

Proformat des habiletés à acquérir selon le niveau de la joueuse

CATÉGORIE MOUSTIQUE

Habiletés patin

Patin avant sans puissance
Freinage en chasse-neige
début patin arrière

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant
Lancer balayé
Lancer du revers

Autres

Réglementation des lignes

CATÉGORIE NOVICE

Habiletés patin

Patin avant
Départ en V
Patin arrière
Freinage latérale
Croisé avant
Transition patin avant à arrière et VS
Freinage arrière
Virage brusque

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant
Passe du revers
Lancer balayé (début poignets)
Lancer du revers
Drop pass

Autres

Réglementation des lignes
Infraction de baton
Discipline générale
Tactique de jeu

CATÉGORIE ATOME

Habiletés patin

Patin avant
Départ en T en puissance
Patin arrière
Freinage latérale Gauche et droite
Croisé avant gauche et droite
Croisé arrière
Virage brusque gauche et droit
Freinage arrière
Transition patin avant à arrière et VS
Départ en puissance patin arrière

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant en mouvement
Passe du revers en mouvement
Lancer balayé
Lancer du revers
Lancer du poignet
Échappé au but
Drop pass

Autres

Réglementation des lignes
Infraction de baton
Infraction avec le corps
Discipline générale
Tactique de jeu d'équipe

Proformat des habiletés à acquérir selon le niveau de la joueuse

CATÉGORIE BENJAMINE

Habiletés patin

Patin avant
Départ en T en puissance
Patin arrière
Freinage latérale Gauche et droite
Croisé avant gauche et droite
Croisé arrière gauche et droit
Virage brusque gauche et droite
Transition patin avant à arrière et VS
Départ en puissance patin arrière

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant
Passe du revers
Lancer balayé
Lancer du revers en puissance
Lancer du poignet en puissance
Feinte avec anneau
Échappé au but
Drop pass

Autres

Réglementation des lignes
Infraction de baton
Infraction avec le corps
Discipline générale
Tactique de jeu
Obstruction avec le corps

CATÉGORIE JUNIOR

Habiletés patin

Patin avant
Départ en T en puissance
Patin arrière
Freinage latérale Gauche et droite
Croisé avant gauche et droite
Croisé arrière gauche et droit
Virage brusque gauche et droite
Transition patin avant à arrière et VS
Départ en puissance patin arrière

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant
Passe du revers
Lancer balayé
Lancer du revers en puissance
Lancer du poignet en puissance
Feinte avec anneau
Échappé au but
Drop pass

Autres

Réglementation des lignes
Infraction de baton
Infraction avec le corps
Discipline générale
Tactique de jeu

CATÉGORIE CADETTE

Habiletés patin

Patin avant
Départ en T en puissance
Patin arrière
Freinage latérale Gauche et droite
Croisé avant gauche et droite
Croisé arrière gauche et droit
Virage brusque gauche et droite
Transition patin avant à arrière et VS
Départ en puissance patin arrière

Habiletés baton

Prise sur le baton
Passe avant
Passe du revers
Lancer balayé
Lancer du revers en puissance
Lancer du poignet en puissance
Feinte avec anneau
Échappé au but
Drop pass

Autres

Réglementation des lignes
Infraction de baton
Infraction avec le corps
Discipline générale
Tactique de jeu

MOUVEMENT DE BASE

PATIN AVANT

Tu pousses de côté avec la jambe gauche jusqu'à étirement maximum, la jambe droite est légèrement fléchie. A la fin de l'étirement, on transfère le poids de gauche à droite, la jambe gauche doit revenir vers l'intérieur au ras de la glace, les patins ne doivent pas être plus large que la largeur des épaules.

(genou fléchi = ne pas voir le bout des patins) (bâton droit (patin - genou - épaule))

Exercice: commencé par pousser une jambe à la fois.

DEPART EN V

Les genoux fléchis, tu places les patins en forme de canard, tu te laisses tomber vers l'avant, quand les talons lèvent, tu pousses de la jambe droite, tu avances la jambe gauche, tu transfères le poids du centre vers la gauche.

Pour puissance: faire plusieurs petits pas après la poussée initiale.

Exercice: mettre 3 batons sur la glace.

DEPART EN T

Les genoux fléchis, tu places tes patins en T, le poids vers l'arrière, tu pousses de la jambe droite, tu avances la jambe gauche, tu transfères le poids de la jambe droite à la jambe gauche.

Pour puissance: faire plusieurs petits pas après la poussée initiale.

Exercice: mettre 3 batons sur la glace.

DÉPART EN PARALLELE A GAUCHE

Position de côté, le poids au centre, tu te laisses tomber vers la gauche, le poids sur la jambe gauche, la jambe droite passe par en avant par dessus la jambe gauche (croisé latéral), la jambe gauche pousse avec la lame extérieure, lorsque l'on revient sur la jambe droite (se transforme en départ en T).

PATIN ARRIERE EN C

Exercice pour équilibre: position assise, genou fléchi face à la bande, les patins à la largeur des épaules, les mains sur la bande, on pousse avec les bras sans aucun mouvement de patin (Tu te laisses glisser).

Exercice pour mouvement: la main gauche sur la bande, le poids sur la jambe gauche, faire un C avec la jambe droite sur la glace. Vice versa.

Exercice avec une jambe: position assise, genou fléchi, on transfère le poids sur la jambe gauche, on pousse en C avec la jambe gauche, à la fin du C tu ramène ton poids au centre et tu recommence la poussée avec la jambe droite. Vice versa.

Mouvement complet: à la fin du C, le poids revient au centre prêt à transférer sur l'autre jambe.

Truc pour équilibre: tenir le baton parallèle aux épaules, et regarder le baton.

FREINAGE LATERAL A GAUCHE

Tu patines vers l'avant, le poids sur la jambe gauche, la jambe droite se ramène vers l'avant. Rendu à égalité de la jambe gauche, tu pivotes en même temps que tu crées l'impulsion (les deux patins doivent tourner). Les genoux très fléchis, le corps incliné de côté vers l'arrière selon la vitesse. Lorsque les deux patins sont sur la glace, on pousse avec les jambes jusqu'à étirement complet.

Exercice: tourner autour d'un rond en mettant un peu de poids sur les deux patins.

VIRAGE BRUSQUE VERS LA GAUCHE

Tu patines vers l'avant, lorsque tu arrives au cône, tu places la jambe gauche devant, tu tournes la tête, les épaules et les hanches, légère inclinaison vers l'intérieur. A la fin du virage, ta jambe droite revient parallèle à la jambe gauche. Le poids doit être égal sur les deux jambes lors du virage.

Exercice: à faire lentement autour d'un cône.

TRANSITION PATIN AVANT A ARRIERE

Tu patines vers l'avant, tu mets le poids sur la jambe droite, les genoux fléchis, on libère la jambe gauche en pivotant sur la jambe droite. Dès que tu déposes la jambe gauche sur la glace, tu transfères le poids sur la jambe gauche en pivotant. Tu ramène la jambe droite parallèle à la jambe gauche.

Exercice: faire une demi lune.

CROISÉ AVANT/ARRIERE DE DROITE A GAUCHE

Exercice par l'avant: à pratiquer sur une ligne droite. Les deux patins droits devant à la largeur de épaules. Tu te laisses tomber vers la gauche, le poids sur la jambe gauche, tu ramène la jambe droite par dessus la jambe gauche, tu la places parallèle à l'autre patin en transférant le poids sur la jambe droite tout en ramenant la jambe gauche vers l'arrière pour revenir en position droite.

Exercice par l'arrière: même mouvement mais plutôt passer la jambe par l'arrière.

Mouvement complet: faire une poussée latérale de la jambe droite jusqu'à étirement complet en transférant le poids sur la jambe gauche, on ramène la jambe droite par dessus la jambe gauche. La jambe gauche va à son tour pousser vers l'arrière pour ensuite être ramener vers l'avant.

DÉPART EN PUISSANCE PATIN ARRIERE

(Se référer au croisé arrière).

PRISE SUR LE BATON

Le bâton n'est pas un balai.... Tenir le coté large dans la paume de la main, la main basse au centre du bâton.

PASSE AVANT STABLE

Il ne faut pas que le bâton dépasse l'arrière des patins, dégager les bras du corp, regarder la cible, la main au centre du bâton pousse et simultanément l'autre main se ramène vers toi. L'oeil et la pointe du bâton doit pointer vers la cible.

PASSE DU REVERS

Il ne faut pas que le bâton dépasse l'arrière des patins, les bras inversés poussent de façon égale sur le bâton. L'oeil et la pointe du bâton doit pointer vers la cible.

LANCER BALAYÉ

Stable, impulsion de la jambe gauche qui permet de virer à 45 degré, poids sur la jambe gauche pour donner une poussée, transfert de poids vers le centre, je pousse la jambe droit vers l'avant, le bâton traîne en arrière vis à vis le pied arrière et s'ensuit tel que la passe avant.

LANCER DU REVERS EN PUISSANCE

Voir passe du revers mais avec plus d'énergie, les bras très dégagés, transfert de poids rapide entre les jambes, plus tu pousses avec la main qui tient l'extrémité du bâton, plus l'anneau va lever. Faire attention de ne pas lever le bâton trop haut.

LANCER DU POIGNET

Voir le lancer balayé => ajouter lorsque l'anneau arrive au patin avant, ça prend un jeu (wip) de poignets.