

Niveau: U14

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

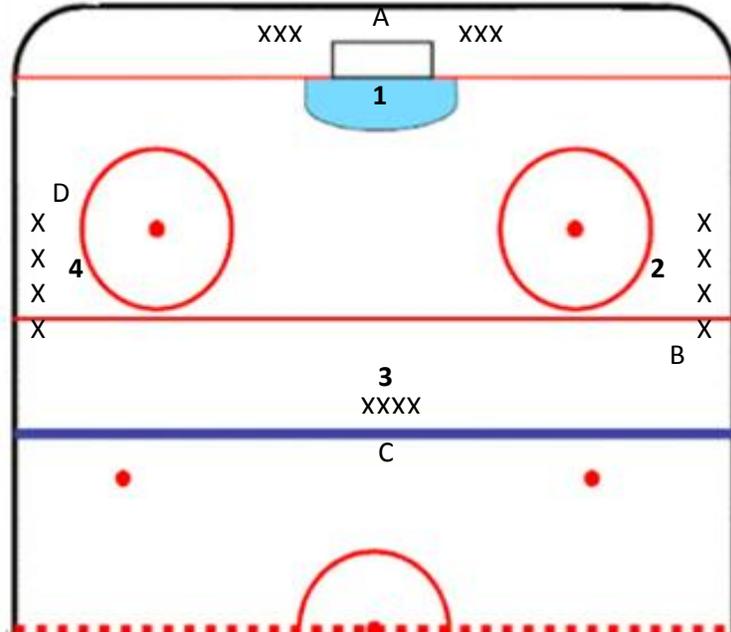
<p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique)
<p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements– choisir les variations.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

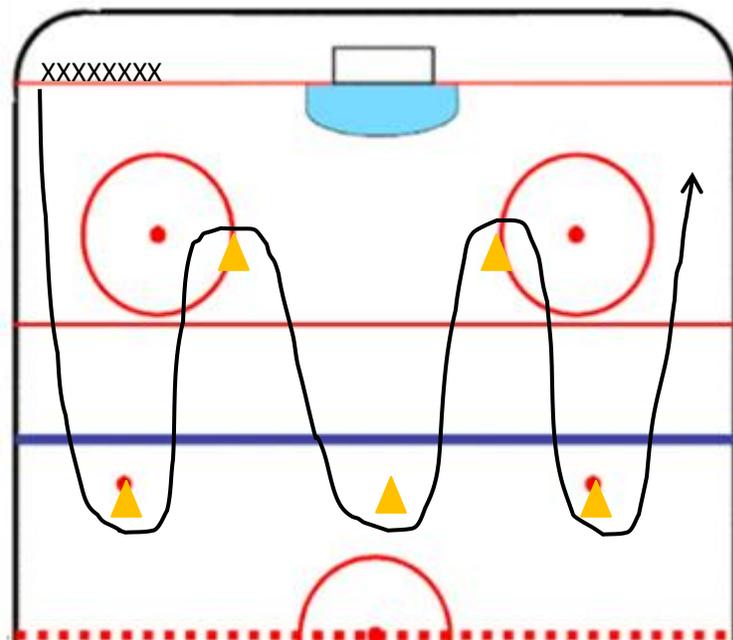
Nom de l'exercice:	Réchauffement de patin	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses:			
Gardiennne de but:			
Détails de l'exercice:		TRUCS	
<ul style="list-style-type: none"> • Faire patiner les joueuses en rond dans la même direction. <ul style="list-style-type: 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



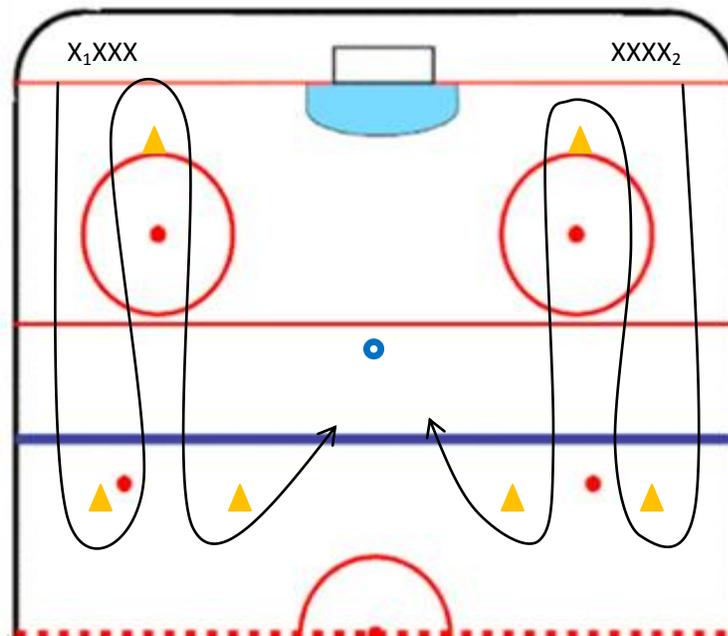
Nom de l'exercice:	Longeur et largeur	Durée:	8 minutes
Quelles sont les habilités développées ?	Ce que j'ai besoin?		
Joueuses :	<ul style="list-style-type: none"> Les anneaux sont optionnels 		
Gardiennne de but:			
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> Le groupe A patine à C et revient, va ensuite 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



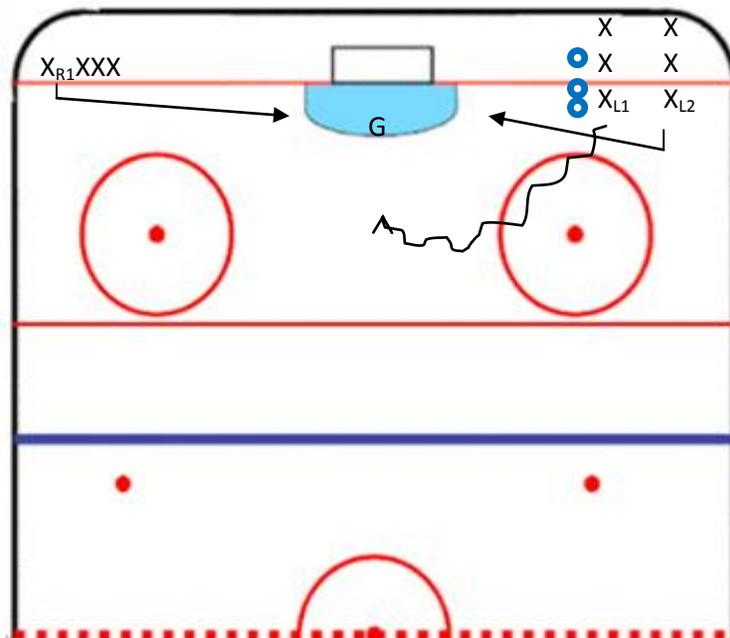
Nom de l'exercice:	Virages brusques	Durée:	5 minutes
Quelles sont les habilités développées? Joueuses:	Ce que j'ai besoin? <ul style="list-style-type: none"> • 5 cônes • 15 anneaux 		
Gardiennne de but:	Avec les joueuses		
Détails:	<ul style="list-style-type: none"> • Les joueuses font une ligne dans 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:	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 11'avant au premier cône, reculons jusqu'au deuxième • V. 2 de reculons jusqu'au dernier cône. 			

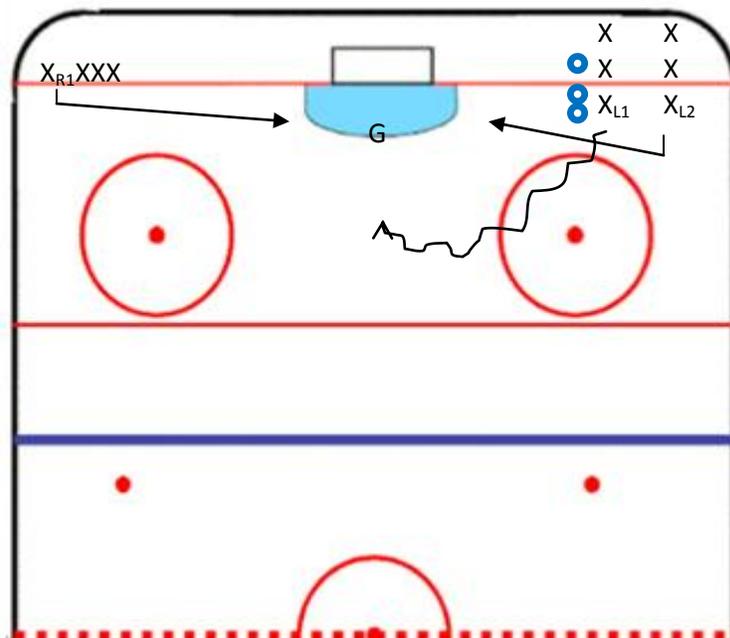
Exercice #5



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? 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 	
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. 	