



RINGUETTE ST-HYACINTHE

ASSOCIATION RINGUETTE SAINT-HYACINTHE

GUIDE PRATIQUE DE L'ENTRAÎNEUR / ATOME C

© 2020 – Association de Ringuette de Saint-Hyacinthe

CATÉGORIE : ATOME C

Cette catégorie est récréative et les joueuses doivent avoir un **temps de glace égale** 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 le patin (**complet**) avant, reculons, pivot, freinage, accélération, virage brusque et croisé
2. Maitriser l'enlèvement d'anneau
3. Maitriser la protection d'anneau
4. Apprendre à piquer l'anneau en mouvement
5. Apprendre à se relever sur la glace
6. Maitriser la largeur de la glace
7. Maitriser la précision des passes
8. Jouer à toutes les positions
9. Apprendre mise au jeu de base, mise au jeu offensive, mise au jeu défensive
10. Maitriser le lancer du revers
11. Apprendre le lancer du poignet
12. Apprendre les jeux de transition attaque-défense et défense-attaque
13. Apprendre à ne pas attendre aux lignes bleues
14. Apprendre à jouer avec la ligne de ringuette (3 dans la zone)
15. Apprendre le triangle défensif
16. Apprendre le jeu de positionnement

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