire tourner le bâton
 - Hanches
 - a) Rotations du tronc
 - b) Toucher aux orteils
 - Genoux – lever un pied, puis alterner
 - Cuisses – faire des lunges en patinant
 - Sauts à deux pieds aux lignes
- Patiner autour de la glace – Rapide au coup de sifflet (10 secondes = vite, 10 secondes = lent)

Exercice de fin de pratique

- Patin lent (2 tours puis se rendre au but)
- Glisse entre les deux lignes bleues en position assise
- Répéter les exercices d'étirements du réchauffement
- Les gardiennes le font aussi

Retour sur la pratique

- Retour sur la pratique bref et retour sur ce qui a été vu
- Écouter les points de vue des joueuses sur la pratique
- Énumérer les prochaines activités à venir

Notes

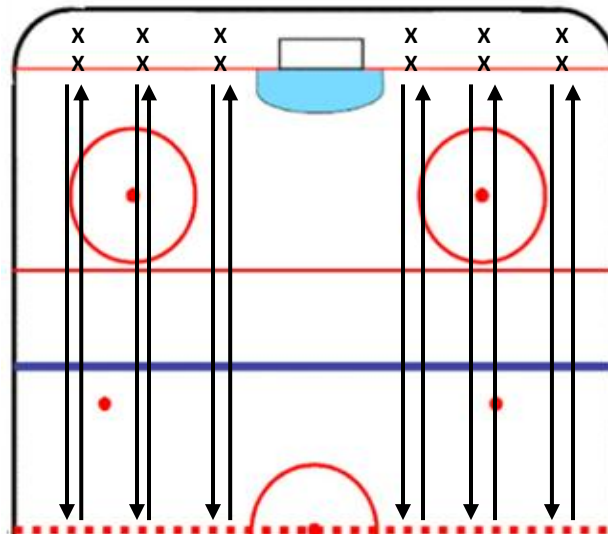
- Réviser le plan de pratique
- Évaluer les niveaux d'habiletés des joueuses (vous allez peut-être devoir diviser en groupes votre équipe selon les habiletés qui doivent le plus être travaillées)

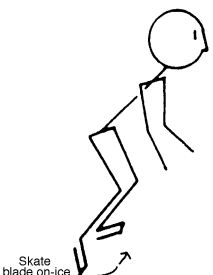
Exercice # 1

- Revoir les départs en T (5 minutes)
- ENSEIGNER: Les poussées en bulle – Se référer au coffre à outil CSI du plan de pratique #2, page 8
 - Utilisée pour ensuite enseigner les poussée latérales.
- ACTIVITÉ: Les poussées en bulles
 - Les joueuses font des poussées en bulle à une jambe le long des lignes de jeux.
 - Utiliser la ligne rouge, la ligne bleue et la ligne des buts, en alternant la jambe qui fait les bulles à chaque ligne. Faire deux fois.

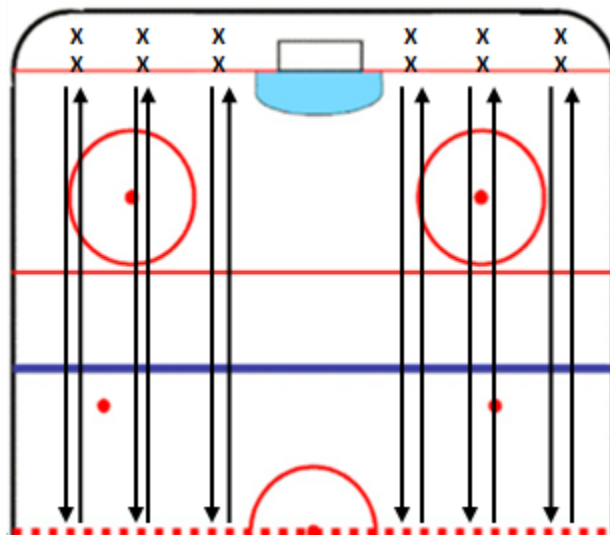
Nom de l'exercice:	Poussées en bulle	Durée:	5 minutes
Quelle est l'habileté développée? Joueuses: Développement des poussées avant	Ce que j'ai besoin? • Sifflet		
Gardiennes de but: Incluses dans l'exercice			
Détails de l'exercice: Départ en T sans anneau • Patiner le long de la ligne de but, pousser avec l'intérieur de la lame de patin d'un pied ensuite glisser et puis ramener le patin près de l'autre et puis repousser sur la lame intérieure encore. • Continuer le long de cette ligne, la ligne bleue et la ligne centrale (toujours avec le même pied) • La joueuse recommence le même trajet, mais avec l'autre jambe			Trucs • Garder les patins sur la glace • Pousser tout le long vers l'extérieur • Tête haute • Genoux pliés

Exercice # 2



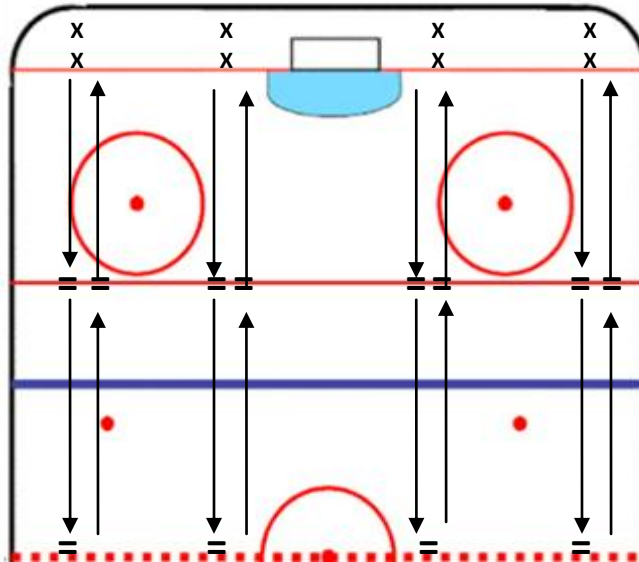
Nom de l'exercice:	Tirer le chariot	Durée:	5 minutes
Quelle habileté est développée? Joueuses: • Développement de la poussée avant • Freinage en pointe de tarte		Ce que j'ai de besoin? • Sifflet • Joueuses avec leur bâton	
Gardiennes de but: Inclues dans cet exercice			
Détails de l'exercice: ACTIVITÉ: Tirer le chariot • Les joueuses se mettent en équipe de deux, toutes les deux regardant vers le milieu de la glace, les joueuses tiennent les bâtons pour former un chariot. • La joueuse qui se trouve à l'avant patine en tirant l'autre joueuse qui crée de la résistance en ne patinant pas. Effectuer une rotation entre les joueuses. S'assurer que les joueuses tirent deux fois chaque. • Garder les deux lames sur la glace • Pousser tout le long avec une seule jambe, s'assurer de la ramener à chaque fois en-dessous de leur corps • "Cheville à cheville, orteil à orteil" • Voyant que la joueuse s'améliore, la joueuse arrière peut créer une plus grande résistance se positionnant en pointe de tarte (orteil à orteil).		Trucs • Tête haute • Genoux pliés • La joueuse derrière = aucune résistance au début • Concentrer sur la bonne technique (n'est pas une course) 	

Exercice # 3



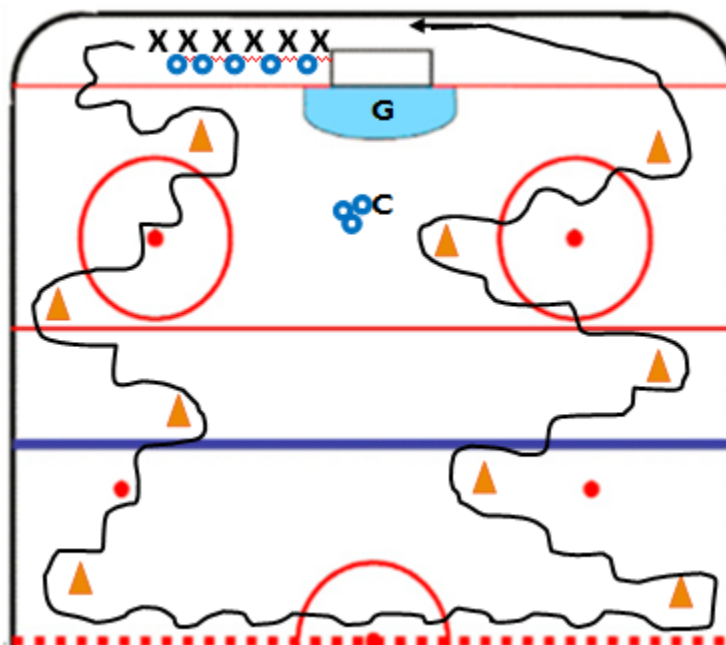
Nom de l'exercice:	Tirer- Pousser la joueuse	Durée:	10 minutes
Quelle habileté est développée? Joueuses: • Équilibre et habileté • Poussées de l'avant • Poussées du reculons • Arrêt du reculons en V		Ce que j'ai de besoin? • Sifflet • Un seul bâton	
Gardiennes de but: Inclues dans cet exercice			
Détails de l'exercice: • Deux par deux, la joueuse arrière place ses mains sur le bâton de la joueuse en avant et pousse cette joueuse de la ligne des buts jusqu'à la ligne centrale et revient, puis inverse les rôles. • 2 fois par joueuse • Variation: la joueuse à l'avant peut soit glisser ou mettre de la pression en freinant légèrement			Trucs • Tête haute • Genoux pliés • Le bâton devrait être à la hauteur des épaules • La personne qui pousse a les mains vers l'extérieur • Pleine extension des jambes

Exercice # 4



Nom de l'exercice:	Freinage en pointe de tarte	Durée:	5 minutes
Quelle habileté est développée? Joueuses: • Équilibre et agilité • Arrêt en pointe de tarte • Départ en T • Poussées latérales de l'avant		Ce que j'ai de besoin? • Sifflet	
Gardiennne de but: Inclues dans cet exercice			
Détails de l'exercice: • L'entraîneur explique la bonne technique de freinage en pointe de tarte • Les joueuses se mettent en ligne à la ligne de but • Départ en T et poussées latérales avec freinage en pointe de tarte à la ligne de ringuette • Répéter jusqu'à la ligne centrale • Répéter jusqu'à la ligne de but (2 répétitions)			Trucs • Tête haute • Genoux pliés • Les orteils vers l'intérieurs et pousser le patin du bas vers le haut avec la lame interne du patin

Exercice



Nom de l'exercice :	Course à obstacle	Durée:	10 minutes
Quelle habileté est développée? Joueuses: • Maniement de l'anneau • Contrôle • Protection		Ce que j'ai de besoin? • Sifflet • 10 cônes • Anneaux • Assistant entraîneur pour pratiquer la gardienne	
Gardienne de but: • Pratiquer la position de base, comment tenir son bâton, position des mains • Travailler les remises			
Détails de l'exercice: • Course à obstacle (se référer à la pratique #1, exercice #3) • Même mise en place, transporter l'anneau à deux mains sur le bâton. Introduire la protection d'anneau • Protection de l'anneau: garder l'anneau près du corps (derrière le dernier pied, près de la cheville) • Construire un mur • Corps entre l'anneau et le cône			Trucs • Tête haute • Genoux pliés • Position du corps aux cônes (le corps est entre l'anneau et le cône)

Exercice # 6

- Les joueuses restent entre la ligne de ringuette et la ligne centrale

Nom de l'exercice :	Tag chenille	Durée:	5 minutes
Quelle habileté est développée? Joueuses: • Patin de l'avant • Arrêt départ • Travaille d'équipe		Ce que j'ai de besoin? • Sifflet • Entraîneur assistant pour pratiquer la gardienne	
Gardiennes: • Continuer à travailler les retours ainsi que la couverture des angles + les remises			

Détails de l'exercice: • Au coup de sifflet, la joueuse qui a la tag, essaie de toucher les autres • Une fois qu'elle est touchée, la tag s'accroche à celle qu'elle a touché et ainsi de suite afin de former une chenille de plus en plus longue jusqu'à un maximum de 4. • Une fois rendue 4, la chenille se divise en deux groupes de 2. • La dernière personne à ne pas être dans une chenille, gagne	Trucs • Tête haute • Genoux pliés • Sécurité d'abord • Communication • Travail d'équipe
---	---