



RINGUETTE ST-HYACINTHE

ASSOCIATION RINGUETTE SAINT-HYACINTHE

GUIDE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEUR / ATOME A

© 2020 – Association de Ringuette de Saint-Hyacinthe

CATÉGORIE : ATOME A

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. Perfectionner et maîtriser le patin (**complet**) avant, reculons, pivot, freinage, accélération, virage brusque et croisé
2. Maîtriser l'enlèvement d'anneau
3. Maîtriser la protection d'anneau
4. Maîtriser le piquage de l'anneau en mouvement
5. Maîtriser la précision des passes
6. Jouer à toutes les positions (au moins 1 fois sauf pour la gardienne)
7. Maîtriser différente mise au jeu, mise au jeu offensive, mise au jeu défensive
8. Maîtriser le lancer du revers
9. Maîtriser le lancer du poignet (précis et en hauteur)
10. Maîtriser les jeux de transitions rapide (attaque-défense et défense-attaque)
11. Maîtriser l'échec avant à 2
12. Maîtriser la sortie de zone contre l'échec avant à 2
13. Maîtriser la ligne de ringuette (3 dans la zone)
14. Maîtriser le triangle défensif (passif et agressif)
15. Maîtriser le jeu de positionnement
16. Maîtriser quelques jeux spéciaux (stratégie et jeu préfabriqué)
17. Maîtriser quelques sorties de zone en partant de la gardienne
18. Jouer avec intensité (shift de 45 secondes)
19. Développer le jeu d'équipe et la vision de jeu
20. Développer le jeu de passe en zone offensive
21. Maîtriser le shot clock (contrôle des 30 secondes)
22. Apprendre les feintes (être imprévisible)
23. Maîtriser les jeux par la bande
24. Apprendre à marquer et à se démarquer
25. Apprendre à gérer le temps selon le match
26. Apprendre à jouer en avantage et désavantage numérique (5-3) (4-3)
27. Maîtriser les sortis de la gardienne

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