



# **RINGUETTE ST-HYACINTHE**

ASSOCIATION RINGUETTE SAINT-HYACINTHE

---

## **GUIDE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEUR / NOVICE C**

© 2020 – Association de Ringuette de Saint-Hyacinthe

### CATÉGORIE : NOVICE C

Cette catégorie est récréative et les joueuses doivent avoir un **temps de glace égal** sans discrimination selon le talent, l'âge et ou la nationalité.

- **AUCUN (BENCHAGE) NE SERA TOLÉRÉ**
- **AUCUNE (POWERLINE) NE SERA TOLÉRÉ**

### LISTE DE PERFECTIONNEMENT RECOMMANDÉ PAR L'ASSOCIATION :

- 1- Apprendre le patin (**complet**) avant, reculons, pivot, freinage, accélération, virage brusque et croisé
- 2- Apprendre à enlever un anneau
- 3- Apprendre à protéger un anneau
- 4- Apprendre à piquer l'anneau en mouvement
- 5- Apprendre à se relever sur la glace
- 6- Apprendre à utiliser la largeur de la glace
- 7- Apprendre à faire des passes **précises**
- 8- Apprendre à jouer à toutes les positions
- 9- Apprendre mise au jeu de base
- 10- Apprendre le lancer du revers
- 11- Commencer à expérimenter le lancer du poignet
- 12- Apprendre les jeux de transition attaque-défense et défense-attaque
- 13- Apprendre à ne pas attendre aux lignes bleues

**LE PLUS IMPORTANT EST D'AVOIR DU PLAISIR EN TOUT TEMPS!**