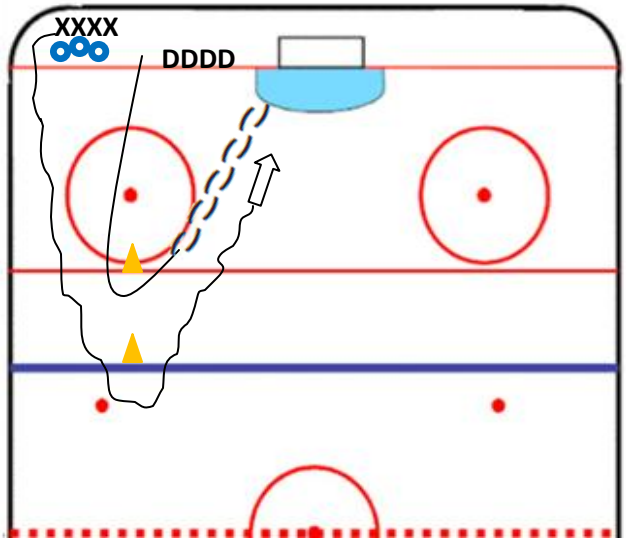
Niveau: U16/U19

EXERCICES DE MARQUAGE

EXERCICE #	ACTIVITÉ
1	1 contre 1 Défensif
2	Homme à homme
3	2 contre 1 dans le coin
4	2 sur la porteuse de l'anneau (Réf. 4.9.2)
5	Marquage d'angles (avec ou sans bâton) (Réf. 4.7.9)
6	C- Défenseur
7	Ce n'est pas juste !

Exercice # 1



Nom de l'activité:	1 contre 1 défensif	**Durée:**	5 minutes

Quelles sont les habiletés développées ?
Joueurs:

- Commencer l'activité avec les défenses sans bâton et progresser avec le marquage en balayage.
- La concentration est faite sur la défenseure, la position du corps pour la distance entre l'attaquant et le marquage en balayage.

Gardienne de but:
Participe à l'activité

Ce que j'ai besoin?

- Anneau

Détails de l'activité:

- Les joueuses forment deux lignes dans un coin de la patinoire.
- Joueuse 1 commence avec l'anneau (joueuse offensive) et contourne le cône le plus éloigné.
- Joueuse 2 (Joueuse défensive) part au même moment pour contourner le cône le plus prêt.
- Alors que les deux joueuses contournent le cône, la joueuse 2 se prépare à défendre contre la joueuse 1.
- La joueuse 2 doit garder la position nombril à nombril avec la joueuse 2.
- La porteuse d'anneau essaie de contourner la défenseure – la défenseure défie la porteuse d'anneau en la marquant et en la poussant hors de la ligne de tir.
- La défenseure marque par balayage l'attaquante.

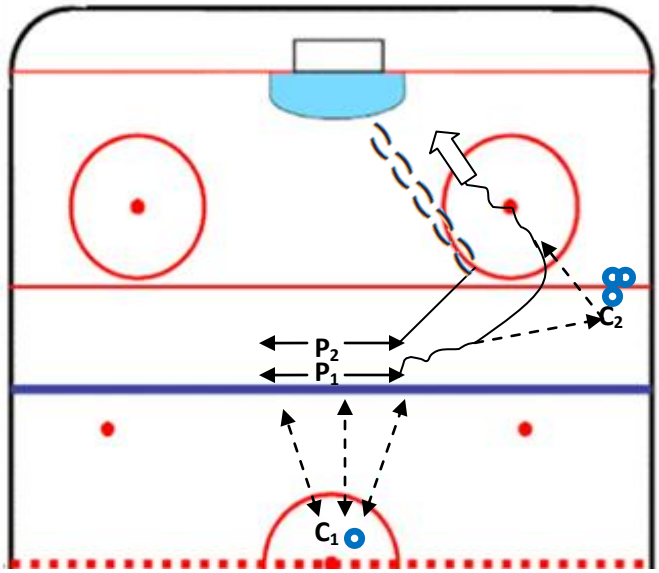
TRUCS

- La défenseure commence sans bâton.
- Ajouter une deuxième attaquante pour faire un 2 vs 1.

Temps suggéré pour l'exercice.	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variation
Décembre	Introduction à l'exercice, aller de 1/2 à 3/4 de la vitesse. Concentrer sur la technique.		Aller à pleine vitesse et se concentrer sur la distance entre les deux joueuses.	Ajouter une deuxième attaquante pour faire du 2 vs 1

Tableau des habiletés.			
Patin, virage brusque, accélération	Maniement d'anneau, marquage, position du corps, balayage	Patin de reculons, virage brusque	

Exercice # 2



Nom de l'activité:	Homme à homme	**Durée:**	5 minutes

Quelles sont les habiletés développées
Joueuse :

- Concentration sur le marquage de la fille
- S'assurer que l'anneau bouge rapidement
- Travail sur les mouvements latéraux.
- Recevoir des passes sous pression.

Gardienne de but:
Participe à l'activité.

Ce que j'ai besoins?

- Anneaux
- Sifflet

Détails de l'exercice:

- L'entraîneur 1commence avec l'anneau, passe à la joueuse 1, qui essaie de se démarquer.
- La joueuse 1reçoit la passe et la retourne à l'entraineur 1.
- La joueuse 2 défend et essaie d'enlever l'anneau de la joueuse 1 et si elle réussie à l'avoir, passe à l'entraineur 1.
- Après 3 passes faites à l'entraineur 1, l'entraîneur 1 siffle. La joueuse 1 patine jusqu'à l'entraineur pour recevoir une autre passe. La joueuse 2 défend son but alors que la joueuse 1 essaie de compter.

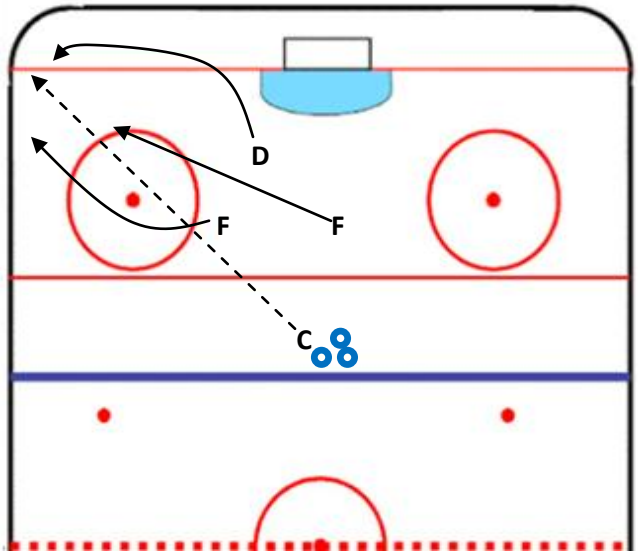
TRUCS

- Être certain que la défenseure est épaule à épaule avec l'attaquante et qu'elle ne regarde pas l'anneau.

Temps suggéré pour l'exercice.	**Semaine 7-10 de préparation.**	**Temps suggéré pour l'exercice avant compétition**	**Semaine 10-15 de compétition.**	**Variations**
		Décembre-Février		

Tableau d'habileté			
Maniement d'anneau, marquage, position du corps.			

Exercice # 3



Nom de l'activité :	2 vs 1 dans le coin	**Durée :**	7-10 minutes
Quelles habiletés sont développées **Joueuse :** Voir grille des habiletés. **Gardienne de buts:** Participe à l'activité.		**Ce que j'ai besoin ?** • Anneaux	

Détails de l'activité:

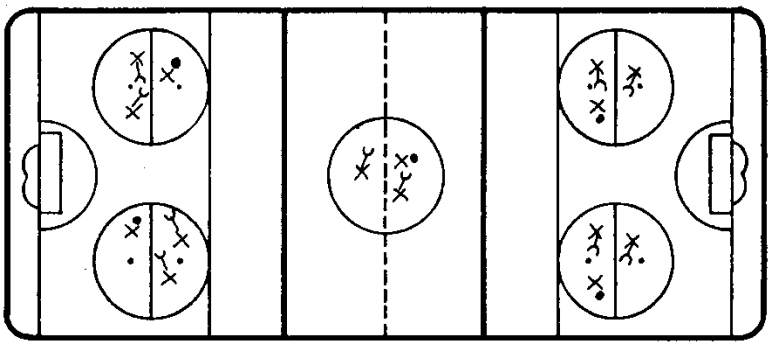
- Alterner de côté.
- L'entraîneur passe l'anneau dans le coin.
- Défenseure patine jusqu'à l'anneau.
- Les deux ailières attaquent.
- Concentration sur le rôle des ailières.
- La première ailière dirige la défenseure sur la bande.
- Deuxième ailière vient pour taper sous le bâton ou pour être la deuxième dans l'anneau.
- La défenseure travaille sur la protection d'anneau, piétinement pour sortir du coin.
- Refaire la même chose dans l'autre coin.

TIPS

- Enseigner le rôle et les techniques des avants en utilisant les tableaux

Temps suggéré pour l'exercice.	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variations
		Décembre- Février		
Tableau des habiletés				
Accélération, croisés avant.		Maniement d'anneau, marquage avec la position du corps, bâton sur le côté.		

Exercice # 4

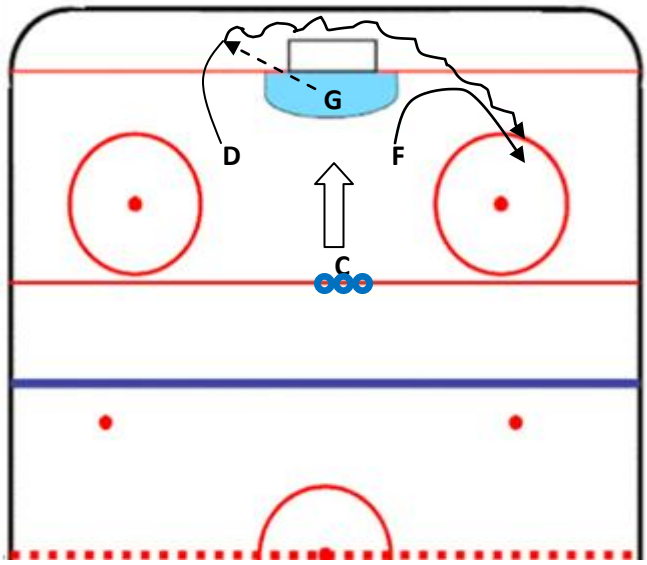


Drill Name:	2 sur la porteuse d'anneau.	**Durée:**	5 minutes
Quelles habiletés sont développées **Joueuse :** Voir tableau des habiletés		**Ce que j'ai besoin?** • Anneaux	
Gardienne de but : Ne participe pas à cet exercice.			
Détails: **4.9.2 Espace restreint en groupes** Equipement: Anneaux Description: Les joueuses sont envoyées dans un espace restreint (ex : cercle de mise au jeu) en groupe de 3. Deux joueuses marquent la porteuse d'anneau. Faire la rotation des positions.		**TRUCS**	

Temps suggéré pour l'exercice.	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variations
		Décembre- Février		

Tableau des habiletés			
Maniement d'anneau, marquage en équipe de deux, marquage de reculons, marquage en balayage.			

Exercice # 5



Nom de l'exercice:	Marquage d'angle en offensive	**Durée:**	10 minutes
Quelles habiletés sont développées: (Voir tableau des habiletés)		**Ce que j'ai besoin?** • Anneaux.	
Gardienne de but : Participe à cet exercice			

Détails de l'exercice:

- Les joueuses forment deux lignes sur chaque côté de la patinoire.
- L'entraîneur lance sur la gardienne.
- La gardienne de but remet l'anneau à la joueuse 1.
- La joueuse 2 patine et pousse la porteuse d'anneau en dehors du cercle de la mise au jeu.
- Alterner les lignes.

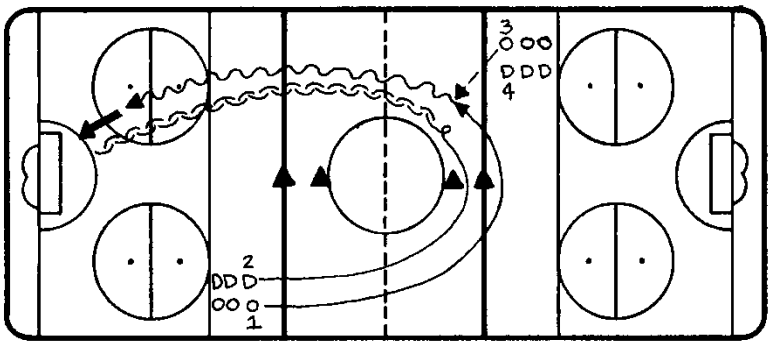
TRUCS

- Le but est de forcer la porteuse d'anneau vers la bande et loin du but. Offensivement – L'ailière attaque la porteuse d'anneau.

Temps suggéré pour l'exercice.	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variations
Novembre-Décembre	L'ailière commence sans bâton.	Décembre-Février	Ajouter une deuxième ligne pour marquer à deux joueuses.	

Tableau des habiletés			
Maniement d'anneau, position du corps, marquage 1 vs 1.	Maniement d'anneau, porter l'anneau	Maniement d'anneau lorsqu'on reçoit, retrouver des anneaux libres.	

Exercice # 6



Nom de l'exercice:	C-Défenseur	**Durée:**	10 minutes

Quelles habiletés sont développées?
Joueuse:
- Accélération – Avant/Arrière
- Pivots
- Passes avant balayées
- Piquage

Gardienne de but :
Participe à l'exercice

Ce que j'ai besoin?
- Anneaux
- Cônes

Détails de l'exercice:
4.10.23 "C" Défenseur

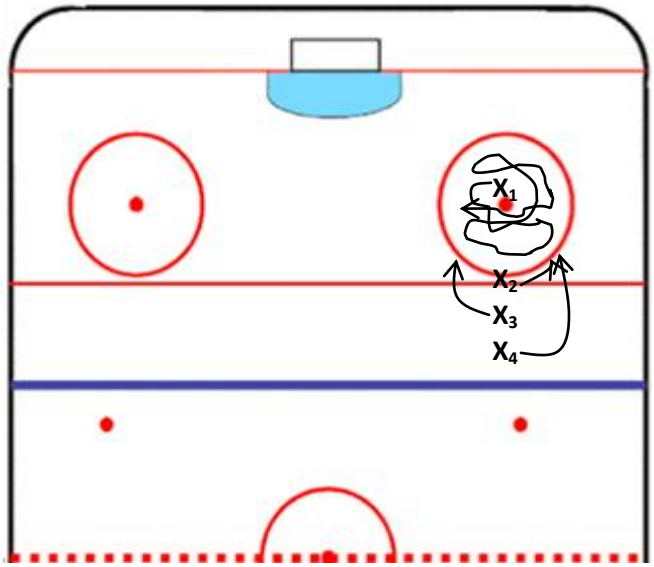
Equipment: Anneaux et cônes.
Description: Joueuse 1 et 2 patinent jusqu'aux cônes comme illustré. Joueuse 1 va jusqu'au cône le plus éloigné et reçoit une passe de la joueuse 3. Joueuse 2 patine entres les cônes, tourne et patine de reculons afin de faire un 1 vs. 1. Joueuse 3 et 4 continue.
Variation: Ajouter une autre joueuse offensive pour faire un 2 vs. 1.

TRUCS

Temps suggéré pour l'exercice	Semaine 7-10 de préparation.	Temps suggéré pour l'exercice avant compétition	Semaine 10-15 de compétition.	Variations
Novembre – Décembre		Janvier- Février	3 joueuses vont pour un 2 vs. 1	4 joueuses vont pour un 2 vs. 2

Tableau des habiletés.			
Accélération – Avant\Arrière	Transitions, pivots	Maniement d'anneau, passes, balayage avant.	

Exercice # 7



Nom de l'activité:	Ce n'est pas juste !	**Durée:**	7-10 minutes
Quelles sont les habiletés développées **Joueuse:** (Voir le tableau des habiletés)		**Ce que j'ai besoin?** • Anneaux	
Gardienne de but: Ne participe pas à cet exercice			
Détails de l'activité: • Joueuse 1 patine autour du cercle pour environ 10 secondes. • Ajouter la joueuse 2 pour créer un marquage 1 vs. 1. • Après 20 secondes, ajouter la joueuse 3 pour un marquage 2 vs. 1. • Si possible, ajouter la joueuse 4 pour créer un marquage 3 vs. 1.		**TRUCS**	

Temps suggéré pour l'exercice	**Semaine 7-10 de préparation.**	**Temps suggéré pour l'exercice avant compétition**	**Semaine 10-15 de compétition.**	**Variations**
Novembre				

Tableau des habiletés.			
Maniement de l'anneau, protection de l'anneau	Maniement d'anneau, marquage, Position du corps.		