2025

GUIDE BENJAMINE -U14-

RINGUETTE QUÉBEC

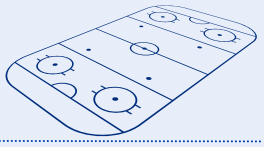
TABLES DES MATIÈRES

RINGUETTE QUÉBEC

1 INFORMATION SUR LA CATÉGORIE BENJAMINE

Objectifs de la catégorie 3
Conseils d'enseignement 3
Gestion de la gardienne de but 4
Gestion du banc/partie 4
Gestion des parents 5
Attentes envers les joueuses 6

2 PLAN DE PRATIQUE



Benjamine C 8
Benjamine B et A 9

3 CHARTE DES HABILETÉS



Comprendre la progression 10
Joueuse Benjamine C 11
Gardienne Benjamine C 15
Joueuse Benjamine B et A 17
Gardienne Benjamine B et A 21

4 PRATIQUES **SECTION À VENIR**



Benjamine C 22
Benjamine B 24
Benjamine A 26

Objectifs généraux de la catégorie



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



Conseils d'enseignement



- Maximiser **le plaisir** en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages.
- Optimiser le **temps d'engagement moteur** (temps en actif et d'apprentissage) des joueuses. Éviter les longues files d'attentes autant que possible: travailler en duo ou en petits groupes, placer des joueuses comme passeuses au lieu des entraîneur(e)s, 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 un même exercice. Bien que cela soit plus difficile au départ, les joueuses 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 joueuses motivées et mentalement engagées.
- Favoriser **l'autonomie** des joueuses: demander leur opinion, les laisser choisir un exercice, leur demander de faire un exemple, leur demander de trouver une solution en groupe(s), etc.
- **Normaliser l'erreur** et la pratique désordonnée. L'apprentissage n'est pas censé être linéaire ni esthétique. Encourager les joueuses 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 points clés pour chaque habileté. Focaliser la rétroaction («feedback», correction, encouragement) presque qu'uniquement sur ces derniers, même si d'autres aspects sont mal exécutés. Revenir sur ses points clés à la mi-exercice et fin de l'exercice au besoin.
- **Poser des questions** aux joueuses 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 joueuses d'expérimenter de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies au besoin et éviter les termes trop techniques comme «faire une rotation» pour améliorer leur compréhension.
- **Valoriser** chaque joueuse 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 joueuses 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 de la gardienne



- S'assurer qu' un(e) **entraîneur(e) est attitré(e) à la gardienne** peu importe son niveau.
- S'assurer que la gardienne reçoit un **encadrement spécifique** et continue de développer ses habiletés de patinage.
- **Éviter** que la gardienne n'ait qu'à arrêter les anneaux des joueuses. Se référer à la charte des habiletés de gardienne pour savoir quoi travailler.
- S'informer à son association des possibilités de **clinique de gardiennes** afin d'envoyer la gardienne ainsi que son entraîneur(e) attitré(e). L'entraîneur(e) peut ainsi apprendre de cette clinique et assurer un meilleur suivi avec la gardienne 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 pour gardienne ou transition.

* **AUCUNE gestion du temps de jeu** avant Noël dans cette catégorie!! Peu importe l'importance de la partie, toutes les joueuses doivent apprendre à jouer dans les situations spéciales ou plus stressantes.

* **EXCEPTION**: Pour le Benjamine B et A, les 3 dernières minutes d'une partie de ronde éliminatoire, avec enjeu important, après Noël (tournois 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.

Positions

- Même si les joueuses jouent à une position attitrée, il est important d'être à l'écoute des joueuses puisque certaines aiment essayer une nouvelle position ou en faire plus d'une. Assurez-vous que c'est le choix de la joueuse et non celui des parents.
- Vous pouvez recommander une position en fonction des forces de la joueuse et les besoins de l'équipe.

Horaire

- Arrivée 60mins d'avance pour faire un échauffement hors-glace optimal 45 mins d'avance.
- Initiation au retour au calme «cool down» après la partie: technique d'auto-massage avec un rouleau et une balle. Peut commencer par être intégré au premier tournoi pour favoriser la planification du 15 mins nécessaire après la partie. Plus cette habitude est développée jeune, plus les joueuses auront tendance à l'utiliser tout au long leur parcours et ainsi maximiser leur récupération musculaire et mentale.

Rétroactions:

- Éviter d'en donner aux joueuses sur la glace pour éviter la cacophonie au banc.
- Donner un commentaire aux joueuses sur le banc lorsqu'elles sont à l'écoute pour maximiser leur compréhension. Vous pouvez leur demander individuellement le meilleur moment pour l'aborder.
- 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: une défenseure qui récupère l'anneau dans le coin et fait une belle passe à la ligne bleue, une attaquante qui marque bien l'adversaire, une gardienne 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 joueuses et parents (voir l'exemple sur le site web de Ringuette Québec)
- Parler de l'horaire: heure d'arrivée et départ de l'aréna
- ***Temps de jeu et exception*** (voir section gestion du banc/partie).
- Les parents attendent à l'entrée de l'aréna. Cela permet aux joueuses de développer leur autonomie et leur esprit d'équipe dans un espace propre à elles, sous la supervision des entraîneures ou de la gérante.
- Les joueuses attachent toutes leurs patins par elles-mêmes

Attentes envers une joueuse benjamine

-S'entraîner à s'entraîner-

(source: MDA simplifié ringuette canada)



PHYSIQUE

- Je développe mon endurance et ma force grâce à des activités d'entraînement par intervalles de haute intensité.
- Je consigne, surveille et évalue mes progrès en entraînement de la force en prenant mes propres notes.
- Je développe ma vitesse grâce à des activités qui exigent de multiples changements de direction et de vitesse, sur et hors glace.
- Je pratique une gamme de mouvements forts et fonctionnels.
- J'ai recours à un entraînement de plyométrie et de résistance, avec une excellente technique, pour améliorer mes capacités athlétiques et ma performance en ringuette.



PSYCHOLOGIQUE

- Mon équipe me procure un fort sentiment d'appartenance.
- Je développe mes compétences d'établissement d'objectifs personnels et d'équipe, en utilisant les principes SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, et Fonction du Temps).
- Je peux décrire mes erreurs, et apprendre de nouvelles manières d'améliorer mes réussites.
- Je communique efficacement avec mes coéquipières et je peux mieux reconnaître et contrôler mes émotions.
- Les échecs sont fréquents, et j'acquiers des techniques fiables pour y réagir et les accepter.
- Je peux me concentrer pendant plus longtemps sur les signaux importants, pendant une partie ou une séance d'entraînement.
- J'apprends à «lire» les patrons de mouvement du jeu, et cela m'aide à faire les bons choix lors des séances d'entraînement et des parties.



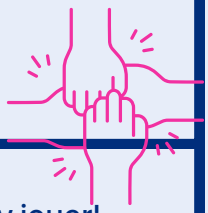
TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

- Je peux souvent exécuter des transitions appropriées entre le patinage avant et arrière, les départs et les arrêts (à deux pieds et parallèles, correspondant à mon niveau de jeu.
- Je peux utiliser avec constance les couloirs de passe, les zones libres, et le chronomètre de décompte, au profit de mon équipe.
- Je prends de courts tours sur la glace, et je change quand c'est sécuritaire et efficace.
- Je peux faire la transition de l'offensive à la défensive, et de la défensive à l'offensive.
- Je peux contrôler l'anneau et en maintenir la possession à partir des mises au jeu, et pendant le jeu, pour créer des opportunités.
- Je peux fréquemment exécuter des tactiques offensives avancées, individuelles et d'équipe.
- Je comprends les responsabilités des rôles offensifs et défensifs.
- J'ai décidé que je veux me spécialiser au poste de gardienne de but.



HABILETÉS DE VIE

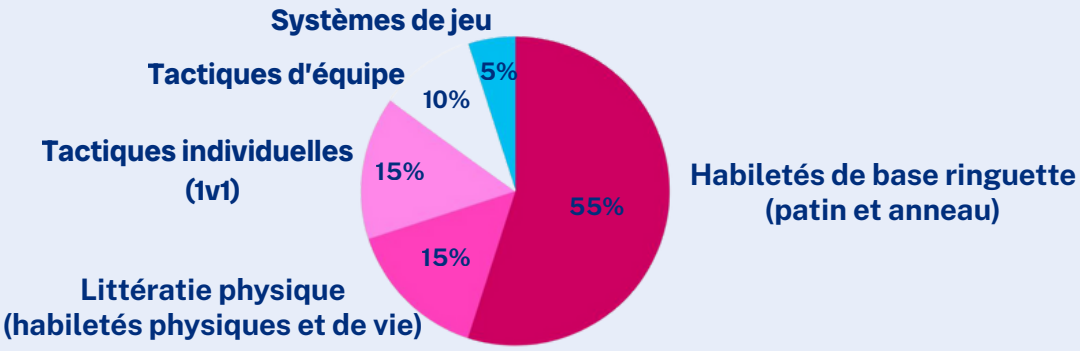
- La plupart du temps, je peux me motiver pour donner le meilleur de moi-même pendant les séances d'entraînement et les compétitions.
- Je peux écouter le point de vue des autres pendant un conflit, et souvent comprendre les besoins de mes coéquipières, et prendre les mesures nécessaires pour m'aider et pour aider l'équipe.
- Je peux identifier mes échecs et suggérer des manières d'en tirer les leçons
- Je noue des relations de soutien mutuel avec mes coéquipières, et j'ai un modèle adulte positif.
- J'apprends que les règles du jeu, l'esprit sportif, la diversité et l'acceptation sont des facteurs importants en sport.
- Je peux aider les joueuses plus jeunes à développer leurs capacités athlétiques.
- Je fais des choix avisés en matière d'alimentation saine et de sommeil, ce qui aide mon entraînement, ma récupération et ma performance.
- Je peux surveiller mon cycle menstruel.
- J'utilise les médias sociaux de manière responsable
- Je peux équilibrer les objectifs d'une athlète et ceux d'une étudiante.



SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

- **AMUSE-TOI** : Je m'amuse encore en jouant à la ringuette. Je veux continuer à y jouer!
- **VAS-Y** : Je donne toujours mon 100 pour 100 parce que cela fait honneur au jeu et à mon équipe.
- **FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF** : Je fais des choix éthiques (à savoir, je n'enfreins pas les règles, je ne me drogue pas, je ne fais pas de coups bas).
- **RESPECTE LES AUTRES** : Je vise une bonne cohésion de l'équipe, et une interaction positive entre tous les intervenants du jeu (entraîneurs, parents, officiels).
- **GARDE UNE BONNE SANTÉ** : Je trouve que le sport peut m'aider à diminuer mon stress.
- **INCLUS TOUT LE MONDE** : Mes coéquipières et moi, nous participons à des activités de cohésion de l'équipe, pour nous aider à nous connaître les unes les autres, et nos familles, et pour bâtir notre communauté de ringuette.
- **DONNE EN RETOUR** : Mes coéquipières et moi, nous utilisons les principes du Sport pur pour trouver un moyen de «Donner en retour» à notre communauté.

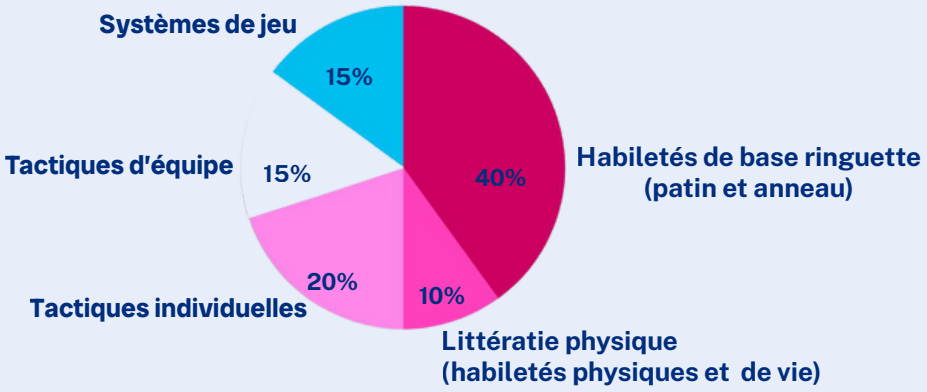
Plan de pratique Benjamine C



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
6 mins	**Échauffement**	Habiletés patin	Choix des habiletés selon la charte des habiletés patin. (Jeu de temps à autre).
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	**Habileté ringuette 1**		Choix selon la charte des habiletés patin
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	**Habileté ringuette 2**		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	**Habileté ringuette 3**		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
5 mins	**Tactique individuelle**		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: Situations spéciales. Possibilité de prendre plus de temps pour tactique d'équipe et travailler sur les systèmes de jeu plus tard dans la saison ou aux moments nécessaires.
2 mins	**Hors-glace**	Discussion dans la chambre	• Revenir sur les apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueuses. • Revenir sur le niveau d'engagement et de plaisir des joueuses durant la pratique. • Rappels sur prochaine activité avec l'équipe (horaire)

Plan de pratique Benjamine B et A



Répartition d'une pratique de 50 mins

Temps	Catégorie	Activité	Note/Précision
6 mins	**Échauffement**	Habiletés patin	Choix des habiletés selon la charte des habiletés patin. (Jeu de temps à autre).
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	Habileté ringuette 1		Choix selon la charte des habiletés patin/avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
7 mins	Habileté ringuette 2		Choix selon la charte des habiletés avec anneau
2 mins	Transition		Eau et explications
8 mins	**Tactique individuelle**		Choix selon la charte des habiletés avec anneau (section tactique individuelle 1v1)
2 mins	Transition		Eau et explications
6 mins	**Tactique d'équipe**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe: offensive/défensive d'équipe, transition offensive/défensive.
2 mins	Transition		Eau et explications
6 mins	**Système de jeu/jeu**		Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe. (Jeu de temps à autre).
2 mins	**Hors-glace**	Discussion dans la chambre	• Revenir sur les apprentissages principaux de la pratique en posant des questions aux joueuses. • Revenir sur le niveau d'engagement et de plaisir des joueuses durant la pratique • Rappels sur prochaine activité avec l'équipe (horaire)

PROGRESSION DU DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS

1

Introduction

La joueuse 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

La joueuse 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.). La joueuse est en majorité capable de maintenir sa technique dans différents contextes.

4

Raffinement

La joueuse maîtrise l'habileté même sous pression. 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 JOUEUSES
BENJAMINE C

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 (direction opposée)

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
- Glisse sur 2 patins avec perturbation
- Croisements

Départs
- En croisement
- En C arrière

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

Acquisition

Patin avant
- Accélération
- Virage brusque
- Slalom à 2 pieds

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

Départs
- Accélération

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

Transitions
- Pivot arrière vers avant/avant vers arrière (même direction)

Raffinement

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

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

Départs
- En V
- En T (2 patins en V mais 11 à 90 deg de la ligne de direction)

Arrêts
- Contrôle des carres (faire de la neige)

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Introduction

Passes
- Soulevé droit et du revers
- Arrière («backpass»)
- Utilisation du patin

Réception
- Par la bande

Marquage
- Repli défensif

Lancer
- Fouet

Acquisition

Passes
- Par la bande
- Laisser l'anneau « Drop » passe

Réception
- Piquage en mouvement
- Piquage 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

Généralités :
- Transport et protection anneau

Passes
- Balayé droit et revers
- Passe à une coéquipière en mouvement

Marquage
- Balayage du bâton adversaire

Lancer
- Balayé droit
- Soulevé du revers

Raffinement

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

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Introduction	Acquisition
1v1 offensif • Créer de l'espace avec l'adversaire	1v1 offensif • Foncer avec anneau • Protection et contrôle de l'anneau sous pression • Feintes
1v1 défensif • **C**harger: frapper le bâton de l'adversaire	1v1 défensif • **C**ontenir: position corps selon filet (entre adversaire et filet, «goalside») • **C**analiser: contrôle de l'écart

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction	Acquisition	Consolidation
Offensive d'équipe: • Gestion du chronomètre de décompte • Gestion des changements au banc (en offensive) • Système offensif en L et cycle	Offensive d'équipe : • Corridors de passes • Démarquage de l'adversaire • Zones grises • Tactique de surnombre 2v1 • Mise au jeu centrale et offensive	Triangle défensif • Positionnement des joueuses (comment et quand aller se placer en triangle)
Transition défensive vers l'offensive • Système de remise de la gardienne • 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 joueuses 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 à 1 ou 2 sur porteuse • Système de couverture: 1 à 1, trappe, zone, hybride, etc. • 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 • Concepts d'échec avant	
	Situations spéciales ⚠ • Contrôle de la possession de l'anneau en zone offensive • Stratégie spéciale pour compter un but rapide au besoin	

⚠ **À PRATIQUER POUR TOUTES LES JOUEUSES EN PRATIQUE ET EN PARTIE.**

CHARTE DES HABILETÉS GARDIENNES
BENJAMINE C

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 joueuses) • 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 • Déplacement latéral «shuffle» • Pousée en T «t-push» • Glissade • Téléscopage coupes en C («c-cut»)	
	Remise de l'anneau • Lancer l'anneau vers une cible immobile à plat au sol (joueuse/objet/ligne) • Passe devant (espace libre, joueuse en mouvement) • Passe du coup droit et revers avec bâton • Feintes à la remise (mains/bras/corps)	

HABILETÉS TACTIQUES (GARDIENNE)

Introduction	Acquisition
Gestion du chronomètre de décompte (30 sec) • **Frapper** sur la glace lorsqu'il reste 10 sec	Communication: avec ses coéquipières pour la remise et pour les jeux adverses (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 à la gardienne
	Échappées

CHARTE DES HABILETÉS JOUEUSES
BENJAMINE B ET A

HABILETÉS PATIN

Acquisition	Consolidation	Raffinement
Patin avant: • Slalom à 1 pied	Équilibre • Contrôles des carres (côtés des lames) • Agilité (variétés)	Patin avant • Glisse sur 1-2 patins • Tracé en bulle • Poussées puissantes
Patin arrière: • Accélération • Virage brusque • Tracé en bulle • Poussées puissantes	Patin avant: • Foulées (poussée+recouvrement) • Accélération • Virage brusque • Croisements • Slalom à 2 pieds	Patin arrière • Glisse avec perturbation
Transition • Transition avant-arrière/arrière-avant (direction opposée)	Patin arrière • Foulées • Glisse sur 1-2 patins • Slalom 2 et 1 pieds • Croisements	Départs • En V • En T • Avec croisement
	Départs: • Accélération (pas rapides) • En C arrière	Arrêts: • En T sur un pied (avant)
	Arrêts • Chasse-neige • De côté (//) • En V et T de reculons • Sur 1 pied carre intérieure et extérieure	
	Transition: • Pivot avant-arrière/ arrière-avant (même direction)	

HABILETÉS AVEC ANNEAU

Introduction

Réception
- Utiliser sa main pour rabattre l'anneau
- Utiliser son patin pour arrêter l'anneau

Acquisition

Passes
- Soulevé droit et du revers
- Passe arrière «backpass»
- Diriger avec son patin

Réception
- Par la bande

Marquage
- Repli défensif

Lancer
- Fouet (imprévisible et rapide)

Consolidation

Généralités
- Protection anneau

Passes
- Par la bande
- Laisser l'anneau «drop»

Réception
- Piquage
- Récupération d'anneau libre en vitesse

Marquage
- Charger (balayage) le bâton adversaire
- Position du corps
- Dans le coin
- Le long de la bande
- 2 sur la porteuse

Lancer
- Balayé droit et du revers
- Soulevé droit
- Du poignet
- Choix du bon tir selon la situation

Raffinement

Généralités
- Transport anneau

Passes
- Balayé droit et revers
- Devant (à une joueuse en mouvement)

Lancer
- Soulevé du revers

TACTIQUES INDIVIDUELLES

Acquisition	Consolidation
1v1 offensif • Créer de l'espace avec adversaire (démarquage)	1v1 offensif • Foncer avec l'anneau sur joueuse adverse • Protection et contrôle de l'anneau sous pression • Feintes (corps, patins, bâton, vitesse, direction, etc.)
1v1 défensif • **C**harger le bâton (frapper le bâton)	1v1 défensif **C**ontenir (position gardienne-intérieur/entre joueuse et filet «goalside») **C**analiser (contrôle de l'écart)

TACTIQUES D'ÉQUIPE

Introduction

Transition off à def
- Regroupement défensif (ralentir l'adversaire en temps et espace)

Consolidation

Offensive d'équipe:
- Conscience de l'espace: corridors de passe et zone grises
- Tactique de surnombre à 2 v 1 face aux triangle
- Mise au jeu centrale et offensive

Défensive d'équipe
- Rôles dans le triangle
- Trajets dans le triangle
- Utilisation du corps et bâton pour contrôler la porteuse

Transition déf à off
- Concepts de sortie de zone: support arrière et avant/ long et court, synchronisation, trajets, espaces libres, surnombre

Transition off à déf
- Technique des **3 C**:
  1. **C**ontenir (positionnement gardienne-intérieur)
  2. **C**analiser (contrôle de l'écart)
  3. **C**harger (frapper le bâton)

Transition off à déf
- Technique des 3 C:
  1. Contenir (positionnement entre la joueuse et le filet
  2. Canaliser (contrôle de l'écart)
  3. Charger (frapper le bâton)

Situations spéciales
- Protéger une avance (contrôle en zone offensive)
- Tactique pour un but rapide

Acquisition

Offensive d'équipe
- Gestion du chronomètre de décompte
- Gestion des changements (en offensive)
- Système offensif en L et cycle

Transition def à off
- Systèmes de remise de gardienne: power right/left, les fesses, couper en C, haut/bas, etc.
- Regroupement offensif: créer des opportunités de qualité de marquer, gagner et maintenir la possession, vitesse, gagner les zones, etc.

Transition off à déf
- Tactiques d'échec avant sur la porteuse : 1 pour 1 (man on), 2 sur la porteuse «2 on»
- Système d'échec avant: 1 à 1, 2 sur la porteuse, zone, trappe, hybrid, etc.
- Repli défensif

Situations spéciales
- 3 vs2 offensif et défensif
- 4 vs 3 offensif et défensif

Raffinement

Défensive d'équipe
- Positionnement du triangle (quand et comment)

CHARTE DES HABILETÉS GARDIENNES
BENJAMINE B ET A

HABILETÉS TECHNIQUES

Acquisition

Arrêts
- V inversé
- Tir sur réception
- Dévier l'anneau
- Récupération face au rebond
- S'accroupir
- 1 genou sur la glace
- papillon
- Arrêt en haut et en bas
- Amortir le tir

Mouvement (latéral, avant, arrière)
- Papillon vers glissage aux poteaux
- Transition derrière filet

Remise de l'anneau
- Lecture de la couverture défensive adverse
- Passe du revers avec bâton
- Feintes

Consolidation

Général
- Position de base et «prête au jeu»
- Bâton sur la glace
- Conscience spatiale (se situer dans son cercle et selon les joueuses)
- Équilibre et agilité
- Debout-genou rapidement
- Enchaînement de mouvements
- Lecture et anticipation du jeu

Arrêts
- Debout

Mouvement (latéral, avant, arrière)
- Trouver ses poteaux et les coller
- Déplacement latéral «Shuffle»
- Pousée en T «T-push»
- Glissade
- Téléscopage coupes en C («c-cut»)

Remise de l'anneau
- Lancer l'anneau vers une cible immobile à plat au sol (joueuse/objet/ligne)
- Passe devant (espace libre, joueuse en mouvement)
- Passe du coup droit avec bâton

Raffinement

Général:
- Prise du bâton

HABILETÉS TACTIQUES (GARDIENNE)

Introduction	Acquisition	Consolidation
Comprendre les différents systèmes offensifs et défensifs	Gestion du chronomètre de décompte (30 sec) • **Frapper** sur la glace lorsqu'il reste 10 sec	Communication avec ses coéquipières pour la remise et pour les jeux adverses comme elle voit tout l'action 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 à la gardienne
		Échappées
		Retirer la gardienne pour entrer à 4 en offensive (pénalité à retardement)