2025

# GUIDE JUNIOR -U16-

RINGUETTE QUÉBEC

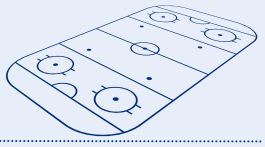
# TABLES DES MATIÈRES

RINGUETTE QUÉBEC

## 1 INFORMATION SUR LA CATÉGORIE JUNIOR


Objectifs de la catégorie ..... 3
Conseils d'accompagnement ..... 3
Relation et communication avec les joueuses ..... 4
Préparation physique et mentale ..... 5
Encadrement général ..... 7
Gestion de la gardienne de but ..... 8
Gestion de partie ..... 8
Gestion des parents ..... 9
Attentes envers les joueuses ..... 10


## 2 PLAN DE PRATIQUE




Junior ..... 12


## 3 CHARTE DES HABILETÉS




Comprendre la progression ..... 13
Joueuse Junior ..... 14
Gardienne Junior ..... 17

## Objectifs généraux de la catégorie



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



## Conseils d'accompagnement



Quel que soit le niveau, l'entraîneur(e) joue un rôle clé dans la construction de la confiance, de la persévérance et du plaisir de jouer. Une athlète qui se sent écoutée, valorisée et bien encadrée est plus susceptible de se développer à son plein potentiel.

Considérant que le niveau de maturité augmente de plus en plus avec l'âge, l'encadrement doit être ajusté en fonction des objectifs et des attentes des joueuses. Le niveau de l'équipe influence également les éléments d'encadrement à considérer.

Voici les thématiques principales à considérer pour l'encadrement de joueuses Junior (U16)

1. Relations et communication avec les joueuses
2. Préparation physique et mentale
3. Encadrement général
4. Autres

# 1. Relations et communication avec les joueuses

| Sujet | Tous niveaux (C à AA) | Spécificité élite (A, AA) |
|---|---|---|
| **Création d'un climat positif** | Miser sur **le plaisir, l'inclusion et la bienveillance**. Créer un espace où chaque joueuse sent qu'elle a sa place, peu importe son niveau. | Créer une **culture d'équipe** basée sur l'engagement, l'effort soutenu et le respect. Favoriser la responsabilisation individuelle envers le groupe. |
| | **Maximiser le plaisir** en pratique et en partie afin de favoriser la motivation et la rétention des apprentissages. | |
| **Communication efficace** | Utiliser un langage positif, poser des questions simples, encourager l'auto-expression. Privilégier l'écoute active. | Offrir une rétroaction spécifique, équilibrer les critiques constructives et les encouragements. Encourager les discussions tactiques et l'analyse des performances. |
| | • **Rétroactions**: Éviter d'intervenir pendant l'exécution ou de donner trop de commentaires. Attendre entre les essais pour permettre aux joueuses d'expérimenter et de mieux retenir l'information. Utiliser des analogies au besoin pour améliorer leur compréhension.<br>• Donner **des explications** claires. Nommer 1 à 3 points clés par habileté/exercice. Focaliser la rétroaction («feedback», correction, encouragement) presque qu'uniquement sur ces derniers, même si d'autres aspects sont mal exécutés. Revenir sur les points clés à la mi-exercice et/ou fin de l'exercice lorsque nécessaire. | |
| **Motivation** | Mettre l'accent sur le **plaisir** de jouer, le **progrès personnel** et les **relations sociales**. | Cultiver la motivation intrinsèque (défi, dépassement, sentiment d'accomplissement), créer des **objectifs clairs et atteignables**. |
| | **Encourager le dépassement de soi** dans l'effort physique. Sortir de sa zone de confort est un essentiel pour apprendre. | |
| **Leadership partagé** | **Donner des responsabilités accessibles**: meneuse d'échauffement, capitaine du jour, gestion du matériel, etc. | **Impliquer les joueuses** dans les **décisions d'équipe,** utiliser les **leaders naturelles** pour renforcer la cohésion et l'engagement. |
| | • **Favoriser l'autonomie** des joueuses: demander leur opinion de temps à autres, les laisser choisir un exercice, leur demander de faire un exemple, leur demander de trouver une solution en groupe(s), etc.<br>• **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 | |
| **Résolution de conflits** | Être médiateur(trice) neutre, **guider les discussions** avec calme. Favoriser la communication ouverte et empathique. | Enseigner la **gestion des conflits** dans un esprit de performance : adresser les enjeux rapidement, maintenir la cohésion du groupe. |

# 2. Préparation physique et mentale

<table>
<tr><th>Sujet</th><th>Tous niveaux (C à AA)</th><th>Spécificité élite (A, AA)</th></tr>
<tr><td>Préparation physique</td><td>Échauffement hors-glace avant les parties.</td><td>• Planification d’entraînement hors-glace quelques fois par semaine.<br><br>• Routine de pratique: échauffement hors-glace avant les pratiques<br><br>• Routine de partie:<br>1. Échauffement hors-glace (15 mins)<br>2. Séance de récupération (15 mins)<br>• Importance de la prévention de blessure avant tout!<br>• Travailler avec des spécialistes en préparation physique et thérapie du sport si possible.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Préparation mentale</td><td>Travailler la confiance, la concentration et la gestion des émotions par des discussions, des jeux de rôles ou des rituels d’équipe.</td><td>Introduction de techniques comme:<br>• La visualisation<br>• La fixation d’objectifs<br>• La respiration contrôlée<br>• La routine de performance (individuelle et collective)<br>• Etc.<br>À cet âge, les joueuses commence à mieux se connaître et savoir ce dont elles ont plus ou moins besoin avant et après une partie pour maximiser leur performance. Favorise des occasions d’augmenter la connaissance de soi et des autres.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Créer des routines d’équipe: danse avant l’échauffement, tour de table, cri d’équipe, célébration originale lors de l’atteinte des objectifs, jeu spécifique, etc.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Gestion du stress et des émotions</td><td>Encourager l’effort et l’acceptation de soi. Favoriser le soutien entre coéquipières.</td><td>Outiller les joueuses à faire face à la pression (matchs importants, sélection), à se recentrer et à rebondir rapidement après des échecs. Travailler avec un(e) spécialiste si possible.</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| **Équilibre de vie** | • Reconnaître que les joueuses ont d'autres engagements.<br>• **Offrir de la flexibilité et du soutien**<br>• Discuter de ce point en début de saison avec elles. | • Discuter de gestion du temps (école, amitié, travail, etc.), de nutrition, de sommeil.<br>• **Valoriser l'équilibre** pour prévenir l'épuisement.<br>• **Normaliser la demande d'aide** au besoin. |
| **Nutrition et hydratation** | • Sensibiliser à l'importance de manger équilibré avant et après les matchs.<br>• Offrir de l'eau régulièrement et planifier les pauses d'hydratation.<br>• Encourager des habitudes saines et durables. | • Aborder les **notions de base de nutrition sportive** : repas pré-match, récupération, hydratation avant/pendant/après l'effort. Base sur protéines, glucides, lipides.<br>• Le **sucre** est le **principal carburant**. Prévoir des boissons ou collations pendant les parties de tournoi ou en double. (Ex: bonbons sur le banc, gatorade, compote a boire, etc.).<br>• L'objectif est de les **informer et de les accompagner** et non de les restreindre ou de faire les choix pour elles. |

# 3. Encadrement général

| Sujet | Tous niveaux (C à AA) | Spécificité élite (A, AA) |
|---|---|---|
| **Philosophie de saison** | • Favoriser la participation, le plaisir, le développement personnel et social.<br>• Encourager l'assiduité sans rigidité.<br>• **Discussion ouverte** avec toutes les joueuses pour connaître leur philosophie et objectifs de saison. | • Orienter la saison autour de la progression des habiletés, de la compétitivité saine et des objectifs collectifs ambitieux.<br>• Sortir de sa zone de confort est un essentiel. |
| **Définition des rôles** | • Être une personne ressource, modèle positif et accessible.<br>• Valoriser chaque joueuse dans ses forces.<br>• Établir avec chacune des joueuses son rôle individuel<br>• Différencier le rôle des entraîneur(e)s , des joueuses, des parents, etc. | Être un(e) leader structuré(e), exigeant(e) mais juste, cohérent(e) dans ses attentes et inspirant(e) dans sa vision. |
| **Communication avec les parents** | • Être transparent(e) sur les objectifs, favoriser une relation collaborative et respectueuse.<br>• Faire une rencontre de début d'année pour présenter l'équipe d'entraîneur(e)s, le code d'éthique et les valeurs de l'équipe. | • Clarifier les rôles (parents = soutien moral ,joueuse, entraîneur(e)s)<br>• Fixer des limites saines (EX: règle du 24h)<br>• Entretenir un dialogue ouvert.<br>• Faire des rappels importants selon les différentes période de saison |
| **Planification structurée** | Offrir des pratiques dynamiques, ludiques, avec des consignes claires et des transitions rapides. | Structurer des pratiques en fonction des objectifs de l'équipe à court et long terme. |
| | **Varier les mouvements/exercices**. L'apprentissage aléatoire favorise un meilleur développement à long terme.<br>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. | |
| **Gestion de l'engagement** | • Être compréhensif(ve) face aux absences, valoriser chaque présence.<br>• **Discuter** des points d'engagement avec les joueuses avant des les statuer officiellement. | Développer un esprit d'engagement:<br>• Ponctualité<br>• Rigueur<br>• Impact individuel sur l'équipe |
| **Valorisation et reconnaissance** | Souligner les progrès et l'attitude plus que la performance. | • Récompenser l'effort, l'amélioration, l'impact collectif.<br>• Utiliser des objectifs d'équipe pour renforcer l'unité. |
| | • **Valoriser chaque joueuse** selon ses forces.<br>• Privilégier le **renforcement positif** plutôt que la punition des comportements négatifs. | |

## 4. 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.**
- **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.
- Si possible, l'entraîneur s'occupe de la gardienne en partie également. Elle reçoit de la rétroactions pendant les arrêts de jeu ou entre les périodes.

## 4. Gestion d'une partie



**Objectifs**

- Mettre l'accent  sur les objectifs de partie avant de le mettre sur la victoire.
- **Normaliser la défaite** en valorisant les apprentissages de la partie.
- Proposer **3-4 objectifs atteignables** avant chaque partie. Ex: un offensif, un défensif, un pour gardienne et transition.

**Positions**

- Assurez-vous que c'est le choix de la joueuse et non celui des parents.
- Vous pouvez recommander une position à essayer en fonction des forces observées chez une joueuse.
- Il est possible de mettre en valeurs les forces offensives d'une défenseure ou défensives d'une attaquante lors de situations spéciales.

**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 disposées pour maximiser leur compréhension. Vous pouvez demander individuellement à chaque joueuse le meilleur moment ainsi que la méthode appréciée pour l'aborder lors d'une partie et d'une pratique.
- 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 précise et rapide.
- **Toutes les positions ainsi que leur rôle offensif et défensif respectif doivent être mises de l'avant!**

**Temps de jeu**

- Peu importe l'importance de la partie, toutes les joueuses doivent apprendre à jouer dans les situations spéciales, plus stressantes ou en fin de partie.
- Pour la catégorie junior, les **5 dernières minutes** d'une partie de ronde éliminatoire, avec enjeu important, **après Noël (tournois et provincial)** peuvent appartenir aux choix des entraîneurs**.** Pour le championnat canadien de l'est et championnat canadien, c'est à évaluer en temps et lieu selon les objectifs de l'équipe (discuté au préalable).
- Il est important de renseigner les parents sur votre fonctionnement en début de saison et faire un rappel avant les événements important.
- Pour les situations spéciales (3v2, 4v3 offensif et défensif), il est possible de sélectionner des duo et trios après Noël

## 4. Gestion des parents



Organiser une **rencontre en début de saison** pour 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 (voir section gestion d'une partie)**

# Attentes envers une joueuse Junior

## -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

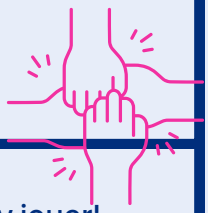


- Je peux souvent exécuter des transitions appropriées entre le patinage avant et arrière, les départs et les arrêts (à deux pieds et parallèles, correspondant à mon niveau de jeu.
- Je peux utiliser avec constance les couloirs de passe, les zones libres, et le chronomètre de décompte, au profit de mon 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

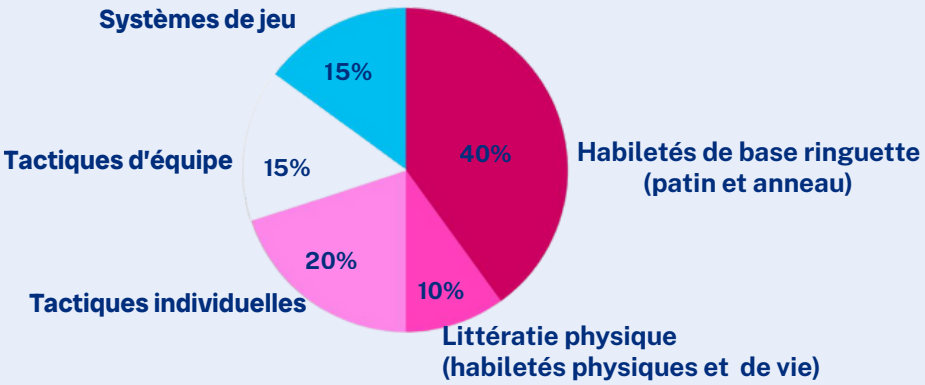
- La plupart du temps, je peux me motiver pour donner le meilleur de moi-même pendant les séances d'entraînement et les compétitions.
- Je peux écouter le point de vue des autres pendant un conflit, et souvent comprendre les besoins de mes coéquipières, et prendre les mesures nécessaires pour m'aider 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 Junior




## Répartition d'une pratique de 50 mins

| Temps | Catégorie | Activité | Note/Précision |
|---|---|---|---|
| **5 mins** | **Échauffement** | Habiletés patin | Choix des habiletés selon la charte des habiletés patin |
| 1 min | Transition | | Eau et explications |
| Option A: 2 exercices (2x7mins)----------Option B: 3 exercices (3x5 mins) | | | |
| 7 mins | Habileté ringuette 1 | | Choix selon la charte des habiletés anneau |
| 2 mins | Transition | | Eau et explications |
| 7 mins | Habileté ringuette 2 | | Choix selon la charte des habiletés anneau |
| 2 mins | Transition | | Eau et explications |
| **8 mins** | **Tactique individuelle** | 1 ou 2 exercice(s) | Choix selon la charte des habiletés avec anneau dans la section tactique individuelle 1v1) |
| 2 mins | Transition | | Eau et explications |
| **6 mins** | **Tactique d'équipe** | | Choix selon la charte des habiletés tactiques d'équipe |
| 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.<br>• Revenir sur le niveau d'engagement et de plaisir des joueuses durant la pratique<br>• 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 JUNIOR

## HABILETÉS PATIN

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

# HABILETÉS AVEC ANNEAU

## Acquisition

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

## Consolidation

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

Réception
- Piquage
- Récupération d'anneau libre en vitesse
- Par la bande

Marquage
- Position du corps
- Repli défensif
- 2 sur la porteuse «2 on»
- Dans le coin
- Le long de la bande

Lancer
- Fouet (imprévisible et rapide)

## Raffinement

Généralités
- Transport anneau
- Protection anneau

Passes
- Balayé droit et revers
- Devant (à une joueuse en mouvement)
- Par la bande
- Laisser l'anneau «drop»

Lancer
- Balayé droit et revers
- Soulevé droit et du revers
- Du poignet
- Bon choix de tir selon la situation

Marquage
- Charger (balayage) du bâton adversaire

# TACTIQUES INDIVIDUELLES

## Consolidation

1v1 offensif
- Créer de l'espace avec adversaire (démarquage)

1v1 défensif
Technique des **3C**:
- **C**harger le bâton (frapper le bâton)

## Raffinement

1v1 offensif
- Foncer sur joueuse adverse pour la contrer
- Protection et contrôle de l'anneau sous pression
- Feintes (corps, patins, bâton, vitesse, direction, etc.)

1v1 défensif
- Technique des **3C**:

**C**ontenir (position gardienne-intérieur)
**C**analiser (contrôle de l'écart)

# TACTIQUES D'ÉQUIPE

## Acquisition

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

## Consolidation

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

Transition déf 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 pour 1, «2 on», zone, trappe, hybride, etc.
- Repli défensif

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

## Raffinement

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
- Positionnement du triangle (quand et comment)
- 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. Contenir (positionnement entre la joueuse et le filet
  2. Canaliser (contrôle de l'écart)
  3. Charger (frapper le bâton)

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

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

# CHARTE DES HABILETÉS GARDIENNES JUNIOR

## HABILETÉS TECHNIQUES

| Acquisition | Consolidation | Raffinement |
|---|---|---|
| Arrêts<br>• V inversé | Général<br>• Position de base et prêt au jeu<br>• Bâton sur la glace<br>• Conscience spatiale (positionnement dans demi-cercle selon joueuses)<br>• Équilibre/Agilité<br>• Enchaînement de mouvement<br>• Debout-genou rapide<br>• Lecture et anticipation du jeu | Mouvements<br>• Trouver ses poteaux et les coller<br>• Déplacement latéral «shuffle»<br>• Poussée en T «T push»<br>• Glissade<br>• Téléscopage en C «c-cut» |
| Remise de l'anneau<br>• Lecture de la couverture défensive adverse | Arrêts<br>• Debout<br>• S'accroupir<br>• 1 genou sur la glace<br>• Papillon<br>• En haut et en bas<br>• Tir sur réception<br>• Amortir l'anneau<br>• Dévier l'anneau<br>• Récupération face au rebond | Remise de l'anneau<br>• Lancer précis et à plat<br>• Passe devant une joueuse en mouvement<br>• Passe coup droit avec le bâton |
| | Mouvements<br>• Papillon vers poteaux<br>• Transition derrière le filet | |
| | Remise de l'anneau<br>• Passe revers avec bâton<br>• Feintes | |

# HABILETÉS TACTIQUES (GARDIENNE)

| Acquisition | Consolidation | Raffinement |
|---|---|---|
| Comprendre les différents systèmes offensifs et défensifs | Gestion du chronomètre de décompte (30 sec)<br>• **Frapper** sur la glace lorsqu'il reste 10 sec | Communication avec ses coéquipières.<br>Profite du fait qu'elle voit tout devant elle. |
| | 1v1, 2v1, 3v2, 4v3 | Position dans le jeu avec triangle et aux mises au jeu |
| | Tir transversal (opposé) | Redonner l'anneau à la gardienne |
| | | Échappées |
| | | Retirer la gardienne pour entrer à 4 en offensive (pénalité à retardement) |