

Niveau: U14

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

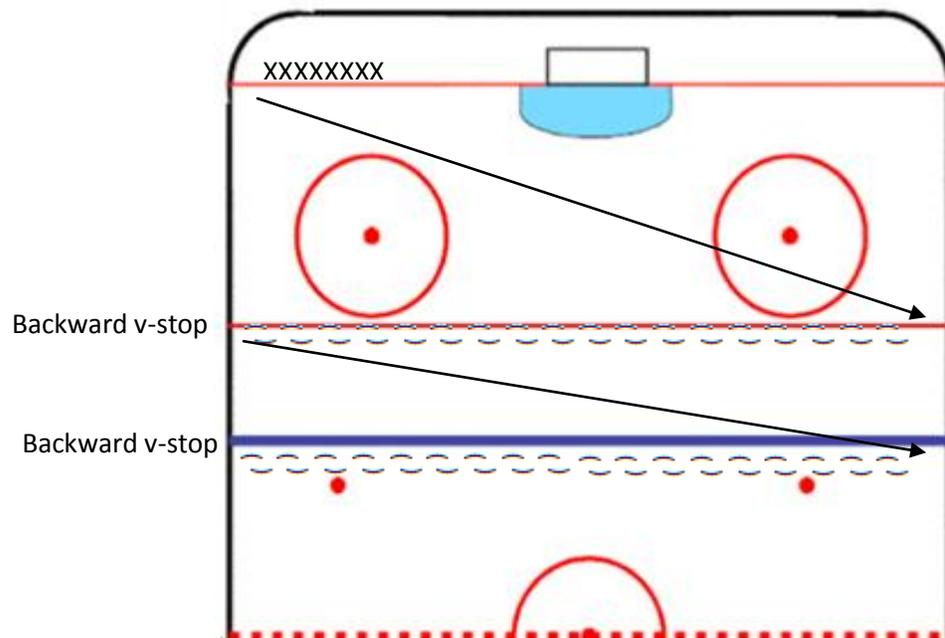
| |
|--|
| <p>Introduction (avant-pratique) (3-5minutes dans le vestiaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparation à la concentration • Revoir les exercices (plan de la pratique) |
| <p>Réchauffement (10-12 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice #1, suivi d'étirements–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

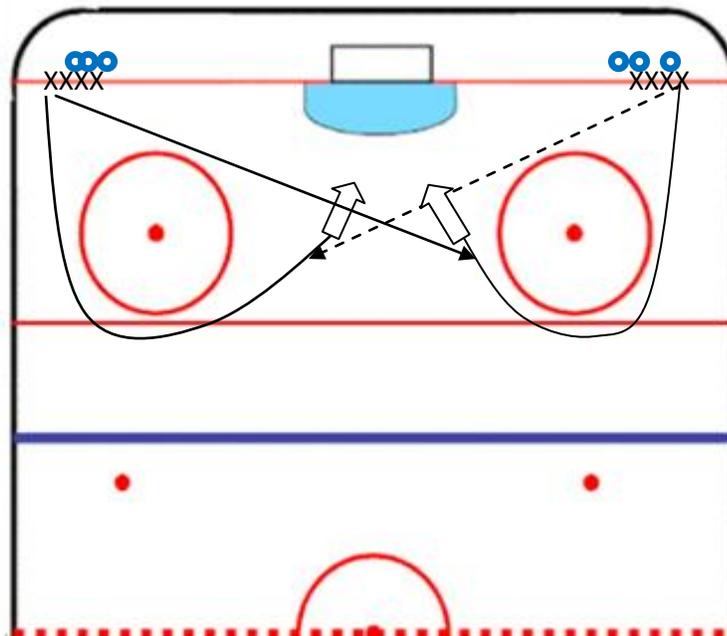
| | | | |
|---|----------------------------|---|-----------|
| Nom de l'exercice: | Réchauffement de patin | Durée: | 5 minutes |
| Quelles sont les habilités développées? | Ce que j'ai besoin? | | |
| Joueuses: | | | |
| Gardiennne de but: | | | |
| Détails de l'exercice: | | TRUCS | |
| <ul style="list-style-type: 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



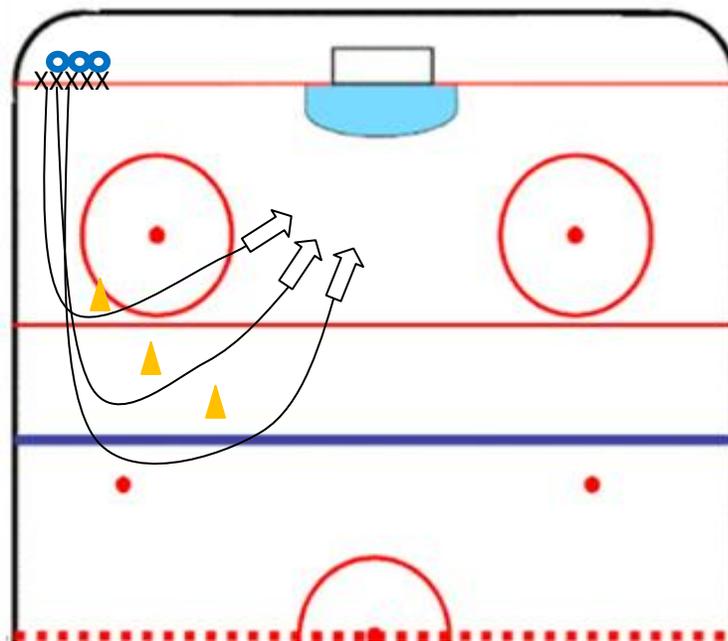
| | | | | |
|--|---|---------------|--------------|---|
| Nom de l'exercice: | Virages brusques | Durée: | 5 minutes | |
| Quelles sont les habilités développées? Joueuses: | <ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Virage brusque • Virage 360 ° • Reculons • Protection d'anneau | | | |
| Goalkeepers: | 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



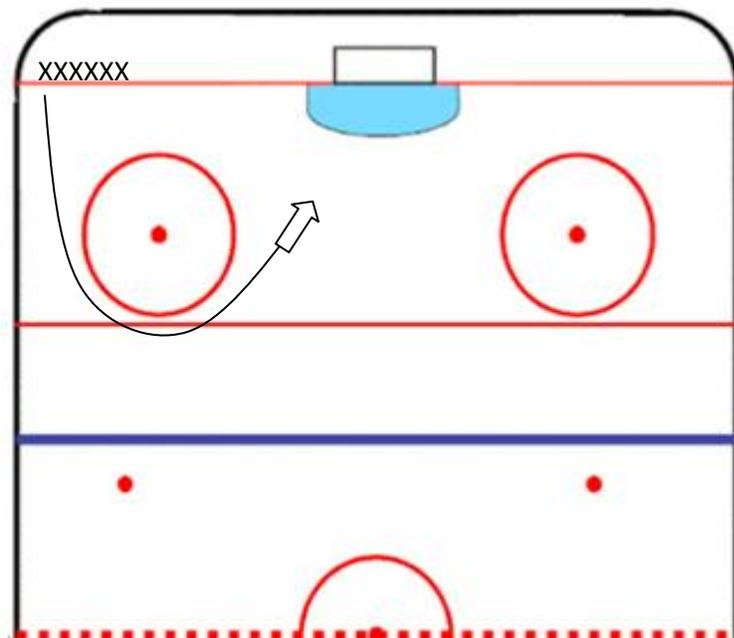
| | | | |
|---|---|---------------|---|
| Nom de l'exercice: | La Banane | Durée: | 10 minutes |
| Quelles sont les habilités développées ? | Ce que j'ai besoin? | | |
| Joueuses : | <ul style="list-style-type: none"> • Réception de passe • Synchronisation • Lancer • Communication • Feintes | | |
| Gardiennne 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



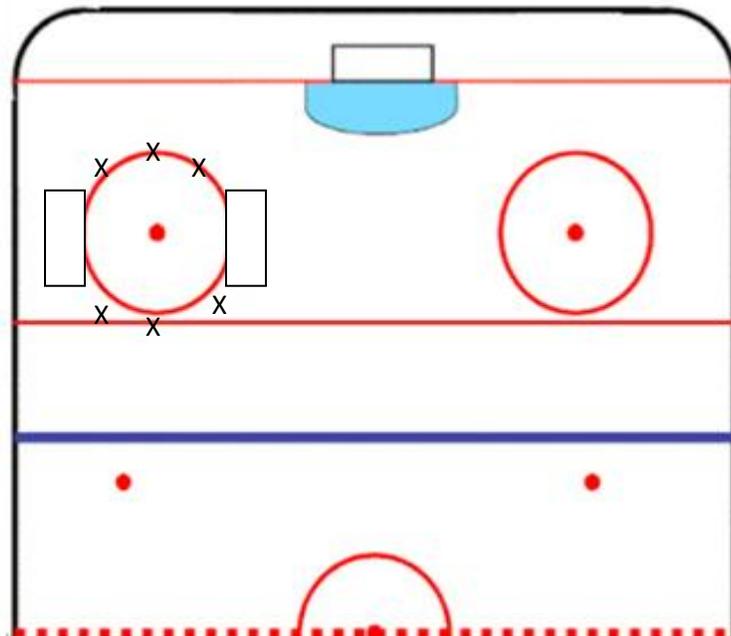
| | | | |
|---|---|---------------|---|
| Nom de l'exercice: | Échapper rapide - 3 cônes | Durée: | 5-10 minutes |
| Quelles sont les habilités développées ? | Ce que j'ai besoin? | | |
| Joueuses : | <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 3 cônes | | |
| Gardiennne de but: | <ul style="list-style-type: 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? <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux • 2 buts | | |
| Joueuses: <ul style="list-style-type: none"> • Protection d'anneau • Passer • Lancer • Position du corps | | | |
| 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. | | |