2025

GUIDE ATOME -U12-

RINGUETTE QUÉBEC

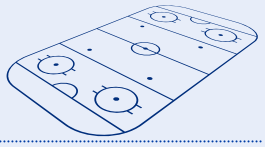
TABLES DES MATIÈRES

RINGUETTE QUÉBEC

1 **INFORMATION SUR LA CATÉGORIE ATOME**

Objectifs de la catégorie 3
Conseils d'enseignement 3
Gestion gardien.ne de but 4
Gestion du banc/partie 4
Gestion des parents 5
Attentes envers les joueur.euses 6

2 **PLAN DE PRATIQUE**



Atome C 8
Atome B et A 9

3 **CHARTE DES HABILETÉS**



Comprendre la progression 10
Joueur.euse Atome C 11
Gardien.ne Atome C 13
Joueur.euse Atome B et A 14
Gardien.ne Atome B et A 18

4 **PRATIQUES **SECTION À VENIR****



Atome C 19
Atome B et A .....

Objectifs généraux de la catégorie



1. **PLAISIR** à la ringuette
2. **Développement** des habiletés motrices fondamentales par la pratique d'un sport
3. **Développement** des habiletés psychologiques par la pratique d'un sport
4. **Développement** des habiletés de vie
5. **Développement** des habiletés techniques et tactiques à la ringuette



Conseils d'enseignement



- Maximiser **le plaisir** en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages.
- Maximiser le **temps d'engagement moteur** (temps en actif et d'apprentissage) des joueurs.euses. Éviter les files d'attentes autant que possible: faire plusieurs stations en même temps avec un entraîneur à chacune, travailler en duo, etc.
- **Varier les mouvements/exercices**. L'apprentissage aléatoire favorise un meilleur développement à long terme. Par exemple: faire différents types de passes à différentes distances dans une même station. Bien que cela soit plus difficile au départ, les joueurs.euses développeront une meilleure adaptation de leurs habiletés dans divers contextes. Utiliser les 2 côtés de la glace, changer les directions, les rôles, les positions, les distances, les objets, les partenaires, etc. Cette méthode garde les joueurs.euses motivées et mentalement engagées.
- **Normaliser l'erreur** et la pratique désordonnée. L'apprentissage n'est pas censé être linéaire ni esthétique. Encourager les joueurs.euses à essayer, se tromper et à recommencer pour maximiser leur progression. Viser un taux de réussite d'environ 70% pour s'assurer d'un niveau de difficulté adéquat.
- Donner **des explications** courtes, simples et claires. Nommer 1-2 objectifs principaux pour chaque habileté. Focaliser la rétroaction («feedback», correction, encouragement) presque qu'uniquement sur ces objectifs, même si d'autres aspects sont mal exécutés.
- **Poser des questions** aux joueurs.euses après un exercice ou à mi-chemin pour renforcer leur compréhension et leur engagement dans la pratique. Cela développement également leur autonomie.
- **Rétroactions:** Éviter d'intervenir pendant l'exécution ou de donner trop de commentaires. Attendre entre les essais pour permettre aux joueurs.euses d'expérimenter de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies simples comme «s'assoir sur un bol de toilette» (position de base) ou «faire une pointe de tarte» (chasse-neige), et éviter les termes trop techniques comme «faire une rotation» pour améliorer leur compréhension.

- **Valoriser** chaque joueur.se selon ses forces. Privilégier le renforcement positif plutôt que la punition des comportements négatifs.
- Encourager le **dépassement de soi** dans l'effort physique. À cet âge, les enfants ont naturellement beaucoup d'énergie!
- Créer des petites **routines d'équipe** (ex.: danse avant une partie, tour de table sur la pratique/partie/activité d'équipe, cri d'équipe et célébration originale de l'atteinte des objectifs de pratique/partie, etc.)

Gestion du/de la gardien.ne



- S'il n'y a **pas de gardien.ne temps plein**, faire une rotation entre les joueurs.euses volontaires. S'assurer de faire **pratiquer** en gardien.ne le/la joueur.euse qui gardera le but lors du prochain match, durant la pratique précédente .
- S'assurer qu' un(e) **entraîneur(e) est attitré(e) au gardien.ne** peu importe son niveau.
- S'assurer que le/la gardien.ne reçoit un **encadrement spécifique** et continue de développer ses habiletés de patinage comme tout(es) les autres joueurs.euses.
- **Éviter** que le/la gardien.ne n'ait qu'à arrêter les anneaux des joueurs.euses. Se référer à la charte des habiletés de gardien.ne pour savoir quoi lui faire travailler.
- S'informer à son association des possibilités de **clinique de gardien.nes** afin d'envoyer le/la gardien.ne ainsi que son entraîneur(e) attitré(e). L'entraîneur(e) peut ainsi apprendre de cette clinique et assurer un meilleur suivi avec le/la gardien.ne en pratique/partie.

Gestion du banc/partie



- **Mettre l'accent sur les objectifs de partie** plutôt que sur la victoire.
- **Normaliser la défaite** en valorisant les apprentissages et les bons coups.
- Proposer **3 objectifs atteignables** avant chaque partie: un offensif, un défensif, un gardien.ne ou transition.

✱ **AUCUNE gestion du temps de jeu** ne doit être appliquée dans cette catégorie!! Peu importe l'importance de la partie, vous devez faire des changements aux 30-45sec.

✱ **EXCEPTION**: Pour le Atome A, les 3 dernières minutes d'une partie de ronde éliminatoire, avec enjeu important, après Noël (dernier tournoi ou provincial), peuvent appartenir aux choix des entraîneurs. Il est important d'informer les parents au préalable et de considérer l'énergie des joueuses lors de la prise de décision pendant la partie. ✱

- Pour la catégorie **atome C et B**: Les joueur.euses devraient changer de position à chaque partie avant Noël. Celles qui désirent avoir une position attitrée après Noël peuvent le faire (assurez-vous que c'est son choix et non celui de ses parents) . Possibilité de simplement allonger le nombre de parties avant la rotation aussi.
- Pour le **atome A** : Il est fortement recommandé de faire une rotation de position avant Noël. Peut se faire au 2 parties afin d'explorer plus en détails les habiletés travailler en pratique. Les joueur.euses qui désirent avoir une position attitrée après Noël peuvent le faire (assurez-vous que c'est son choix et non celui de ses parents). Vous pouvez aussi continuer la rotation en mettant de l'avant les forces de chacun(e) selon la partie et l'équipe adverse.

Rétroactions:

- Éviter d'en donner aux joueur.euses sur la glace pour éviter la cacophonie au banc.
- Donner un commentaire aux joueur.euses sur le banc lorsqu'elles sont à l'écoute pour maximiser leur compréhension.
- Éviter de s'acharner sur le même point tout au long de la partie.
- Souligner les bons coups et les efforts à toutes les positions.
- Exemples: un(e) défenseur(e) qui récupère l'anneau dans le coin et fait une belle passe à la ligne bleue, un(e) attaquant(e) qui marque bien l'adversaire, un(e) gardien.ne qui effectue une remise à plat au sol.

Toutes les positions (autant leur rôle offensif que défensif respectif) doivent être mises de l'avant!

Gestion des parents



Organiser une **rencontre en début de saison.** Présenter les informations suivantes:

- Les entraîneur(es)
- Le code d'éthique de l'équipe: attentes envers joueur.euses et parents (voir l'exemple sur le site web de Ringuette Québec)
- Rappels sur les changements entre novice et atome (règlements, gardien.ne, rotation position, etc.)
- ***Temps de jeu et exception pour atome A*** (voir section gestion du banc/partie).
- Proposer aux parents d'attendre à l'entrée de l'aréna. Cela permet aux joueurs.euses de développer leur autonomie et leur esprit d'équipe dans un espace propre à elles, sous la supervision des entraîneures ou de la gérante.

Règle générale pour **attacher les patins:**

- Les parents peuvent les attacher à l'extérieur du vestiaire.
- **Après-Noël, pour toutes les pratiques, les joueur.euses doivent attacher leurs patins seul(e)s. Faire une transition graduelle pour les parties. Les joueur.euse doivent ainsi le pratiquer avant-noël.**

Attentes envers un(e) joueur.euse atome

-Apprendre à s'entraîner-

(source: MDA simplifié Ringuette Canada)



PHYSIQUE

- Je peux jouer ou être actif pendant plus longtemps.
- Je deviens plus fort(e) en utilisant le poids de mon corps, surtout le haut du corps et les jambes, pour améliorer ma puissance, ma vitesse et mes changements de direction.
- J'ai commencé à développer la force des muscles de mon tronc en utilisant le poids de mon corps. Si ma technique est excellente et qu'un adulte me supervise, je vais parfois utiliser de l'équipement d'entraînement.
- J'ai de plus en plus conscience de mon corps, et je sais comment améliorer ma souplesse grâce à divers exercices utilisant une large gamme de mouvements.
- Je commence à me dépasser, et à travailler le plus fort possible pendant de courtes périodes de temps.



PSYCHOLOGIQUE

- Je soutiens mes coéquipières et j'aime aussi qu'elles me soutiennent
- Je peux décrire comment mes habiletés se sont améliorées, et comment ma ténacité m'aide à m'améliorer.
- J'ai commencé considérer les échecs ou les difficultés comme une occasion de m'améliorer.
- Je commence à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils des autres.
- Je «Pense tout haut» pour m'aider à décrire aux autres ce que je ressens, quand je suis nerveuse ou que je ne sais pas bien comment modifier une habileté.
- La technique de «Penser tout haut» m'aide à décrire ce que je vois, ce que je fais, et ce que je peux changer.
- J'apprends à reconnaître ce qui me distrait, et à reprendre ma concentration, et je commence à acquérir des habitudes de visualisation.



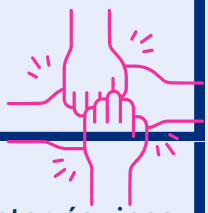
TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

- Je peux fréquemment exécuter des techniques de patinage bien dynamiques.
- Je peux toujours démontrer la position de puissance.
- Je sais exécuter plus souvent plusieurs techniques de tir, et je choisis bien quel type de tir utiliser, ainsi que quand et où l'utiliser.
- Je peux exécuter un changement rapide de direction avec la bonne technique.
- J'ai commencé à apprendre comment créer de l'espace et provoquer des avantages offensifs.
- J'ai commencé à apprendre des tactiques défensives individuelles.
- J'ai commencé à apprendre des tactiques offensives et défensives d'équipe.
- Quand c'est mon tour de jouer gardien.ne de but, j'utilise de l'équipement approprié.



HABILETÉS DE VIE

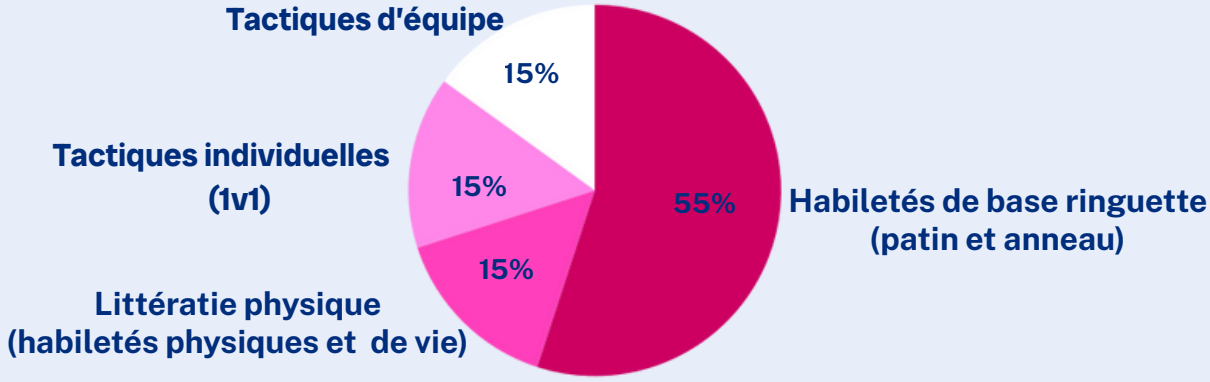
- Je peux parler de mon apprentissage venant des autres sports que je pratique, avec mes parents, mes entraîneurs et mes coéquipières.
- Je sais à quelle heure et à quel endroit sont les séances d'entraînement ou mes parties, et j'y arrive prête à participer.
- Je peux assumer de petits rôles de leadership quand on me le demande.
- J'acquiers des techniques pour réagir aux échecs et aux déceptions.
- Je peux décrire comment mes actions ont un impact sur les autres et sur moi-même.
- Je communique et m'exprime de mieux en mieux, avec mes entraîneurs et avec mes coéquipières.
- Je choisis le plus souvent des casse-croûte sains avant et après les séances d'entraînement et les
- parties.
- Je peux parler de l'«esprit sportif» et de l'«intimidation».
- Je peux de mieux en mieux mettre mon propre équipement.



SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

- **AMUSE-TOI** : On s'amuse toujours quand on fait des parties ou des exercices inter-équipes.
- **VAS-Y** : Même quand je perds, je suis content(e) de l'effort que j'ai mis dans le jeu.
- **FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF** : Dans mon équipe, tout le monde participe. C'est le niveau d'effort et d'engagement qui procure les occasions de participer, pas seulement le niveau de capacité
- **RESPECTE LES AUTRES** : Mes coéquipier.ères et moi, nous participons à des exercices de cohésion d'équipe.
- **GARDE UNE BONNE SANTÉ** : J'apprends à alimenter mon corps avec des aliments sains que je peux choisir moi-même.
- **INCLUS TOUT LE MONDE** : Il est important de se montrer amicale, respectueux.euse et gentil(le) avec mes coéquipier.ères, mes parents, mes entraîneur(e)s, les officiels, et les adversaires.
- **DONNE EN RETOUR** : Mes entraîneur(e)s demandent à toutes les joueur.euses de l'équipe de penser au principe du Sport pur qu'on préfère, et d'expliquer à noscoéquipier.ères pourquoi on a choisi ce principe.

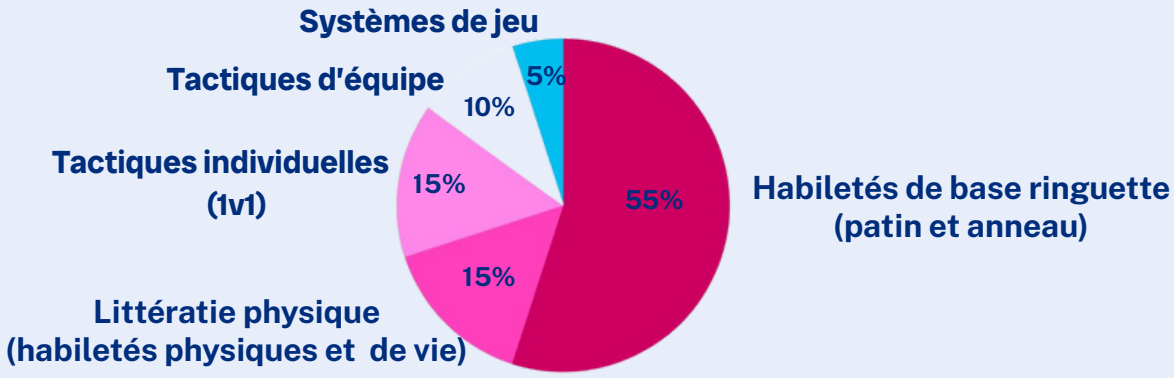
Plan de pratique Atome C



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
10 mins	**Échauffement**	Jeu éducatif (habiletés motrices) ou parcours de patin	Alternance entre jeu et parcours d'une semaine à l'autre ou selon l'état des joueur.euses Choix selon la charte des habiletés patin
30 mins	**Habiletés ringuette: EN STATION**		
8 mins	Habileté 1		Choix selon la charte des habiletés patin (Niveau introduction en premier comme les joueur.euses sont plus focus en début de pratique)
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 2		Choix selon la charte des habiletés patin/avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	Habileté 3		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	**Jeu collectif/Tactique individuelle** **Tactique d'équipe**		• Sept-Oct-Nov: jeux inlcuant des habiletés travaillées plus tôt ou des habiletés de tactiques individuelles comme le 1v1 • Déc-Janv: alternance jeux et tactiques d'équipe • Fév-Mars: tactiques d'équipe/systèmes de jeu
2 mins	**Retour au calme**	• Retour sur pratique • Cri d'équipe	Revenir sur les 3 apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueur.euses.

Plan de pratique Atome B et A



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
8 mins	**Échauffement**	Parcours de patin	Possibilité de faire un jeu de temps à autre Choix des habiletés selon la charte des habiletés patin.
27 mins	**Habiletés ringuette**		
7 mins	Habileté 1		Choix selon la charte des habiletés patin/avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	Habileté 2		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	Habileté 3		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
5 mins	**Tactique individuelle**	Habileté 4	Choix selon la charte des habiletés avec anneau (section tactique individuelle 1v1)
2 mins	Transition		Eau et explications
5 mins	**Tactique d'équipe**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe: offensive/défensive d'équipe, transition offensive/défensive.
3 mins	**Système de jeu/jeu**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe: Situation spéciale
2 mins	**Hors-glace**	Discussion dans la chambre	• Revenir sur les apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueur.euses. • Revenir sur le niveau d'engagement et de plaisir des joueur.euses durant la pratique.

PROGRESSION DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

1

Introduction

Le/la joueur.euse découvre l'habileté. Elle commence à comprendre comment l'exécuter ou à en saisir le sens (notamment pour les tactiques). Aucune maîtrise n'est attendue. Il est normal que l'exécution soit inconstante, désorganisée ou peu esthétique, à cause du manque de coordination.

2

Acquisition

Le/la joueur.euse commence à être en mesure d'exécuter l'habileté dans des conditions contrôlées par l'entraîneur (statique ou dynamique, avec ou sans anneau, en solo ou en équipe, avec ou sans pression, etc.). Elle doit réfléchir à ce qu'elle fait, et la coordination est encore en développement.

3

Consolidation

L'habileté devient plus fluide et mieux coordonnée. Elle est utilisée en contexte de compétition et avec des contraintes variées (pression, espace restreint, vitesse, etc.). Le/la joueur.euse est en majorité capable de maintenir sa technique dans différents contextes.

4

Raffinement

Le/la joueur.euse maîtrise l'habileté même sous pression. Il/Elle n'a plus besoin de réfléchir consciemment à l'exécution et commence à corriger ses erreurs en fonction des conseils reçus. Ce stade permet d'approfondir les habiletés dans des situations complexes.



AUCUNE MAÎTRISE N'EST ATTENDUE AVANT L'ÉTAPE 3 -LA CONSOLIDATION-

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUR.EUSES ATOME C

HABILETÉS PATIN

Introduction	Acquisition	Consolidation
Patin avant : accélération, virage brusque, slalom à 2 pieds	Équilibre : contrôle des carres (côté extérieur et intérieur des lames)	Équilibre : position de base, tomber et se relever, stabilité sur patin
Patin arrière : glisse sur 1-2 patins, slalom à 1-2 pieds	Patin avant : foulées (poussée plus longue, meilleure glisse, augmenter la puissance), tracé en bulle, croisements	Patin avant : glisse sur 1-2 patins avec légère perturbation (mouvement haut du corps simultané) et en courbe
Départs : accélération	Patin arrière : foulées arrière, stabilité de glisse sur 2 patins	Départs : en V et en T (patin en V avec 1 des 2 à 90deg.)
Arrêts : en V et en T de reculons, à 1 un pied sur carre intérieur et extérieur	Départs : de côté avec croisé, en C arrière	Arrêts : faire de la neige et diminuer la distance de freinage
Transitions : pivot avant-arrière/arrière-avant (même direction)	Arrêts : chasse-neige, de côté (//), en T sur 1 pied	

HABILETÉS ANNEAU

Introduction	Acquisition	Consolidation
Passes : par la bande et « drop »	Général : transporter et protéger l'anneau en mouvement	Général : tenue et contrôle du bâton conforme aux règles de sécurité
Marquage: échec avant à 2 (sandwich), échec avant en coin, échec avant le long la bande, repli défensif	Passes : balayé droit et revers et devant une coéquipière immobile et en mouvement	
Enlever l'anneau : aller du côté du bâton	Réception : piquer l'anneau et récupérer des anneaux libres	
Lancer : balayé au sol du revers, soulevé droit, lancer du poignet, choix du bon tir selon la situation	Marquage : position du corps par rapport à l'adversaire, balayage du bâton pour enlever l'anneau	
	Lancer : balayé droit au sol et soulevé du revers	

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Introduction
1v1 offensif: fonce avec l'anneau, protection et contrôle de l'anneau sous pression, feintes
1v1 défensif: : position corps selon filet (entre adversaire et ton filet), contrôle de l'écart entre l'adversaire et toi

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction	Acquisition
Offensive d'équipe : • Espaces libres • Corridors de passes • Démarquage de l'adversaire • Surcharge 2v1 • Mise au jeu centrale et offensive	Défensive d'équipe : • Positionnement du triangle (position des joueur.euses et à quel moment
Défensive d'équipe : • Rôle des joueur.euses et leur trajet respectif dans le triangle défensive • Utilisation du corps et du bâton pour contrôler la porteuse	Offensive: • Passe et suit en transition offensive (suivre le jeu après son action) • Intégration du concept de passes entre coéquipières en zone offensive avant de prendre un lancer
Transition défensive à offensive : concepts de sortie de zone • Options pour gardien.ne • Utilisation espace libre • Support • Synchronisation («timing»)	
Transition offensive vers défensive : concept d'échec avant 1. Contenir vers bande 2. Corps entre adversaire et filet 3. Utilisation du bâton	
Situations spéciales : • Contrôle de la possession de l'anneau en zone offensive • Stratégie spéciale pour compter un un but au besoin	

CHARTE DES HABILETÉS GARDIEN.NES ATOME C

HABILETÉS TECHNIQUES

	Introduction	Acquisition
Général	• Enchaînement de mouvements (glissade, position, arrêt, etc.) • Debout-genou rapidement • Lecture et anticipation du jeu	• Prise du bâton, bâton sur la glace • Position de base et «prête au jeu» • Conscience spatiale (se situer dans son cercle et selon les joueur.euses)
Arrêts	• S'accroupir • 1 genou sur la glace • Papillon • V inversé (position à genou collé au poteau) • En haut et en bas • Amortir l'anneau	• Debout
Mouvements et Déplacements: • **Latéral** • **Avant** • **Arrière**	• Trouver ses poteaux et les coller • «Shuffle» • «T-push» • Glissade • Téléscopage en C («c-cut»)	
Remise de l'anneau	• Passe avec bâton du revers • Feintes à la remise (bras, corps)	• Lancer l'anneau à plat vers une cible au sol (joueur.euse immobile, objet, ligne) • Passe devant (dans l'espace libre, à un(e) joueur.euse en mouvement • Passe avec bâton du coup droit



IMPORTANT QUE LE/LA GARDIEN.NE CONTINUE À TRAVAILLER SES HABILETÉS PATIN RÉGULIÈREMENT COMME LES JOUEUR.EUSES

TACTIQUES D'ÉQUIPE (GARDIEN.NES)

Introduction	Acquisition
• Position dans le jeu avec le triangle et aux mises au jeu • Redonner l'anneau au gardien.ne au besoin • Échappés	• Communication: avec ses coéquipières pour la remise et pour les jeux adverses (elle voit tout ce qui se passe contrairement aux joueur.euses)

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUR.EUSES
ATOME B ET A

HABILETÉS PATIN

Introduction

Patin avant
- Slalom à 1 pied

Patin arrière
- Accélération tracé en bulle,
- Virage brusque
- Poussée plus puissante

Transitions
- Pivot arrière vers avant/avant vers arrière

Acquisition

Patin avant
- Accélération
- Virage brusque

Patin arrière
- Glisse sur 1 et 2 patins
- Slalom à 2 et 1 pied

Départ
- Accélération

Arrêts
- En V et en T de reculons
- À 1 pied sur carre intérieure et extérieure

Consolidation

Agilité
- Contrôle des carres/«edges» (côté extérieur et intérieur des lames)

Patin avant
- Technique et puissance des foulées
- Tracé en bulle
- Croisements

Patin arrière
- Foulées et glisse sur 2 patins avec perturbation

Départs
- En croisement
- en C arrière

Arrêts
- Chasse-neige
- De côté (//)
- En T à 1 pied

Raffinement

Stabilité
- Position de base (avec perturbation)
- Tomber et se relever sécuritairement

Patin avant
- Glisse sur 1 et 2 patins
- Glisse avec perturbations

Départ
- En V
- En T (patins en V avec 1 à 90 deg de la ligne de direction)

Arrêts
- Contrôle des carres (faire de la neige)

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Introduction

Passes
- Soulevé droit
- soulevé du revers
- arrière («backpass»)
- Utilisation du patin

Réception
- Par la bande

Marquage
- Repli défensif

Lancer
- Fouet

Acquisition

Passes
- Par la bande
- « Drop » passe

Réception
- Piquage en mouvement et d'un anneau libre

Marquage
- Position du corps
- Position du côté bâton de l'adversaire
- Échec avant à 2 (sandwich, «2 on»)
- Échec avant dans le coin et le long de la bande

Lancer
- Balayé du revers au sol
- Soulevé droit
- Du poignet
- Choix du meilleur tir selon situation

Consolidation

Général :
- Transport et protection anneau

Passes
- Balayé droit et revers
- Passe à une coéquipière

Marquage
- Balayage du bâton adversaire

Lancer
- Balayé droit
- Soulevé du revers

Raffinement

Général
- Tenue et contrôle du bâton conforme aux règles de sécurité

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Introduction	Acquisition
1v1 offensif • Créer de l'espace avec adversaire	1v1 offensif • Foncer avec anneau • Protection et contrôle anneau sous pression • Feintes
1v1 défensif • Frapper le bâton de l'adversaire	1v1 défensif • Position corps selon filet (entre adversaire et filet, «goalside») • Contrôle de l'écart

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction	Acquisition	Consolidation
Offensive • Gestion du chronomètre de décompte • Gestion des changements au banc (quand nous sommes en offensive) • Système offensif en L et cycle	Offensive d'équipe : • Corridors de passes • Démarquage de l'adeversaire • Zones grises • Surcharge 2v1 • Mise au jeu centrale et offensive	Triangle défensif • Positionnement des joueur.euses (comment et quand aller se placer en triangle)
Transition défensive vers l'offensive • Système de remise du/de la gardien.ne • Gagner et maintenir possession de l'anneau • Transition d'une zone à l'autre, • Création d'opportunité de marquer avec la vitesse	Défensive d'équipe • Rôles des joueur.euses dans le triangle défensive et leur trajet respectif • Utilisation corps et bâton pour contrôler la porteuse	
Transition offensive vers défensive • Tactique d'échec avant: 1 pour 1 ou 2 pour 1 • Système de couverture: 1 pour 1 ou trappe • Repli défensif	Transition défensive à offensive • Concepts sortie de zone	
Situations spéciales  • 3vs2 offensif et défensif • 4v3 offensif à retardement et défensif installé	Transition offensive vers défensive • Concept d'échec avant	
	Situations spéciales  • Contrôle de la possession de l'anneau en zone offensive • Stratégie spéciale pour compter un un but au besoin	



À PRATIQUER POUR TOUTES LES JOUEUR.EUSES EN PRATIQUE ET EN PARTIE.

CHARTE DES HABILETÉS GARDIEN.NES
ATOME B ET A

HABILETÉS TECHNIQUES

Introduction	Acquisition	Consolidation
Arrêts : • V inversé • Tir sur réception • Dévier l'anneau • Récupération face au rebond	Général • Position de base et «prête au jeu» • bâton sur la glace • conscience spatiale (se situer dans son cercle et selon les joueur.euses) • Debout-genou rapidement • Enchaînement de mouvements • Lecture et anticipation du jeu	Général: Prise du bâton
Mouvement (latéral, avant, arrière) • Papillon vers glissage aux poteaux • Transition derrière filet	Arrêts • Debout • S'accroupir • 1 genou sur la glace • papillon • En haut et en bas • Amortir le tir	
Remise de l'anneau • Lecture de la couverture défensive adverse	Mouvement (latéral, avant, arrière) • Trouver ses poteaux et les coller • «Shuffle» • «T-push» • Glissade • Téléscopage coupes en C («c-cut»)	
	Remise de l'anneau • Lancer l'anneau vers une cible immobile à plat au sol (joueur.euse/objet/ligne) • Passe devant (espace libre, joueur.euse en mouvement) • Passe du coup droit et revers avec bâton • Feintes à la remise (mains/bras/corps)	



IMPORTANT QUE LE/LA GARDIEN.NE CONTINUE À TRAVAILLER SES HABILETÉS PATIN RÉGULIÈREMENT COMME LES JOUEUR.EUSES

TACTIQUES D'ÉQUIPE (GARDIEN.NES)

Introduction	Acquisition
Gestion du chronomètre de décompte (30 sec) • **Frapper** sur la glace lorsqu'il reste 10 sec	Communication: avec ses coéquipier.ères pour la remise et pour les jeux adverses comme elle voit tout se qu'il se passe devant
Situation de match: • 1v1 • 2v1 • 3v2 • 4v3	Position • Dans le jeu avec triangle • Lors d'une mise au jeu
Tir transversal (opposé)	Redonner l'anneau au/à la gardien.ne
	Échappées