










Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B

Table des matières

Stratégies et informations		2
1. Préparer l'alignement		2
2. Le positionnement défensif.....		2
➤ En zone adverse et centrale	2	
➤ En zone défensive	2	
3. Le positionnement à l'attaque.....		3
4. Les changements de lignes.....		3
5. La remise de la gardienne		3
Exemples de remises de la gardienne		3
➤ Les ailiers se croisent	3	
➤ Le centre sort, l'ailier entre	4	
6. Les mises en jeu		4
➤ En zone centrale	4	
• 3-2	4	
• Les ailiers se croisent.....	5	
➤ En zone adverse	5	
• Le centre sort, la défense entre ...	5	
• Passe sur le patin.....	5	
• Écran sur la gardienne	5	

Légende des symboles

	Patins avant sans l'anneau	E	entraîneur
	Patins avant avec l'anneau	X _D	Défense
	Reculons	X _A	Attaquante
	passe	X _C	Centre
	Tir	G	Gardienne de but
	Freinage	o	Anneau
	joueuse	▲	cônes

Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B

stratégies et informations

1) Préparer l'alignement:

- Il est avantageux que les joueuses apprennent à jouer à toutes les positions. En début d'année, on suggère d'effectuer une rotation des joueuses à chaque partie. Ceci inclus la position de gardienne de but. De cette façon, les joueuses comprennent mieux l'ensemble du jeu et cela permet plus de flexibilité s'il y a des absences.
- Lorsque l'on prépare les alignements, garder en tête que pour avoir le contrôle de l'anneau en zone adverse, l'équipe doit premièrement être capable de sortir l'anneau de sa zone. Il est donc idéal qu'au moins un défenseur ait une bonne compréhension du jeu et soit assez rapide.
- Il est important d'expliquer sommairement aux joueuses le rôle de chaque position et de les répéter souvent. On peut aussi donner à chaque joueuse un objectif individuel à accomplir dans la partie.
Exemple : on peut demander au défenseur de ne pas laisser une joueuse adverse entre elle et sa gardienne de but.

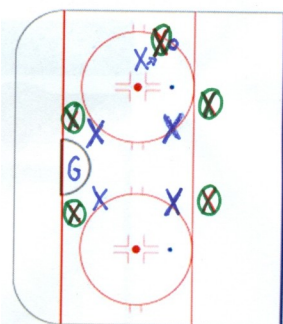
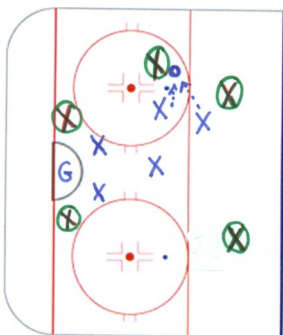
2) Le positionnement défensif:

➤ En zone adverse et centrale

- On peut déjà instaurer un système de jeu défensif. À cet âge le plus simple c'est le « men to men » où chaque joueuse couvre une joueuse de l'équipe adverse pour provoquer une mauvaise passe ou enlever l'anneau de l'adversaire.
- De plus, lors de la remise de la gardienne adverse, les trois attaquantes peuvent former un mur devant la gardienne. Dès que l'anneau est mise au jeu, les deux plus proches foncent sur la porteuse de l'anneau et la 3^e recule pour couper les angles de passe.

➤ En zone défensive

- Pour le novice C et B la ligne de ringuette n'est pas encore utilisée, mais c'est préférable de commencer à enseigner le concept du triangle défensif. Tout en utilisant les deux ailiers pour faire de la pression sur l'équipe adverse.
- Par contre, si l'adversaire est très rapide on peut utiliser la boîte à quatre, la cinquième joueuse fait pression sur la porteuse d'anneau.

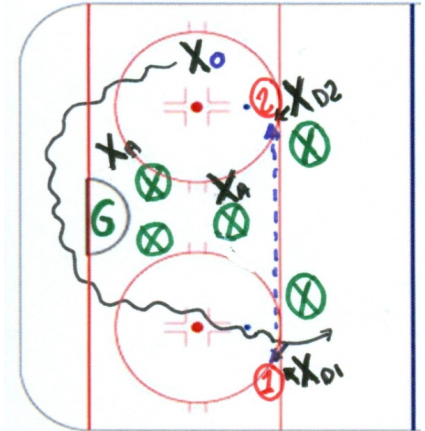


Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B

Règlement parfois mal compris. Les joueuses ont le droit de taper l'anneau qui est dans les airs avec la main ouverte. Il faut juste s'assurer que l'anneau soit complètement sortie de l'enceinte de but. Attention aux bâtons élevés.

3) La base du positionnement offensif:

- Commencer à enseigner l'attaque à trois dans la zone offensive, les défenseurs restent légèrement en retraits (entre la ligne bleue et la ligne de ringuette).
- Jeux offensifs (voir le document d'exercices pour novice): Enseigner le « L »; la passe transverse devant la gardienne; le petit train (drop).
- Enseigner aux ailiers de faire une passe à la défense qui pourra elle aussi aller au but. La position du défenseur lui permet d'avoir une bonne vision du jeu et d'attaquer avec une bonne vitesse. L'ailier devra prendre la place de la défense. (Voir schéma à droite)
- Mettre beaucoup d'emphasis en début d'année, sur la passe obligatoire aux lignes bleues et la compréhension de la zone de la gardienne.



4) Les changements de lignes sont très importants et s'effectuent généralement lors d'un arrêt de jeu (calculer environ 1 minute 15 secondes de temps de jeu). S'il n'y a pas d'arrêts de jeu, l'équipe d'entraîneurs doit rappeler les joueuses au banc au moment opportun pour :

- garder un bon niveau d'énergie;
- permettre un temps de glace similaire à chaque joueuse.

5) La remise de la gardienne:

- La zone de la gardienne de but est une zone protégée, les autres joueuses n'ont pas le droit d'y pénétrer ou d'y piquer l'anneau.
- Lorsque la gardienne de but est en possession de l'anneau, elle doit passer l'anneau à une coéquipière avant la fin du décompte de 5 secondes.
- Elle peut faire une remise avec la main ou son bâton, mais elle ne doit pas sortir de son demi-cercle avec l'anneau.
- On évite la passe devant le filet, on privilégie la remise derrière le but ou dans les coins.
- Il est bon de pratiquer deux remises de gardienne différentes pour être en mesure de s'adapter selon les stratégies de l'adversaire.

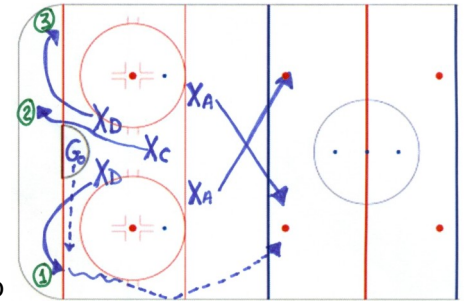
Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B

Voici des exemples de remise de la gardienne:

➤ Les ailiers se croisent (la plus simple)

Au sifflet :

- Les défenseurs X_D se déplacent dans leur coin respectif;
- Le centre X_C se place derrière la ligne des buts;
- Les attaquantes X_A se croisent en sortie de zone;
- Les chiffres 1, 2 et 3 représentent les options de passes dans l'ordre qui devrait être privilégié par la gardienne;
- Privilégier la passe par la bande à X_A pour éviter que l'anneau aille trop loin.

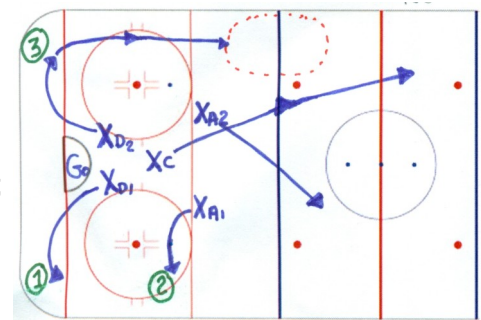


➤ Centre sort - ailier entre

Utiliser lorsque la remise au défenseur est difficile à exécuter.

Au sifflet :

- Les défenseurs font leurs trajets;
- Le centre sort rapidement de la zone à gauche et patine vers la 2^e ligne bleue;
- X_{A1} entre dans le haut droit de la zone prête à recevoir la remise;
- X_{A2} patine pour se positionner à recevoir la passe en sortie de zone;
- Le défenseur X_{D2} est prêt à recevoir la passe si le jeu se ferme du côté droit. Le passage du centre devrait avoir laissé un espace libre.



6) Les mises en jeu:

- La joueuse qui fait la mise en jeu peut bouger dans le demi-cercle, mais elle doit faire une passe à une coéquipière avant la fin du décompte de 5 secondes pour mettre l'anneau en jeu. Elle ne peut traverser la ligne externe du cercle avec l'anneau, ni la ligne médiane.
- Miser sur des passes courtes et sûres pour s'assurer de garder la possession de l'anneau.
- Mettre l'accent sur le synchronisme, l'utilisation de feintes, la communication et pratiquer plusieurs fois.
- Pratiquer deux mises en jeu différentes, chaque mise en jeu devrait permettre au moins 3 options de passes.

Si l'équipe adverse utilise la pression à 5, il peut être avantageux d'essayer la longue passe. Le jeu sera beaucoup plus ouvert.

(1) 3-2 (la plus simple)

Le positionnement initial :

- X_{D1} , X_{D2} et X_C se placent en ligne derrière le cercle de mise en jeu;
- X_{A1} et X_{A2} sont positionnées derrière le filet adverse.

Au sifflet :

- X_{D2} entre dans le demi-cercle pour faire la mise en jeu;
- X_{D1} et X_C patinent chacune de leur côté du cercle;
- X_{D2} peut faire une petite passe à une ou l'autre (option 1 et 2);
- Au même moment X_{A1} et X_{A2} patinent vers les 2 coins de la zone adverse (option 3 et 4)



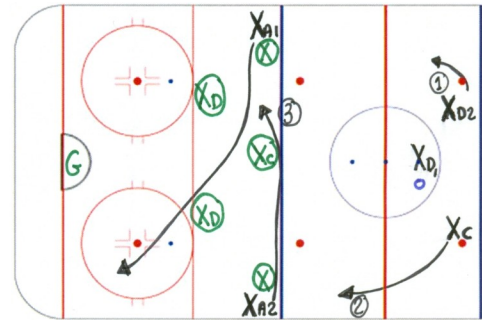
Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B

(2) Les ailiers se croisent

Pour le positionnement initial, voir le schéma.

Options de passe :

- Si X_{D1} fait la passe à X_{D2} , cette dernière patine et fait la passe par la bande à X_{A2} qui a traversé la patinoire;
- Si X_C reçoit la passe, elle patine et passe à X_{A1} dans le fond de la zone;
- Ou X_{D1} fait la passe à X_{A2} lorsqu'elle dépasse le centre adverse, près de la ligne bleue.



Exemples de mise en jeu en zone adverse :

Dans les explications suivantes, toutes les mises en jeu sont effectuées par X_C , mais n'importe quelle joueuse peut la remplacer. Généralement, on désigne une joueuse qui est capable de s'adapter aux situations, donc de lire le jeu. Le centre devrait avoir cette qualité.

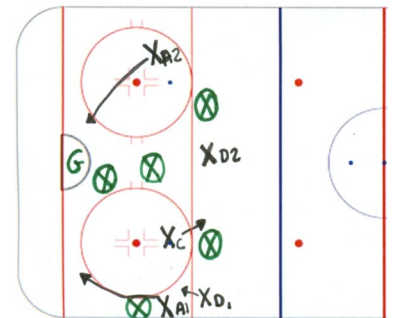
Par défaut, si l'autre équipe ne fait pas de pression sur nos joueuses, la petite passe à X_{A1} est sûre et permet de garder le contrôle de l'anneau pour mieux se positionner.

Si l'autre équipe surveille X_{A1} , et que la passe à X_{A2} risque de se faire interceptée, voici des options intéressantes :

(1) Le centre sort le défenseur entre

Au sifflet :

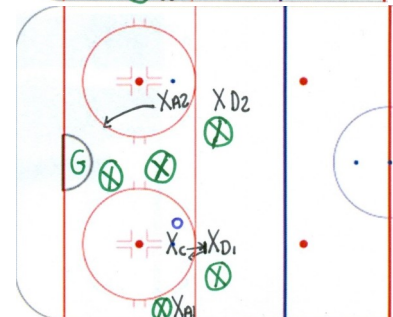
- X_{A1} patine vers le coin de la patinoire pour attirer la joueuse qui la couvre;
- X_C fait une petite passe vers la bande et sort de la zone;
- X_{D1} attend que les 2 patins de X_C soient sortis pour se ruer sur l'anneau et aller au but;
- X_{A2} se place en fille de coin.



(2) Passe sur le patin

Au sifflet:

- X_C fait une passe sur le patin de X_{D1} ;
- X_{D1} avait préalablement placé son patin parallèle au cercle, mais assez loin pour permettre à l'anneau de sortir complètement du cercle de mise en jeu avant de rebondir sur son patin (sinon l'anneau sera donnée à l'autre équipe.);
- X_C reprend contrôle de l'anneau.



(3) Écran sur la gardienne de but

Sans écran la joueuse a peu de chance de marquer à partir de la mise en jeu.

Au sifflet :

- X_{A1} est placée en écran devant la gardienne de but pour lui bloquer la vue;
- X_C pourra en profiter pour faire un bon lancer au but.



Stratégies offensives et défensives pour Novice C et B