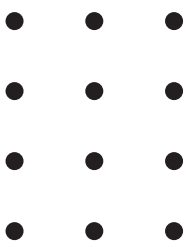




# RINK HOCKEY

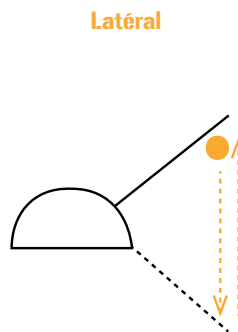
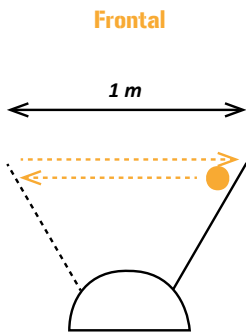
---

## Protocole de Sélection Régionale



# LEXIQUE

## BALANCEMENT :

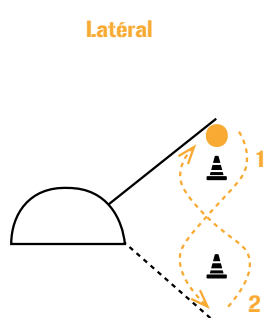
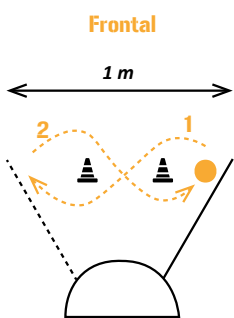


**Descriptif :** geste technique permettant d'amener la balle loin à gauche et à droite devant soi (frontal) et sur le côté (latéral).

**Critères de réussite :** crosse au sol, pas de bruit, balle collée à la crosse, l'amplitude du déplacement et de la balle doit tendre au plus large possible.

**Utilité :** passer la balle d'un côté à l'autre tout en ayant le regard libre pour voir les partenaire et les adversaires.

## S CONTRE S :

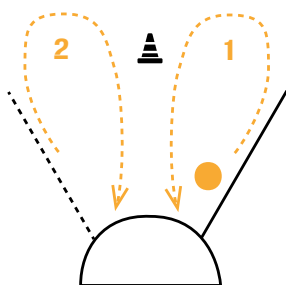


**Descriptif :** geste technique effectué en largeur formant un S.

**Critères de réussite :** crosse au sol, balle collée à la crosse, trajectoire de la balle proche des plots, trajectoire du joueur rectiligne.

**Utilité :** être capable d'amener la balle d'un côté à l'autre en provoquant l'adversaire (joueur ou gardien) dans la largeur et ce, sans changer la direction du patinage ou très peu, ouvrir l'angle de tir/passe.

## CROCHET CONTRE CROCHET :

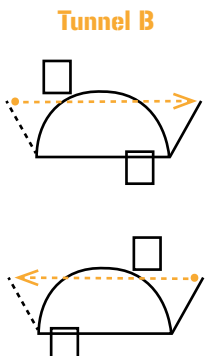
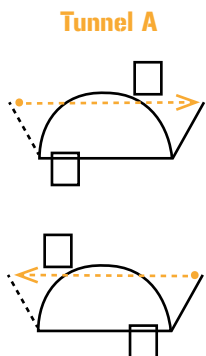


**Descriptif :** C'est le déplacement de la balle en suivant un I. Il est proche du S-contre-S mais cette fois le déplacement de la balle se fait de l'avant vers l'arrière afin d'éviter un obstacle.

**Critères de réussite :** crosse à deux mains (position haute), à l'arrêt les patins doivent être parallèles, la crosse reste le plus possible en contact avec la balle et la recherche d'amplitude du mouvement doit être antéro-postérieure (avant-arrière) avec le moins d'encombrement latéral. La balle ne doit pas dépasser l'écartement des deux patins.

**Utilité :** à dribbler un adversaire.

## TUNNEL :

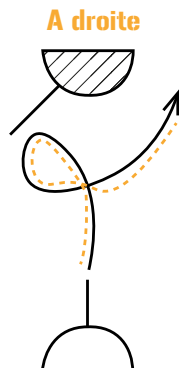
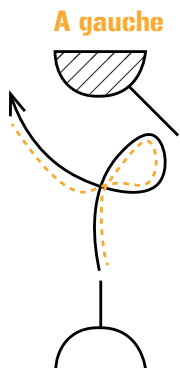


**Descriptif :** faire passer la balle entre les jambes latéralement de l'intérieur vers l'extérieur.

**Critères de réussite :** la balle passe entre les jambes. Aucune phase d'arrêt. Le passage de la balle se fait perpendiculairement à la trajectoire du joueur. Une fois le geste technique effectué, la balle doit être contrôlée.

**Utilité :** dribbler un adversaire.

## INVERSION DANS LES DEUX SENS :



**Descriptif :** feinte d'un côté et retournement en appuyant sur la butée intérieure.

**Critères de réussite :** utilisation de la butée (une seule butée) pour tourner et repartir, utilisation du corps comme obstacle, maintien de la balle hors de portée de l'adversaire.

**Utilité :** dribbler un adversaire (duel).

## PASSEMENT DORSAL (OU BALLE DANS LE DOS) :

**Descriptif :** faire passer la crosse et la balle dans son dos (2 côtés).

**Critères de réussite :** le joueur maîtrise la balle. Il réalise ce geste technique dans l'espace requis. Il effectue un changement de direction.

**Utilité :** dribbler un adversaire en changeant de direction, avec la balle hors de portée de ce dernier.

## REPRISE SANS CONTRÔLE OU TIR ACCOMPAGNÉ:

**Descriptif :** effectuer un tir sans contrôle suite à la passe d'un partenaire.

**Critères de réussite :** crosse au sol, balayer le sol, le joueur touche la balle, la reprise est cadrée.

**Utilité :** être capable de cadrer un tir sans contrôle de la balle au préalable (gain de temps).

## ARRÊT FREINAGE LATÉRAL:

**Descriptif :** s'arrêter sur les 8 roues latéralement dans l'espace défini.

**Critères de réussite :** le joueur est à l'arrêt dans la zone délimitée.

**Utilité :** être capable de s'arrêter dans l'optique de pouvoir redémarrer dans une autre direction.

## ARRÊT EN CHASSE-NEIGE :

**Descriptif :** marquer l'arrêt en chasse-neige avant dans l'espace défini.

**Critères de réussite :** freinage obtenu par l'utilisation des 8 roues, marquer l'arrêt complet et non une phase de ralentissement, arrêt marqué en restant de face.

**Utilité :** être capable de s'arrêter à vitesse moyenne en utilisant seulement les roues et en restant face à l'action.

## FREINAGE SEMI-LATÉRAL DANS LES 2 SENS :

**Descriptif :** s'arrêter avec les pieds en T, un pied qui dérape sur les 4 roues et l'autre perpendiculaire et sur la butée.

**Critères de réussite :** avoir les pieds écartés, position finale 4 roues + 1 frein et pied perpendiculaire, freinage rapide.

**Utilité :** freinage rapide permettant l'optimisation du redémarrage dans une nouvelle action.

## BLOC :

**Descriptif** : action consistant à se placer de manière statique sur la trajectoire du défenseur de notre partenaire afin de le gêner dans son action défensive et de libérer un espace pour son partenaire. Il est important que le joueur effectuant le bloc s'arrête face à la cage.

## CONTRE-ATTAQUE :

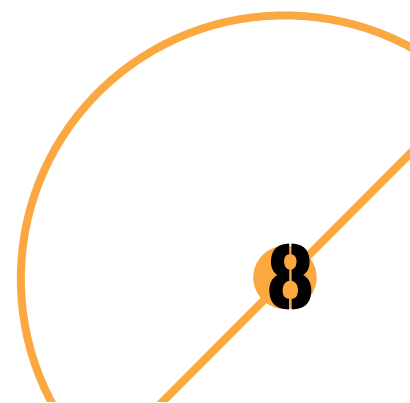
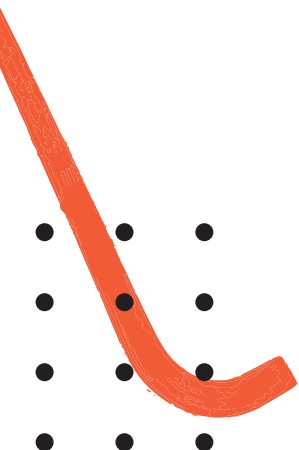
**Descriptif** : chercher à marquer un but immédiatement après la récupération de la balle en prenant la défense de vitesse avant qu'elle n'ait pu s'organiser. Cette phase de jeu dépendra de la vitesse de la balle et des joueurs de l'équipe vers l'avant.

## ÉTAGEMENT :

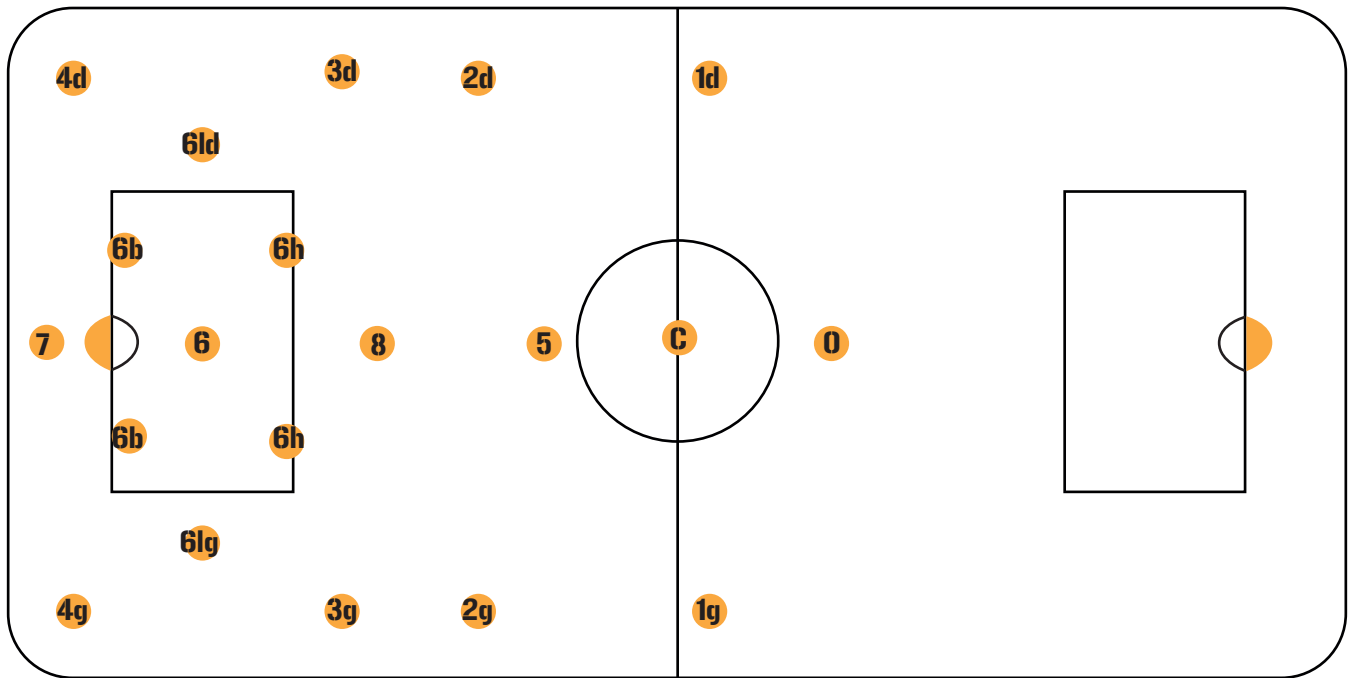
**Descriptif** : c'est le positionnement des joueurs sur la profondeur du terrain.

## ÉCARTEMENT :





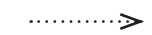



**Descriptif** : c'est le positionnement des joueurs sur la largeur du terrain.



# LES POINTS DE RÉFÉRENCE SUR LE TERRAIN



## CODIFICATION DES SCHÉMAS

-  Attendant
-  Défenseur
-  Déplacement sans balle
-  Déplacement avec balle
-  Passe
-  Tir
-  Balle
-  Freinage



# STAGE HAUT NIVEAU FÉMININ

MODÈLE D'ORGANISATION

**MODULE 1 :**

1. Echauffement
2. Crosstraining
3. Retour au calme
4. Circuit de patinage joueuses et gardiennes
5. Parcours de conduite de balle
6. Balancement latéral et tir poussé
7. Travail du tir frappé

**MODULE 2 :**

1. Echauffement ludique
2. Atelier passes
3. Montante-descendante en passes
4. Passe et suit + tir poussé
5. Passe et va + tir frappé
6. Passe et va + 1 vs 0
7. Relance + 1 vs 0
8. Matches à thèmes

**MODULE 3 :**

1. Echauffement
2. Travail physique cardio
3. Travail tactique sur fond de fatigue
4. Technique individuelle à l'arrêt
5. Technique individuelle et tir poussé
6. Fondamentaux du 1 vs 1

**MODULE 4 :**

1. Echauffement ludique
2. Passe et suit en cercle
3. Travail du marquage et démarquage
4. Opposition 4 vs 4 à thèmes

**MODULE 5 :**

1. Echauffement
2. Travail physique cardio
3. Travail tactique sur fond de fatigue
4. Travail du patinage sous forme de relais
5. Travail des croisés en montée-descente
6. Atelier 1 vs 1 sur la base du patinage
7. Conservation de balle en 1 vs 1

**MODULE 6 :**

1. Echauffement ludique
2. Atelier passe
3. Travail des reprises sans contrôle
4. Travail libre

**MODULE 7 :**

1. Echauffement
2. 30min de cardio et 15min de renforcement
3. Retour au calme
4. Relais technique individuelle
5. Technique individuelle en mouvement et tir poussé sous pression
6. Tir frappé sous forme de poursuite
7. 1 vs 0 sous forme de poursuite
8. 1 vs 1 sous forme de poursuite

**MODULE 8 :**

1. Passe et suit (surface de réparation)
2. Passe et va latéral et tir poussé
3. Passe et va transversal et tir poussé
4. Passe latérale et bloc et tir frappé
5. Passe transversale et bloc et tir frappé
6. Travail libre

**MODULE 9 :**

1. Echauffement
2. Travail physique cardio
3. Travail tactique sur fond de fatigue
4. Echauffement ludique
5. Travail de relance balustrade et tir poussé
6. Relance et 2 vs 1
7. Travail du 2 vs 1 central
8. Opposition 2 vs 1
9. Tournoi 2 vs 1

**MODULE 10 :**

1. Travail libre

# AVANT PROPOS

**MATÉRIELS NÉCESSAIRES À PRÉVOIR :** vos outils d'entraîneur (sifflet, chrono, patins, crosse, tablette de coach), différents plots, des craies, des balles, des chasubles, des ballons de hand, des boules de pétanques, de quoi prendre des notes, etc.

Pour chaque séance, il faut prévoir le matériel en amont et optimiser le temps de pratique !

**SOYEZ PONCTUELS, EXIGEANTS, PÉDAGOGUES : VOUS ÊTES LEURS RÉFÉRENCES, LEURS GUIDES !**

De manière générale, pensez toujours à intégrer les gardiennes (leur donner un rôle, une consigne, etc.)

Chaque séance lors de la prise de contact avec le groupe, vous devez vérifier qu'elles aient bien leurs matériels, leurs baskets, leurs vestes pour aller dehors, leurs gourdes, etc. Insistez sur les horaires à respecter et les règles de vie.

**PRÉVOYEZ** des affiches ou images pour les temps de renforcement musculaire pour chaque atelier.

**Pendant les temps calmes :** créer de la cohésion (jeux de cartes, jeux variés, etc.) et parler de hockey, montrer des vidéos de hockey, utiliser la tablette de coach pour expliquer différents mouvements ou stratégies. Prévoyez un temps d'échanges avec les joueuses sur les stratégies que vous voulez mettre en place.

**PRÉVOYEZ** les stratégies collectives que vous voulez pouvoir mettre en place lors de la compétition pour les intégrer dans les séances (en patins sur terrain, en basket sur terrain extérieur, sur la tablette de coach pendant les temps calmes).

**RAPPEL :** les temps de matchs ne sont pas des temps de récréation. Anticipez l'arbitrage, les consignes, les équipes, la durée de chaque opposition, l'évolution du score, etc. Pensez à donner des tâches à faire aux joueuses en dehors du terrain. Le temps de jeu doit être équitable pour chaque joueuse et chaque gardienne.

**ARRÊTEZ** le match et **COMMENTEZ** les choix des joueuses et/ou le respect des consignes.



# MODULE 1

## ÉCHAUFFEMENT

### EXERCICES :

- Trottiner -> 5 minutes ;
- Echauffement articulaire à l'arrêt (du haut du corps au bas du corps) -> 5 minutes ;
- Quelques gammes d'athlétisme (talon-fesse, montée de genou, pas chassés, etc.) et quelques accélérations progressives-> 5 minutes.

15 min

## CROSSTRAINING

### CONSIGNES :

- 400 mètres de course ;
- 10 burpees ;
- 20 squats (cuisses parallèles au sol) ;
- 10 pompes ;
- 400 mètres de courses ;
- 10 burpees ;
- Gainage sur les mains : poser coude droit puis coude gauche puis remonter sur les mains...20 fois (en alternant droite et gauche) ;
- 10 pompes ;
- 400 mètres de course ;
- 6 x (40 secondes de corde à sauter + 20 secondes de récup)

15 min



BURPEES



SQUAT



POMPES

GAINAGE  
DYNAMIQUECORDE À  
SAUTER

## RETOUR AU CALME

### CONSIGNES :

- Footing lent de 5 min
- Marche 1 minute

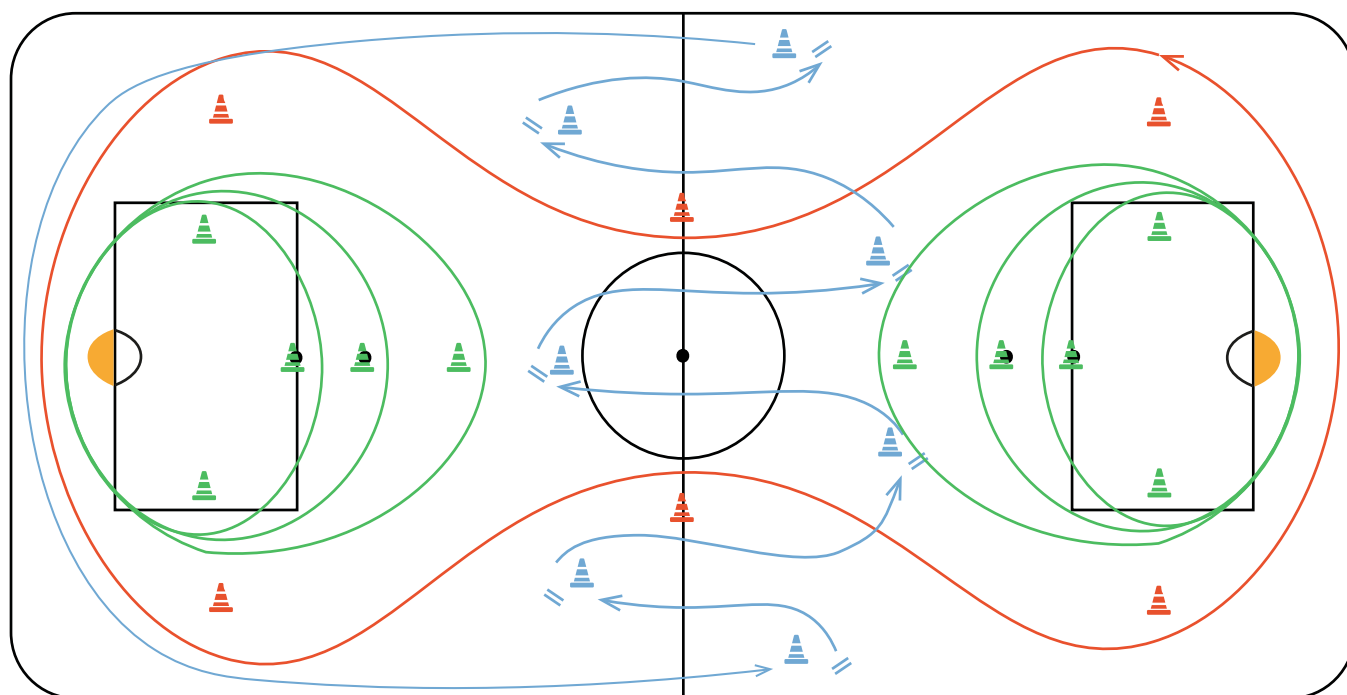
5 min

**A LA SUITE DU TRAVAIL À PIED, JOEUSES ET GARDIENNES VONT S'ÉQUIPER.**

15 min

## CIRCUIT DE PATINAGE JOUEUSES ET GARDIENNES

30 min



## CONSIGNES :

- **Marche Avant sur 4 min et Marche Arrière sur 4 min**

Effectuer les courbes en marche avant puis en marche arrière. Bien faire attention à la prise de carre et vérifier le travail des croisés sur les courbes. Patinage fluide sans reprise d'appui avec les butées.

- **Croisés Avant et Arrière sur 8 min**

Mettre des plots sur les points de pénalty, de coup franc direct et un plot à 3m au dessus du coup franc direct. Demander aux joueuses d'effectuer des croisés en boucle en passant derrière la cage et derrière le 1er plot durant 1 min, puis derrière le 2ème plot durant 1 min et enfin derrière le 3ème plot durant 1 min.

- **Changement de direction sur 4 min**

Au coup de sifflet de l'entraîneur, la joueuse doit freiner toujours côté tribune et repartir dans le sens opposé. Insister sur la fréquence du démarrage sur les butées.

- **Freinage latéral sur 4 min**

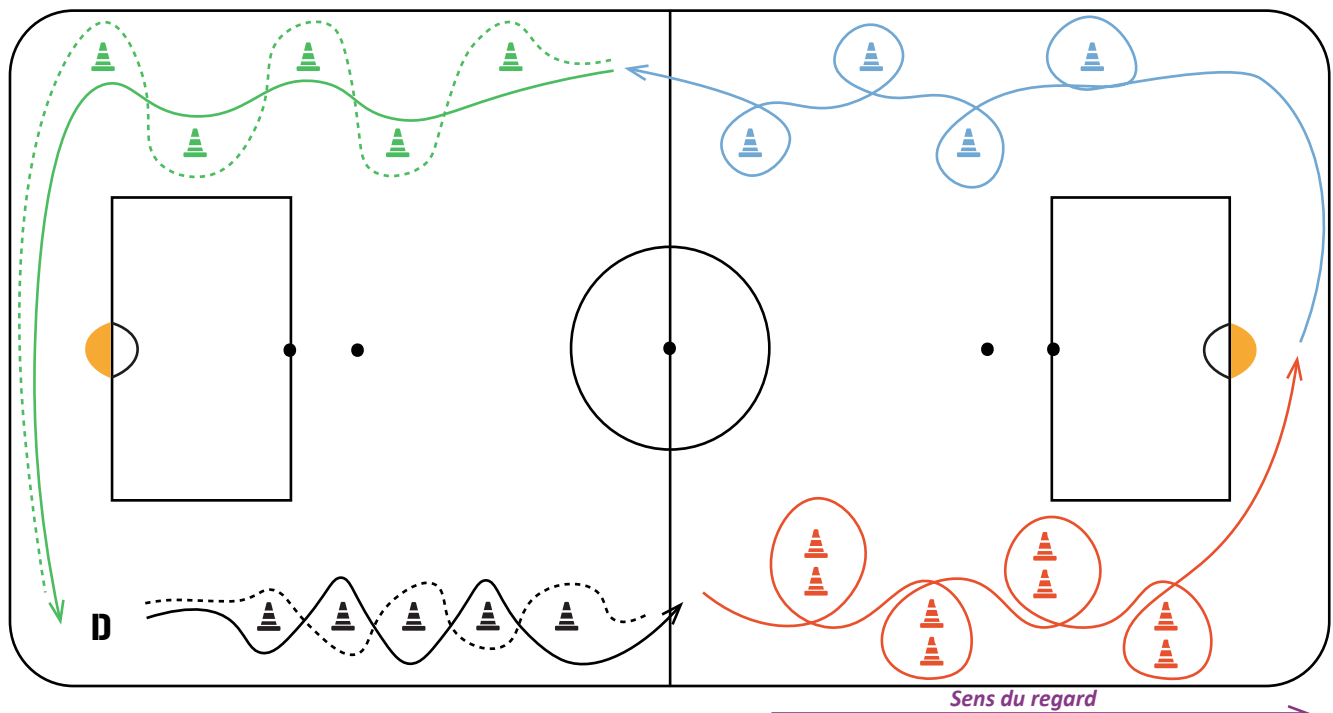
Mettre en place des plots à 2m de chaque côté de la ligne médiane en mode slalom. Demander aux joueuses d'effectuer un freinage latéral (sur les 8 roues) pour ensuite relancer avec les butées. Une fois le slalom terminée, les joueuses se laissent rouler en passant derrière les cages (récupération active) et elles recommencent le slalom une fois arrivées au plot de départ.

- **Motricité Avant et Arrière sur 4 min**

Donner un coup de sifflet pour indiquer aux joueuses de passer en arrière dans le sens opposé. Donner un second coup de sifflet pour que les joueuses repartent en avant dans le sens initial.

## PARCOURS DE CONDUITE DE BALLE

15 min



## CONSIGNES :

- **Patins/balle**

Alterner la balle d'un côté et les patins de l'autre. Bien indiquer aux joueuses que la balle doit rester au maximum au contact de la crosse.

- **Avant/Arrière**

Effectuer le tour complet des deux plots en gardant un repère visuel fixe ainsi que les épaules devant soi.

- **Tour de plot**

Effectuer le tour du plot sur les 8 roues, sans faire de bruit avec les roues. De la même manière, refaire le parcours avec la balle toujours en contact avec la crosse.

- **Slalom**

Slalomer avec la balle à l'extérieur des plots et les patins à l'intérieur.

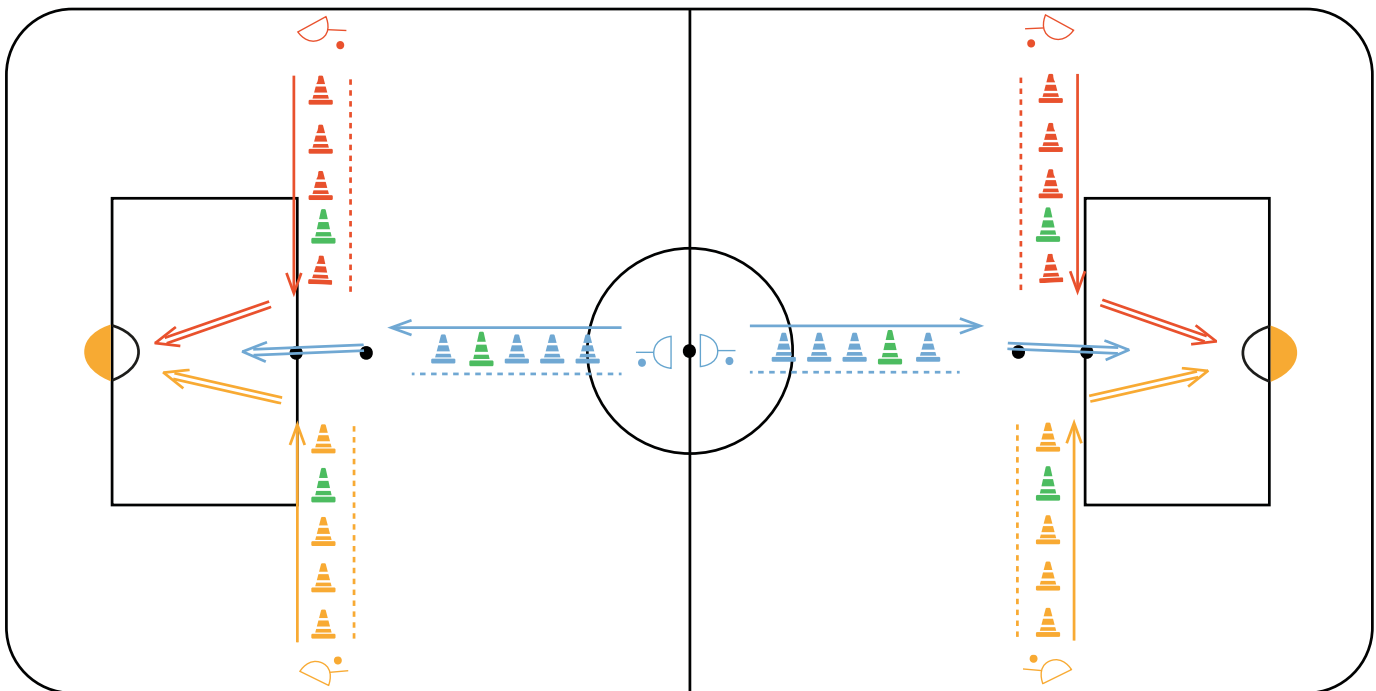
**Découpage du temps :** 7 minutes d'installation et de consignes + 8 minutes de pratique.

## CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de dissociations segmentaires et de travail de l'équilibre, de la stabilité sur les appuis-butées (cf. [Annexes p96](#)).

## BALANCEMENT LATÉRAL ET TIR POUSSÉ

20 min



## CONSIGNES :

- **Trois points de départ :**

Un départ central, un latéral gauche et un latéral droit. Réaliser 4min pour chaque départ. Effectuer des balancements latéraux et terminer par un tir poussé.

- **Départ central :**

Bien alterner le balancement une fois à droite et une fois à gauche.

- **Départ latéral :**

Le balancement latéral doit toujours être fait du même côté (à l'opposé du but).

**FAIRE ATTENTION** que la balle soit bien amenée d'avant en arrière et toujours en contact avec la crosse.

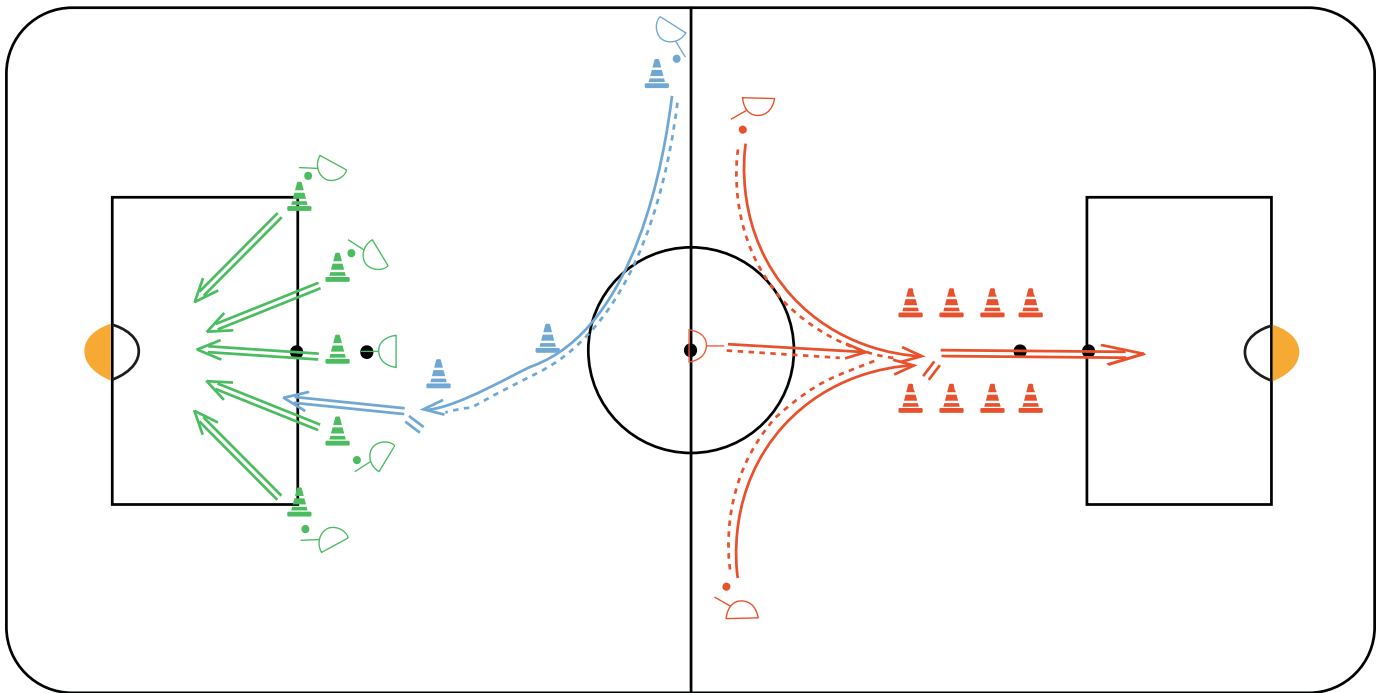
**Le petit plus :**

Au niveau des départs, bien alterner une joueuse rouge, une joueuse orange et une joueuse bleue.

Le départ de la joueuse orange est donné lorsque le rouge est au plot vert.  
Le départ de la joueuse bleue est donné lorsque la joueuse orange est au plot vert. Et ainsi de suite.

# TRAVAIL DU TIR FRAPPÉ

55 min



## ORGANISATION :

Les 3 temps se réalisent sur les deux côtés du terrain.

## CONSIGNES :

- **Temps 1 : travail du tir frappé à l'arrêt -> 15 minutes**

**INSISTER** sur l'aspect technique :

- Position des mains (serrer la crosse à deux mains avec un écartement adapté),
- Position de la balle à hauteur de la butée du patin d'appui,
- Coordination entre les mouvements
  - ◇ Levée de la jambe et de la crosse
  - ◇ Toucher seulement la balle au moment du contact crosse/balle
  - ◇ Position des épaules à la fin du geste

- **Temps 2 : effectuer un tir frappé à l'intérieur de la zone des plots -> 15 minutes**

Débuter le mouvement une fois à l'intérieur de la rangée et le finaliser avant la fin des plots. L'objectif est de travailler dans un espace plus restreint et de travailler sur la vitesse d'exécution. Bien insister sur le fait de freiner en semi latéral après le tir face au but.

**Variable :** jouer sur la vitesse de la patineuse; jouer sur la zone de tir plus ou moins grande.

- **Temps 3 : Concours de tir frappé par équipe (courbe 156) -> 20 minutes**

4 équipes de x joueuses, sur un demi-terrain 2 équipes s'affrontent. Sur l'autre demi-terrain les 2 autres s'affrontent. Les joueuses d'une même équipe partent en mode « rafale » avec 2 m d'écart entre chaque tireuse ; quand toutes les joueuses d'une équipe ont tiré, l'autre équipe enchaine.

**ALTERNER LES DÉPARTS** de la balustrade de droite et de gauche en restant bien sur « son » demi-terrain afin de tirer en coup droit et en revers une fois sur 2.

Chaque équipe reste sur son demi-terrain tant qu'une équipe n'a pas atteint les 6 buts.

La première équipe ayant atteint les 6 buts remporte son match et arrête le match entre les deux autres équipes s'affrontant sur le ½ terrain opposé. Si match nul sur le ½ terrain opposé alors but en or pour départager les équipes.

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 2

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE

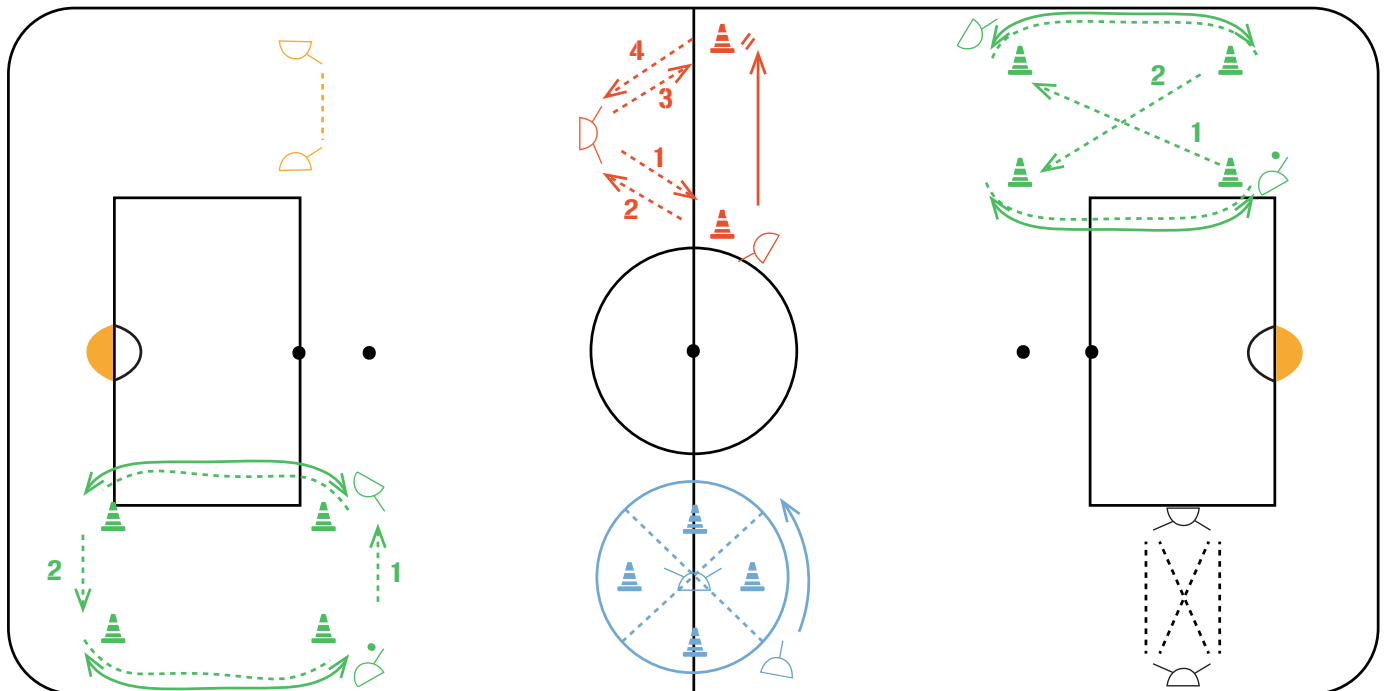
### CONSIGNES :

- Balles brûlantes.

15 min

## ATELIER PASSES

30 min



### CONSIGNES :

Mettre en place 5 ateliers :

- **Face à face** avec contrôle distance minimale 5 m ;
- **Pendule avec contrôle** ;
- **Rectangle** avec passe en diagonale et contrôle orienté ;
- **Rectangle** avec passe latérale et contrôle orienté ;
- **Criss Cross** (1 joueuse passe latérale / 1 joueuse passe diagonale) ;
- **Horloge** (1 joueuse fixe / 1 joueuse en mouvement).

2 min de travail et 30 sec de récupération.

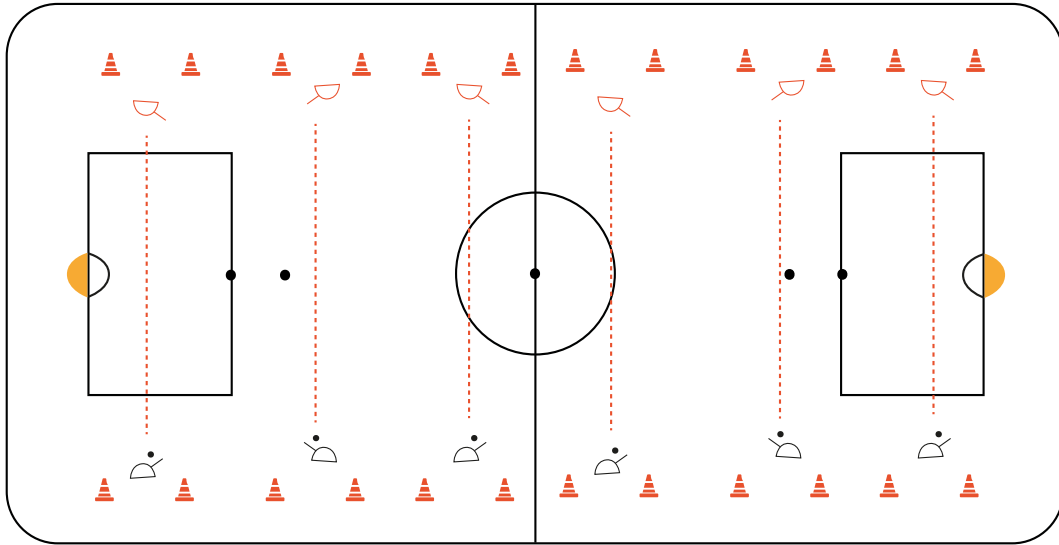
2 tours à effectuer afin de travailler le coup droit et le revers, ou le fait d'être fixe ou en mouvement.

### CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de danse russe sur 15 minutes et de travail de passes sur 15 minutes (cf. [Annexes p97](#)).

## MONTANTE - DESCENDANTE EN PASSES

15 min



## CONSIGNES :

Délimiter un «but» d'une largeur de deux crosses.

L'objectif est de marquer un but dans l'espace délimité entre les deux plots.

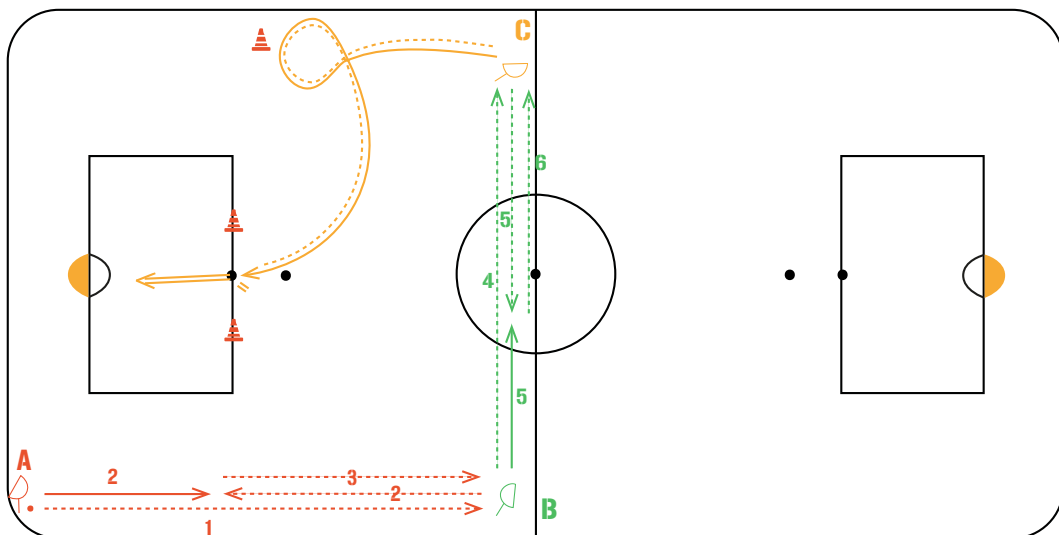
**ATTENTION :** il y a obligation de faire le geste d'une passe donc interdiction de lever la crosse.

La balle doit toujours être au sol et il est interdit d'empêcher le but avec le patin.

**Faire des matchs d'1 min30 :** la gagnante monte d'un terrain et la perdante descend.

## PASSE ET SUIT + TIR POUSSÉ

15 min



## CONSIGNES :

Doubler les passes A-B et B-C. **ATTENTION :** les passes doivent se faire à l'extérieur. Passe forte avec contrôle. C fait une inversion devant le plot et accélère pour faire son tir poussé entre les plots.

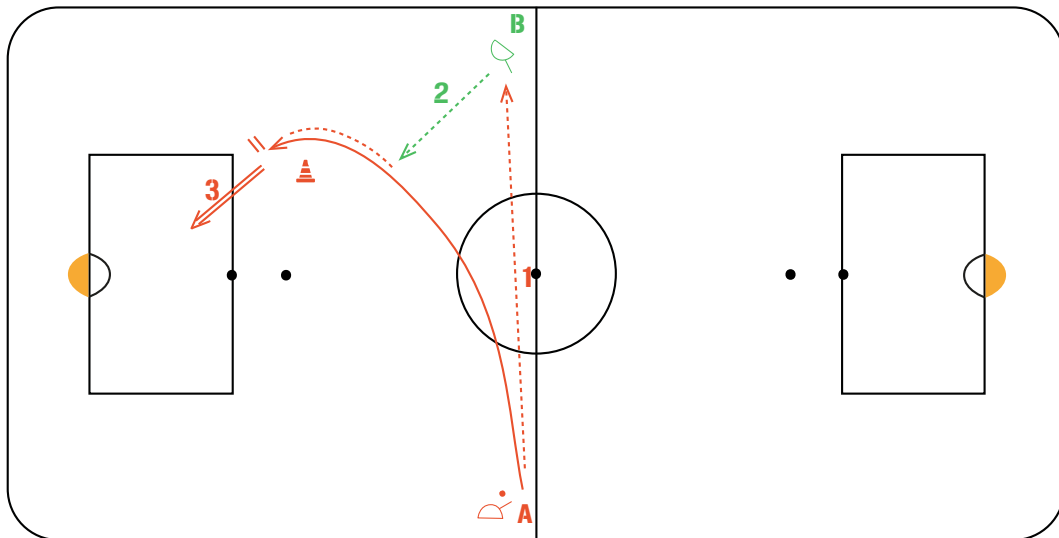
● ● ● Dédoubler la situation sur l'autre demi-terrain pour limiter les temps d'attente.

● ● ● *Exercice à réaliser durant 6 minutes de chaque côté.*



## PASSE ET VA + TIR FRAPPÉ

20 min



## CONSIGNES :

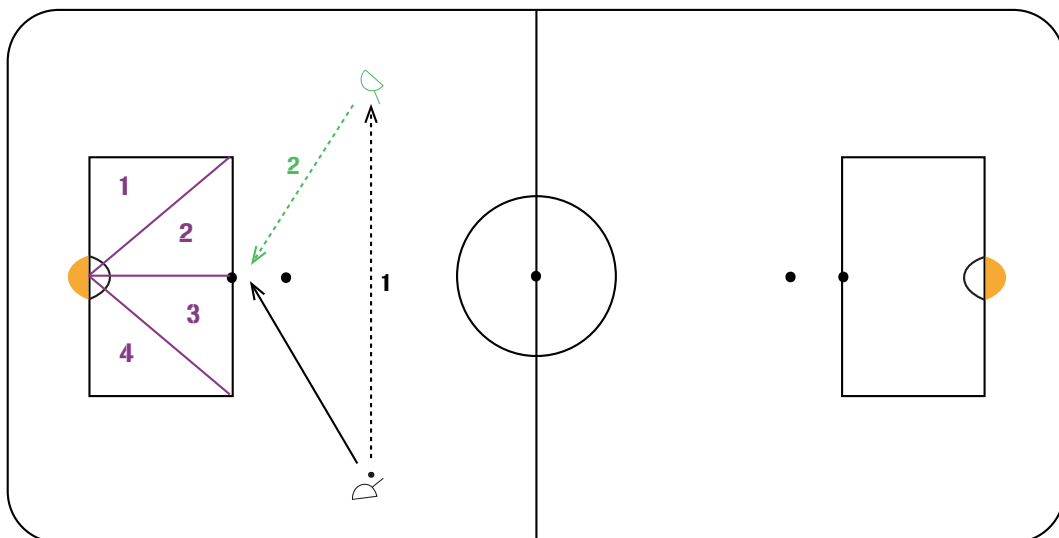
La joueuse A fait une passe à la joueuse B. Une fois que B contrôle la balle, A fait un appel de balle dans l'espace libre, contrôle la balle en mouvement et accélère pour aller tirer à hauteur du plot (bien faire respecter l'endroit où est demandé le tir par l'entraîneur). A la suite du tir, effectuer un freinage semi-latéral face au but.

Dédoubler la situation sur l'autre demi-terrain.

*Exercice à réaliser durant 6 minutes de chaque côté.*

## PASSE ET VA + 1 VS 0

15 min



## CONSIGNES :

L'objectif est de travailler le duel contre la gardienne avec peu de vitesse et sans défenseuse :

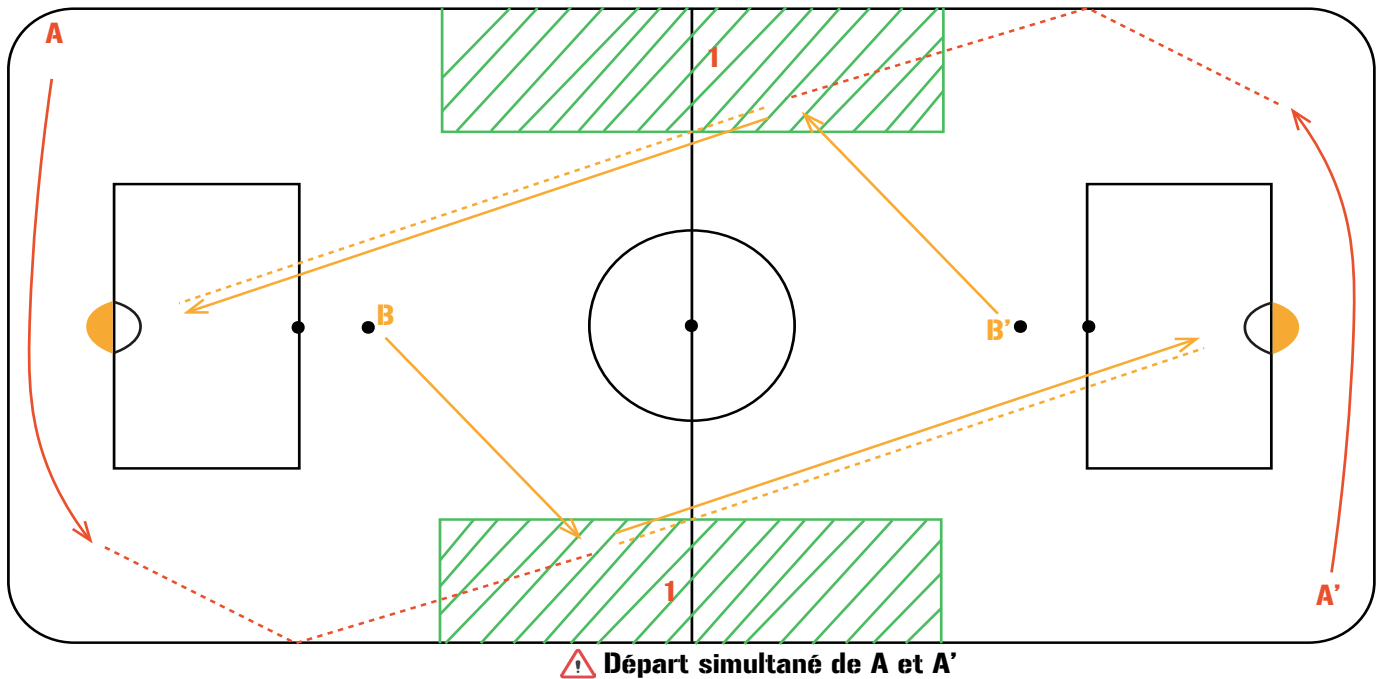
- Temps 1 : Passer par 3 zones minimum avant de pouvoir tirer / Temps 2 : déplacement libre ;
- Feintes de tir poussé et de tir frappé ;
- Visualiser les différentes possibilités en fonction de la position de la gardienne (genou au sol, fesse au sol, etc.).

Dédoubler la situation sur l'autre demi-terrain.

*Exercice à réaliser durant 5 minutes de chaque côté. Changement toutes les 30 secondes pour les gardiennes.*

## RELANCE + 1 VS 0

20 min



### CONSIGNES :

La joueuse A passe derrière le but pour effectuer une passe avec l'aide de la balustrade dans l'espace quadrillé. La joueuse B effectue un appel de balle en direction de la zone quadrillé quand la joueuse A sort de derrière la cage. La joueuse B contrôle la balle en direction du but et réaccélère pour aller marquer face à la gardienne.

**Sens de rotation :** A devient B, B devient A'. A' devient B' et B' devient A.

*Exercice à réaliser durant 8 minutes de chaque côté.*

## MATCHS À THÈMES

45 min

### CONSIGNES :

Réaliser des matchs en 4 vs 4.

Faire 3 matchs de 10 minutes.

Valoriser les buts avec relance en leur attribuant 3 points par exemple.

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 3

## ÉCHAUFFEMENT


 15 min

### EXERCICES :

- Trottiner -> 5 minutes ;
- Echauffement articulaire à l'arrêt (du haut du corps au bas du corps) -> 5 minutes ;
- Quelques gammes d'athlétisme (talon-fesse, montée de genou, pas chassé, etc.) et quelques accélérations progressives -> 5 minutes.

## TRAVAIL PHYSIQUE CARDIO


 30 min

### CONSIGNES :

- 8 minutes de 20sec/20sec : alterner 20 secondes de récupération (marcher ou trottiner) et 20 secondes d'accélération (sans changement de direction brutal)
- 4 minutes de récupération
- 8 minutes de 20sec/20sec
- 4 minutes de récupération

## TRAVAIL TACTIQUE SUR FOND DE FATIGUE


 20 min

### ORGANISATION :

Prévoir des chasubles et un ballon de hand.

### CONSIGNES :

Sur un terrain indoor ou outdoor :

- Travailler 2 engagements type pour la compétition à venir ;
- Travailler 2 coups francs indirects également ;

Les répéter sans puis avec opposition.

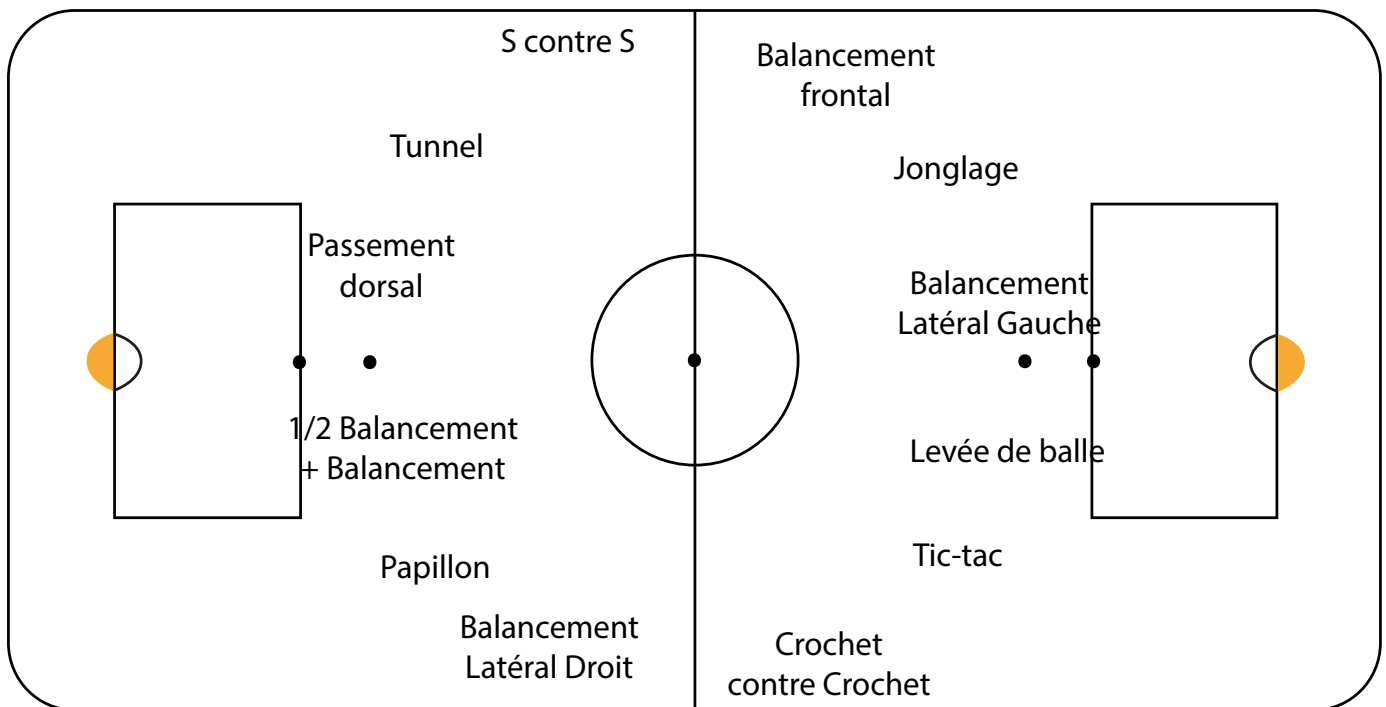
### Le petit plus :

Le travail sans patin permet d'assimiler et de comprendre les schémas tactiques sans difficulté technique. C'est un gain de temps pour les travailler ensuite en situation réelle sur le terrain de rink hockey.

## A LA SUITE DU TRAVAIL À PIED, JOUEUSES ET GARDIENNES VONT S'ÉQUIPER.


 15 min

# TECHNIQUE INDIVIDUELLE À L'ARRÊT


 30 min


## CONSIGNES :

Mettre en place les ateliers suivants :

- S contre S ;
- Balancement frontal ;
- Jonglage ;
- Balancement latéral gauche ;
- Levée de balle ;
- Tic-tac ;
- Crochet contre crochet ;
- Balancement latéral droit ;
- Papillon ;
- 1/2 Balancement + balancement ;
- Tunnel ;
- Passement dorsal.

## DURÉE :

1min30 de travail et 30 secondes de récupération puis on change d'ateliers.

**Pour les joueuses débutantes :** le regard est sur la balle.

**Pour les joueuses confirmées :** les yeux sont détachés de la balle. La balle est en vision périphérique.

**Variation de la forme de travail :** classique, bander les yeux, mettre une coupelle sur la tête; etc.

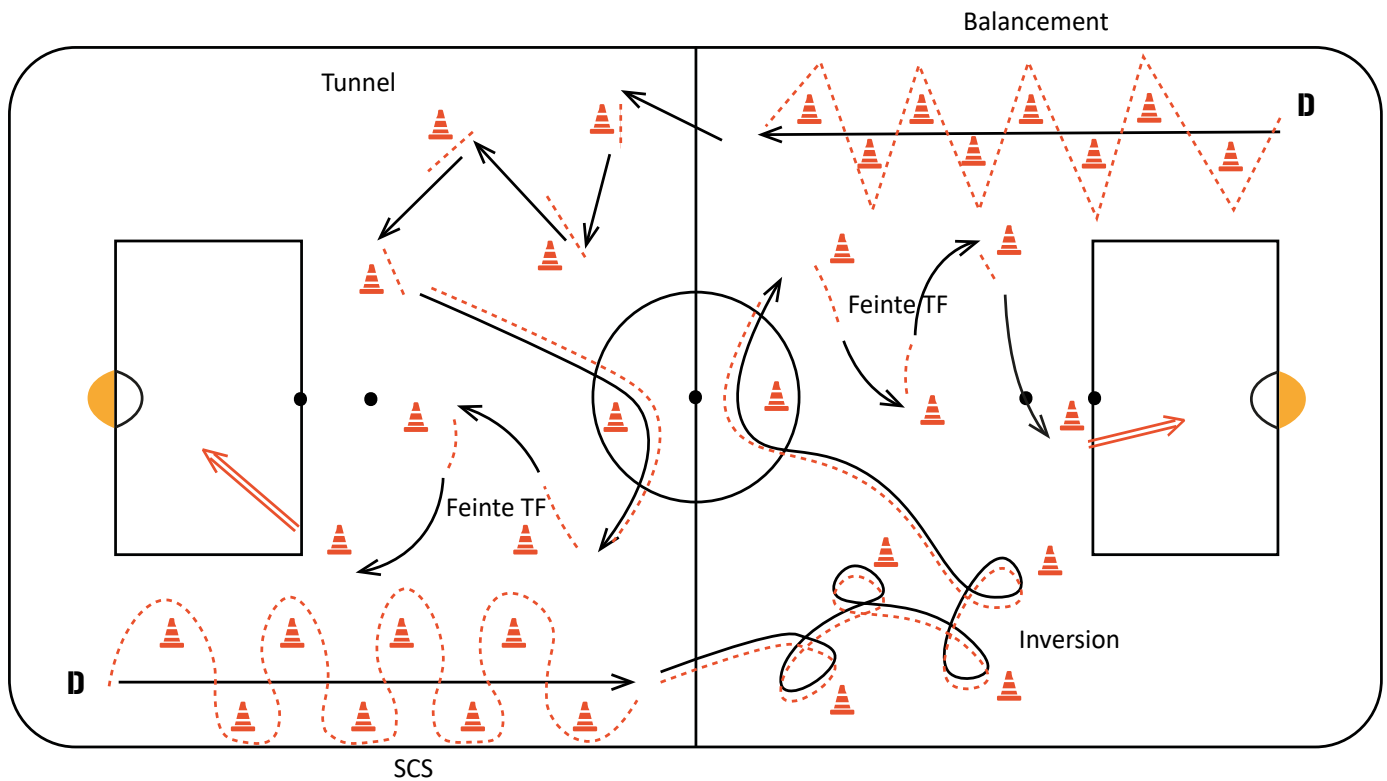
### Le petit plus :

Utiliser différentes formes de balles : tennis, golf, pétanque...

## CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de travail des lancés (cf. [Annexes p98](#)).

# PARCOURS TECHNIQUE INDIVIDUELLE ET TIR POUSSÉE

## CONSIGNES :

Mettre en place un parcours reprenant quelques gestes techniques :

- S contre S
- Balancement
- Tunnel
- Inversion
- Feinte de frappe + crochet

**INSISTER** sur la vitesse d'exécution des membres supérieurs dans un premier temps. Si la gestuelle est bonne, vous pouvez jouer sur le facteur vitesse de patinage pour augmenter la difficulté.

Alterner tir poussé en coup droit et en revers.

*Exercice à réaliser durant 2 x 6 minutes.*

# LES FONDAMENTAUX DU 1 VS 1

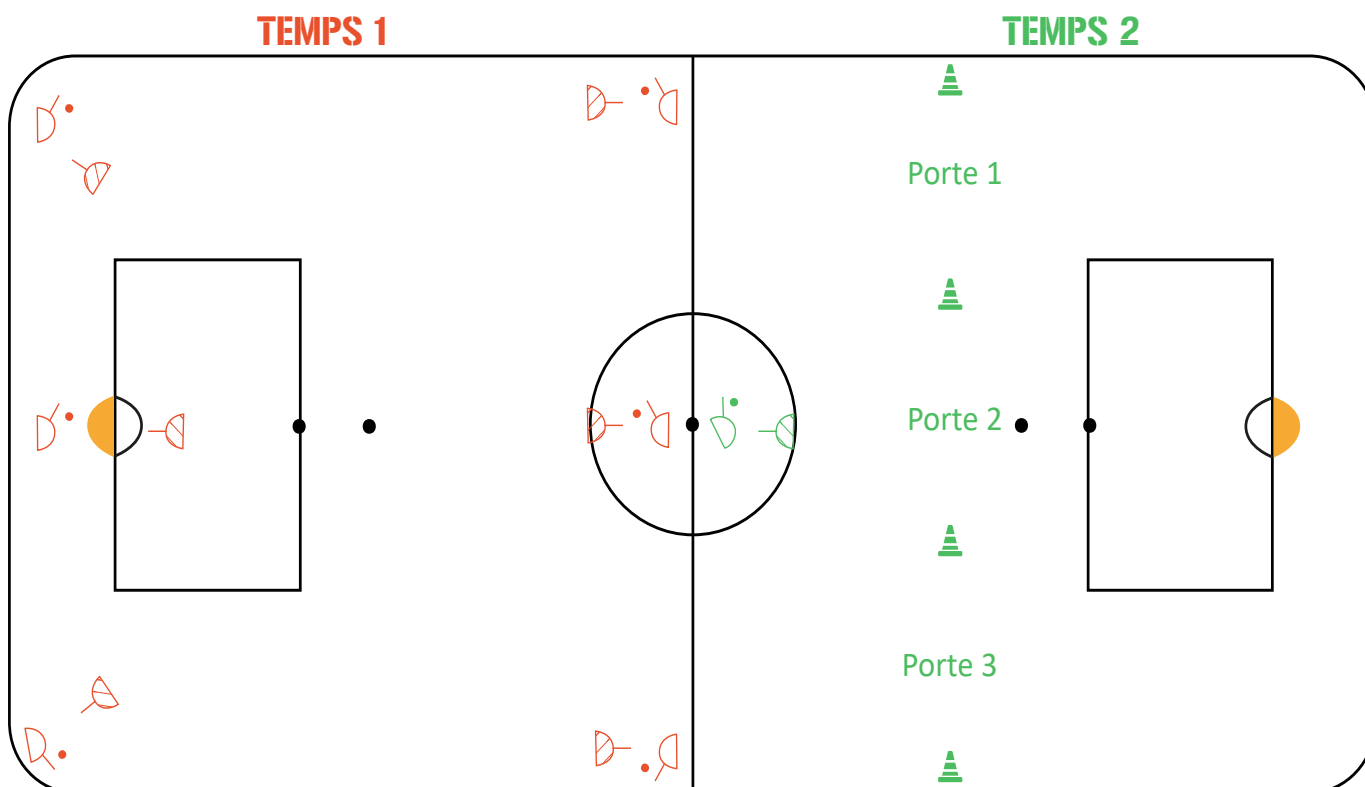
45 min

- **Défense**

Crosse en avant - Patinage Arrière - Transition arrière/avant au moment où l'attaquant choisi son côté - Changer sa crosse de main si nécessaire - Distance avec l'attaquante - Placement entre le but et l'attaquante - Ne pas se jeter et ne pas jouer la balle.

- **Attaque**

Prise de vitesse +++ - Feinte de corps - Utilisation des espaces libres - Lien avec la technique individuelle travaillée en amont.



## CONSIGNES :

- **Temps 1 : 1 vs 1 classique -> 15 minutes**

L'attaquante avec la balle et la défenseuse sans. Les duels se font tour à tour. Le départ est donné par l'attaquante quand elle le souhaite.

Varié les zones de départ. Ne pas donner de consignes dans un premier temps. Faire ensuite des retours à l'ensemble du groupe quand on observe les comportements voulus ou à l'inverse des comportements non souhaités.

**Objectif :** construire des attitudes d'attaque et de défense au fur et à mesure de l'exercice.

- **Temps 2 : 1 vs 1 avec 3 portes -> 15 minutes**

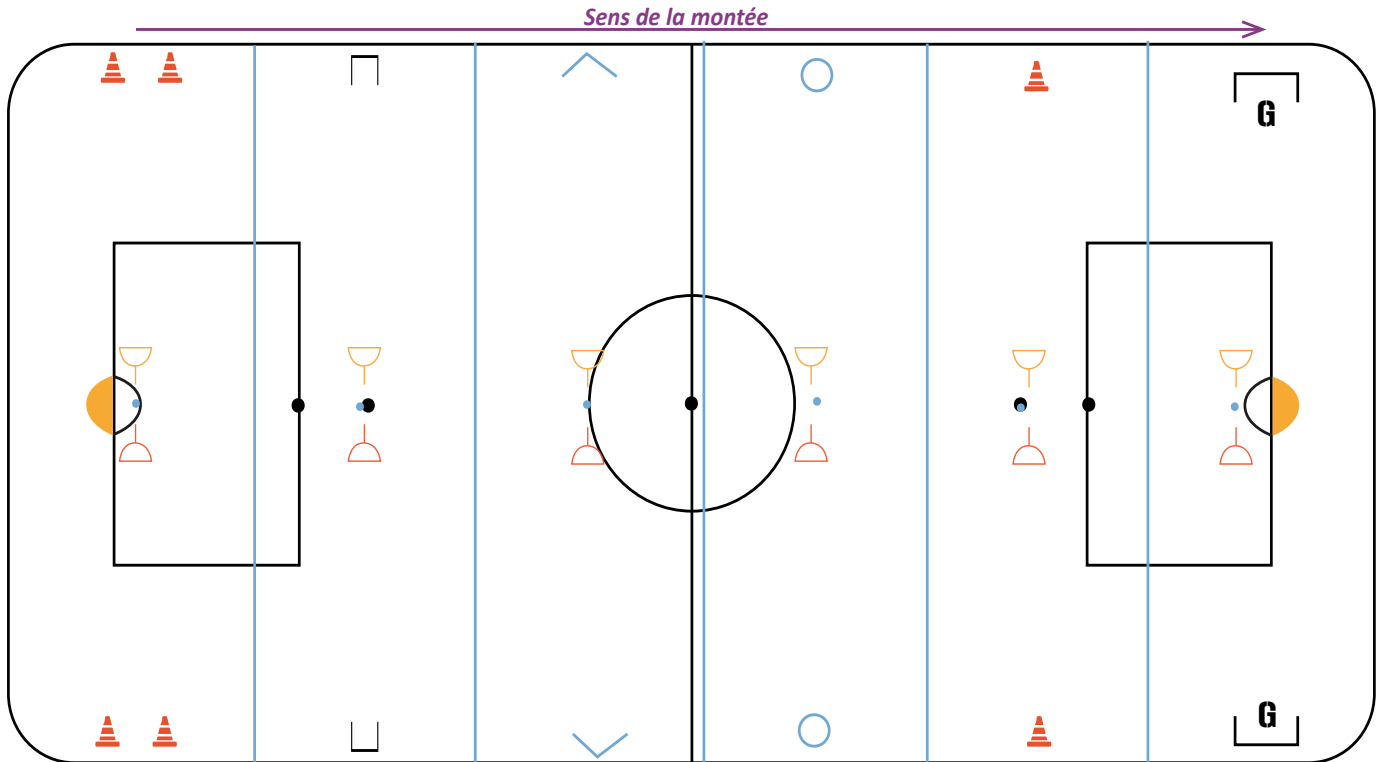
La gardienne indique à l'attaquante par quelle porte elle doit passer. La défenseuse est dos au gardien bien évidemment. C'est l'attaquante qui donne le départ.

**Objectif :** utiliser des feintes de corps, de la prise de vitesse et la notion d'espace libre.

- *Temps 3 : montante/descendante de 1 vs 1 -> 20 minutes*

Dans la largeur du terrain, mettre différents types de cibles (buts, plots, cibles dessinées à la craie sur la barrière, etc.). Début et fin des duels signalés par un coup de sifflet.

La gagnante monte d'un terrain et la perdante descend d'un terrain. Les duels durent 1 minute et les joueuses ont 30 secondes pour changer de terrain. Prévoir et annoncer une règle s'il y a des matchs nul sur un terrain.



## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 4

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE

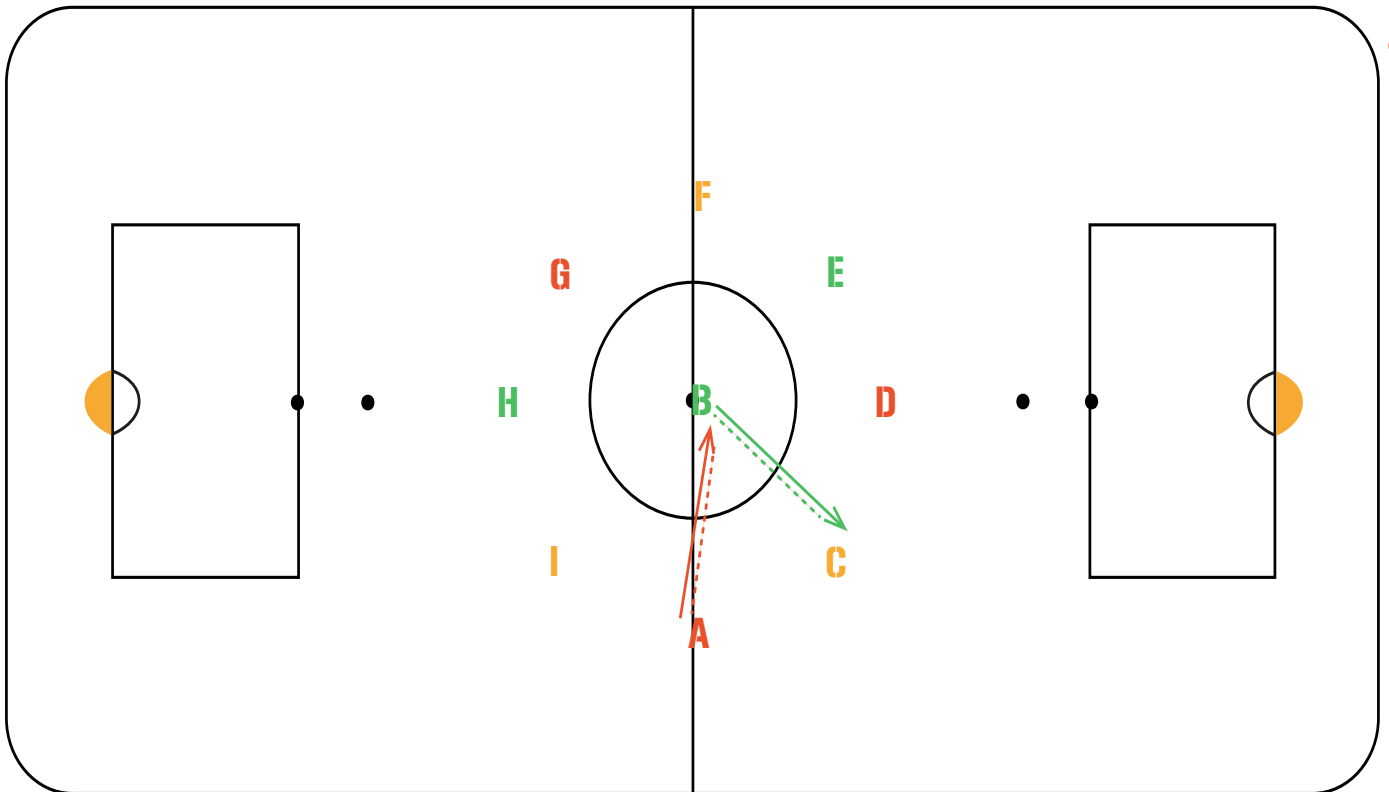
15 min

### EXEMPLES DE SITUATION :

- Taureau (2 groupes de 5 joueuses) en variant les consignes sur les touches de balle et en demandant aux joueuses d'être en mouvement dans une zone bien définie.

## PASSE ET SUIV EN CERCLE

15 min



### CONSIGNES :

Mettre en place un cercle avec l'ensemble des joueuses, une joueuse est au centre.

La joueuse A fait la passe à B et suit sa balle. B fait la passe à C et la suit. C fait la passe à A et la suit. Et ainsi de suite.

#### Le petit plus :

Deux options : 1 groupe de 12 ou 2 groupes de 6.  
2 touches de balle, sans contrôle, rajouter une joueuse au centre avec une balle supplémentaire.

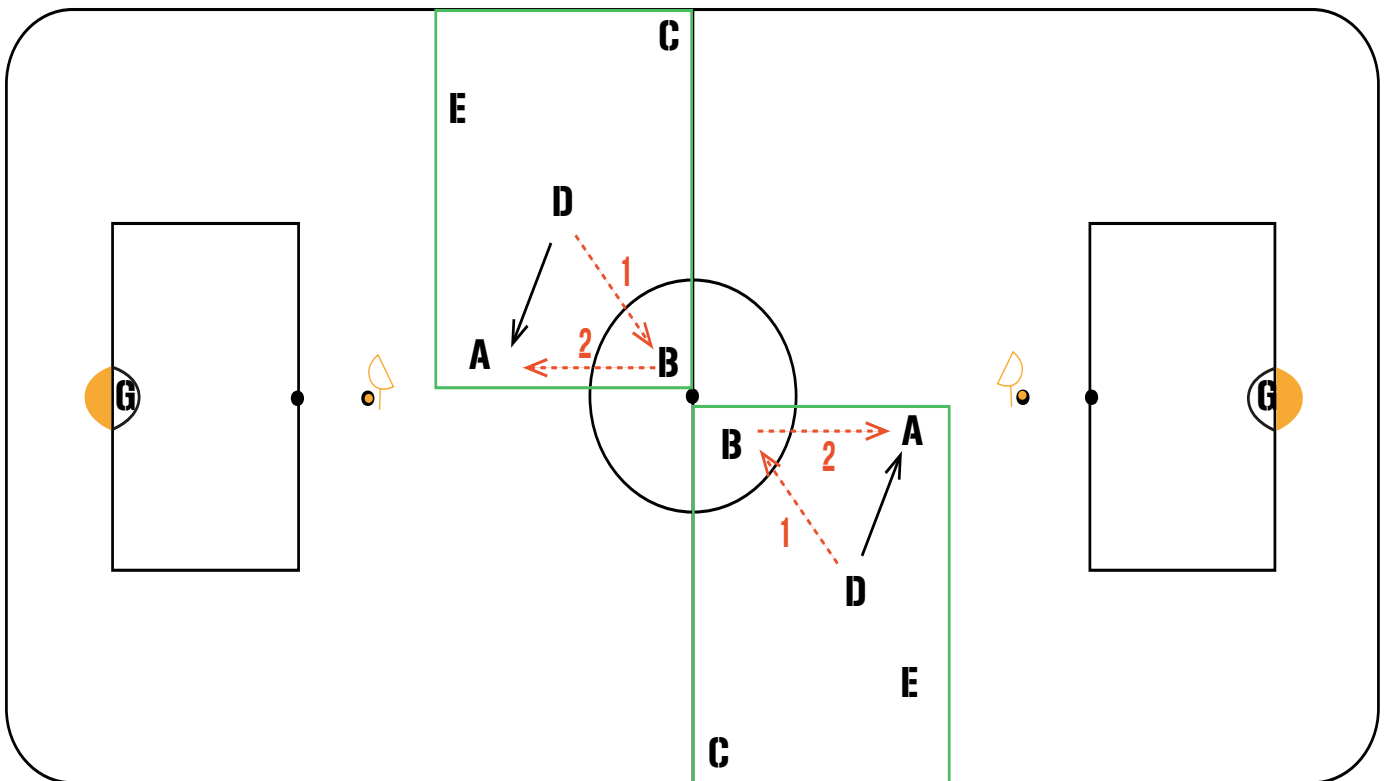
### CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de travail du placement (cf. [Annexes p98](#)).



# TRAVAIL DU MARQUAGE/DÉMARQUAGE

## TEMPS 1

### CONSIGNES :

- **2 joueuses fixes (A-B) et 2 joueuses libres (D-E) en 1 vs 1**

L'objectif des joueuses libres est de faire le maximum de passe aux joueuses fixes (par exemple 10). Dès l'objectif atteint, les joueuses D ou E marque un point.

Pour cela, il faut insister sur la notion de démarquage : être capable de se rendre dans un espace libre sans défenseuse.

Utiliser des feintes de corps, de la prise d'information mais aussi être techniquement propre sur les contrôles et les passes.

Dédoubler la situation sur les deux demi-terrains.

**Rotation des joueuses:** changement de rôle toutes les minutes.

- **2 joueuses restantes**

Coup franc direct sur gardienne.

**Rotation des exercices :**

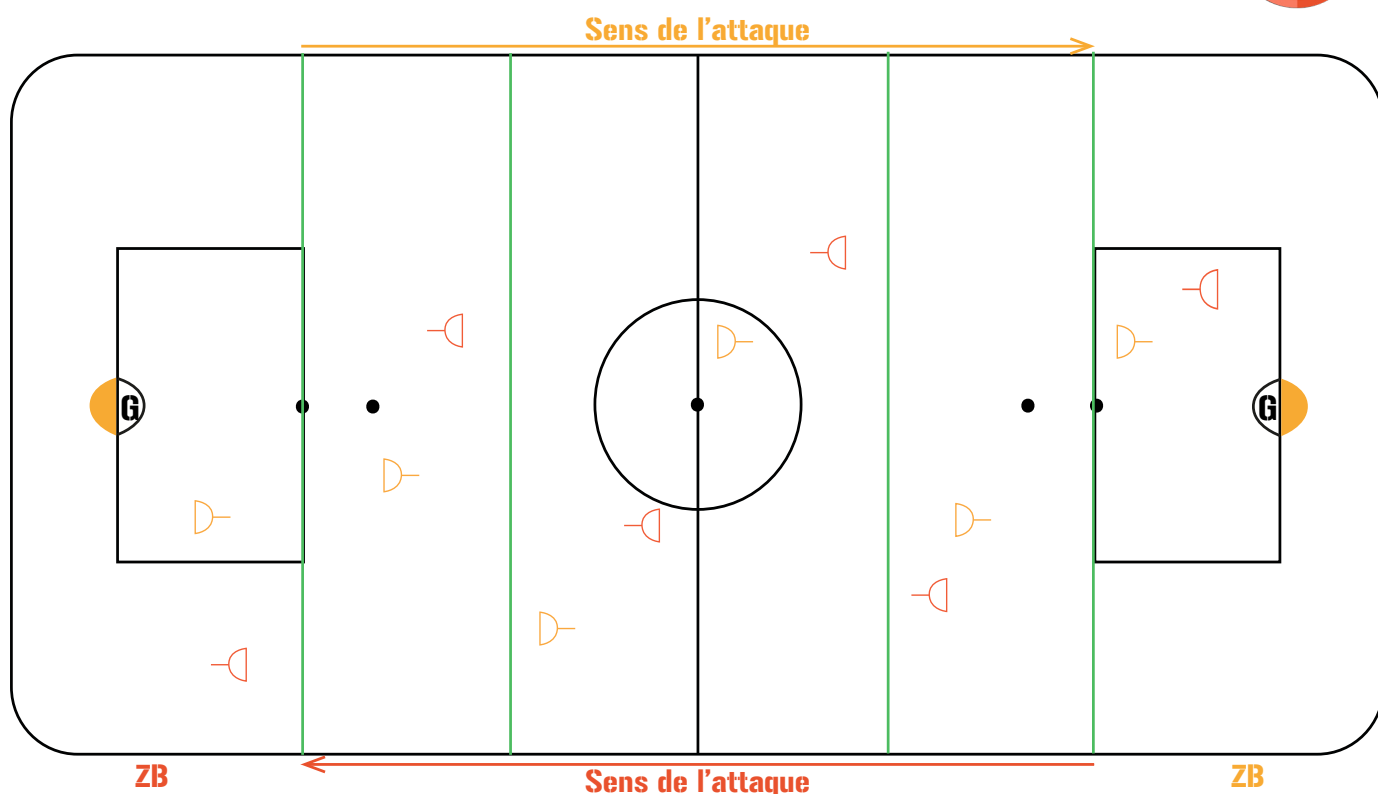
### Le petit plus :

Réduire les joueuses d'appuis fixes à 2 puis 1 afin d'augmenter la notion de démarquage car il y a moins de solution de passe.

# TRAVAIL DU MARQUAGE/DÉMARQUAGE

## TEMPS 2

30 min



### ORGANISATION :

Délimiter le terrain en 6 zones. Deux équipes mettent un joueur de chaque équipe dans chacune des zones.

### CONSIGNES :

**OBJECTIF :** transmettre la balle en zone de but (ZB) pour marquer.

- **Temps 1 -> 12 minutes**

Faire une passe dans chaque zone pour amener la balle en zone de but. Les défenseuses ne peuvent qu'intercepter les passes.

- **Temps 2 -> 12 minutes**

Possibilité de sauter une zone pour faire une passe et amener la balle en zone de but plus rapidement.

**DANS CHAQUE ZONE :** l'objectif est de se démarquer de sa défenseuse afin de recevoir la balle. Si l'équipe en défense récupère la balle, elle passe à l'attaque dans l'autre sens pour amener la balle dans sa zone de but.

**Rotation :** les joueuses changent de zone toutes les 2 minutes.

### Le petit plus :

4 zones et 2 joueuses libres de se déplacer dans toutes les zones permettant de jouer des 2 vs 1 dans la zone où il y a la balle ; jouer sur la taille des zones ; etc.

## OPPOSITION 4 VS 4 À THÈME

1h30

### CONSIGNES :

Mettre en place des matchs avec des thématiques précises :

- Valoriser la relance et la contre-attaque  
◊ 2 x 10 minutes.
- Mettre en avant la passe et va ou suit avec un nombre de passe prédéfini pour pouvoir marquer  
◊ 10 minutes.
- Valoriser les duels en 1 vs 1 (exemple si 3 duels gagnés = 1 but ou 1 pénalty ou 1 coup franc direct à la fin du match)  
◊ 2 x 10 minutes.
- Match «libre» en mettant en place l'ensemble de ces thématiques (relance, jeu collectif, duel 1 vs 1 au «bon» moment)  
◊ 3 x 10 minutes.

#### Le petit plus :

Changer la composition des équipes après chaque thématique pour essayer différentes combinaisons.

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 5

## ÉCHAUFFEMENT


 10 min

### EXERCICES :

- Trottiner -> 5 minutes ;
- Echauffement articulaire à l'arrêt (du haut du corps au bas du corps) -> 5 minutes ;
- Quelques gammes d'athlétisme (talon-fesse, montée de genou, pas chassé, etc.) et quelques accélérations progressives -> 5 minutes.

## TRAVAIL PHYSIQUE CARDIO


 25 min

### CONSIGNES :

- 6 minutes de 20sec/20sec : alterner 20 secondes de récupération (marcher ou trottiner) et 20 secondes d'accélération (sans changement de direction brutal)
- 4 minutes de récupération
- 6 minutes de 20sec/20sec
- 4 minutes de récupération

## TRAVAIL TACTIQUE SUR FOND DE FATIGUE


 20 min

### ORGANISATION :

Prévoir des chasubles et un ballon de hand.

### CONSIGNES :

Sur le terrain indoor ou outdoor :

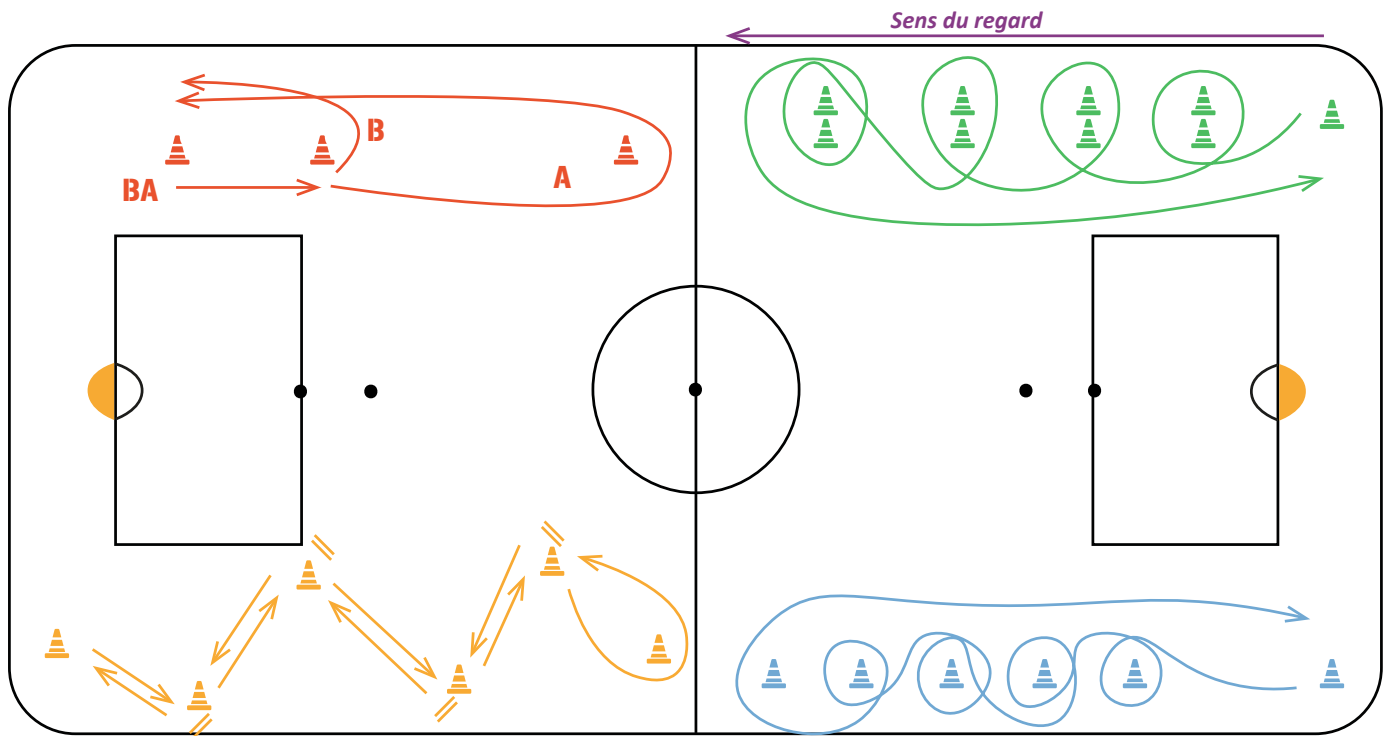
- Travailler la circulation de balle + la finition ;
- Travailler le pressing et la sortie de pressing ;
- Passe à 10 + travail du marquage/démarquage + communication.

## A LA SUITE DU TRAVAIL À PIED, JOEUSES ET GARDIENNES VONT S'ÉQUIPER.


 15 min

## TRAVAIL DU PATINAGE SOUS FORME DE RELAIS

30 min

**ORGANISATION :**

4 équipes. Reproduire 4 fois chaque relais. Les 4 équipes réalisent le même relais en même temps. A partir du relais 2 prévoir 2 temps, un sans balle et un avec balle.

Entre chaque changement, prévoir un temps de récupération pour les joueuses et les gardiennes qui permet l'installation du relais suivant par les entraîneurs.

**CONSIGNES :**

- **Relais 1**

Chariot : la joueuse A tracte la joueuse B sur 5m puis lâche les deux crosses pour sprinter jusqu'au milieu du terrain et revenir le plus vite possible. Changement de rôle au second passage. 1 course = 6 allers-retours.

- **Relais 2**

Travail des appuis avant/arrière avec le regard et les épaules toujours de face. Retour en arrière. 1 course = 6 allers-retours.

- **Relais 3**

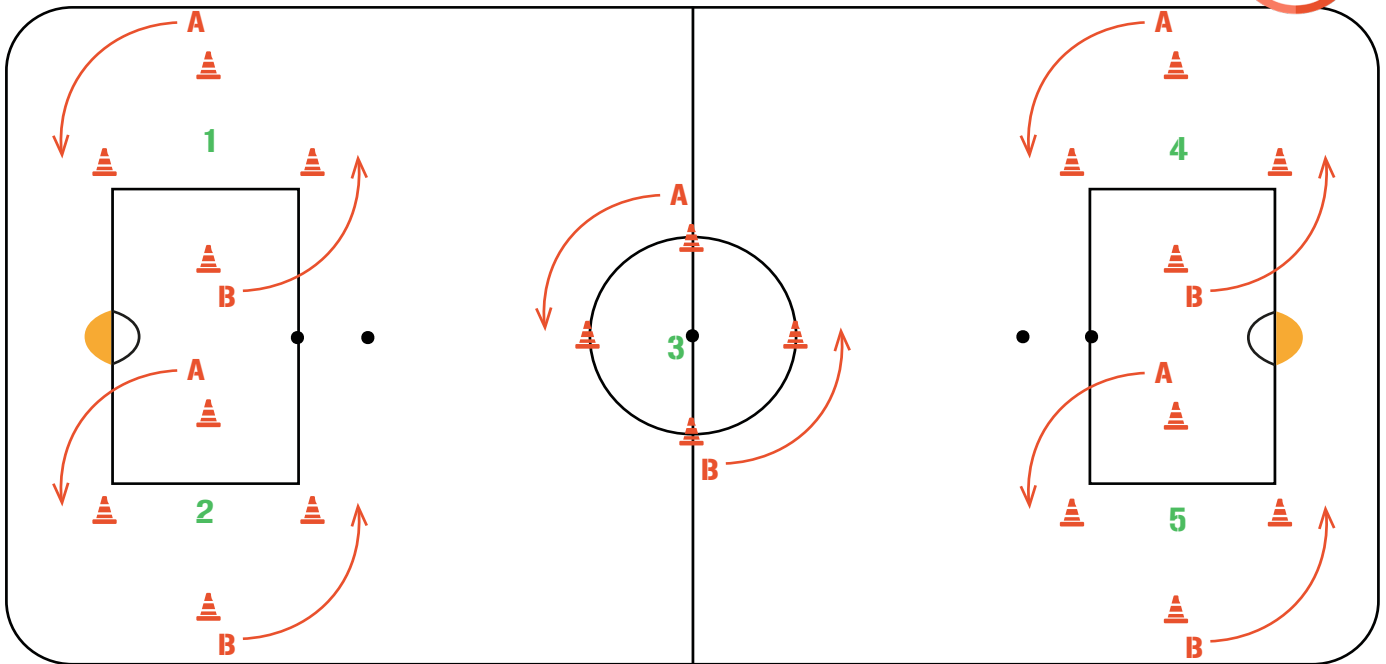
Tour de plot sur les 8 roues. 1 course = 6 allers-retours.

- **Relais 4**

Slalom large avec freinage latéral obligatoire puis relance sur les butées. 1 course = 6 allers-retours.

## TRAVAIL DES CROISÉS EN MONTANTE-DESCENDANTE

20 min

**CONSIGNES :**

Par groupe de 2, installer des cercles pour permettre une course où le déplacement s'effectuera seulement à l'aide des croisés.

L'objectif est de rattraper son adversaire en la touchant. La gagnante monte d'un cercle et la perdante descend d'un cercle.

Faire des duels de 30s ou de 45s. Si aucune joueuse n'est touchée alors la joueuse la plus proche de l'autre a gagné. Si les deux joueuses sont à égalité, alors l'entraîneur prend la décision de la gagnante.

Plusieurs leviers peuvent être mis en place pour des défis rapides :

- Le premier assis au sol ;
- Le premier à toucher telle balustrade,
- Etc.

**Temps 1 :** travail en marche avant.

**Temps 2 :** travail en marche arrière.

**Le petit plus :**

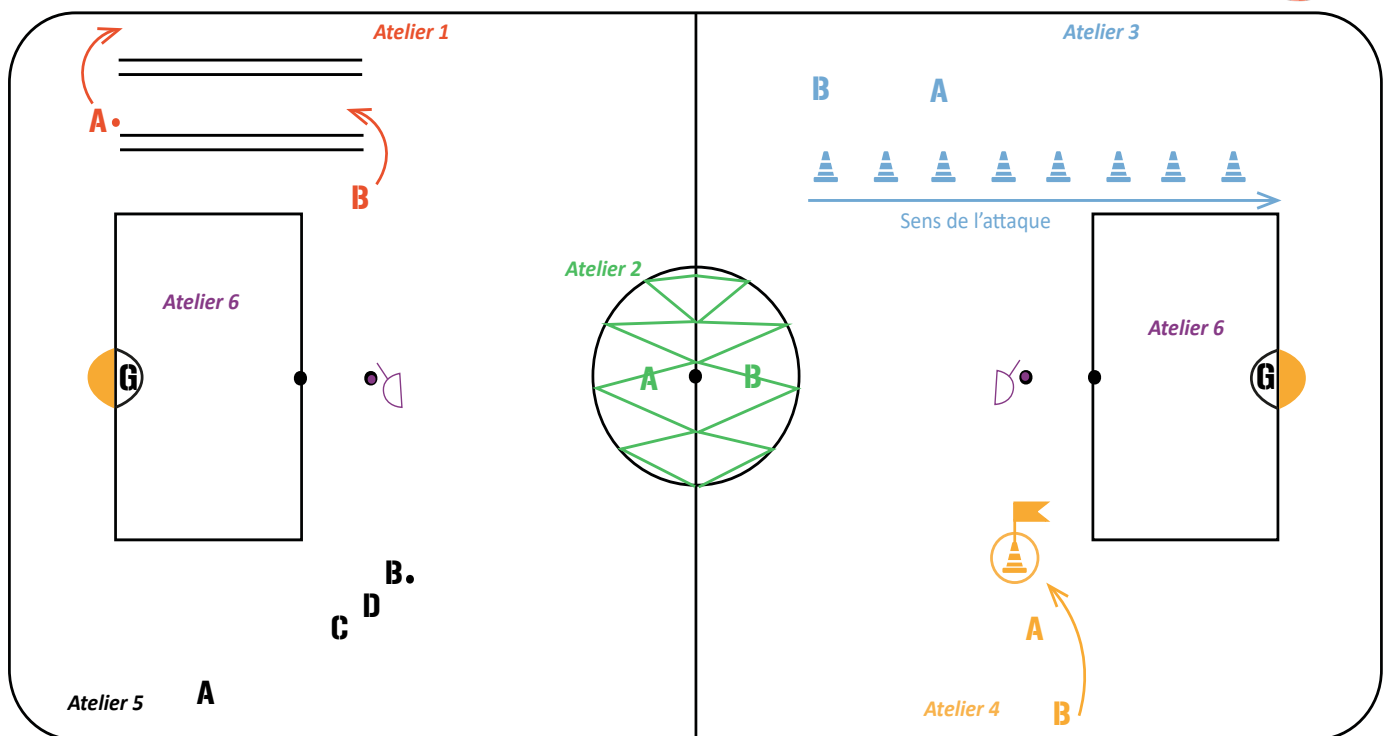
Bien alterner les sens de rotation afin que les joueuses travaillent les croisés dans les deux sens.

**CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :**

Mettre en place les exercices de travail de déplacement (cf. [Annexes p99](#)).

## ATELIER 1 VS 1 SUR LA BASE DU PATINAGE

40 min



## CONSIGNES :

- **Atelier 1 : Jeu du mur**

La joueuse A est avec une balle. L'objectif de la joueuse B est de la récupérer. Deux murs sont symbolisés par des plots ou des bancs pour indiquer à la joueuse B qu'il lui est strictement interdit de récupérer la balle en passant la crosse par dessus les plots ou les bancs. Elle doit donc être dans le même couloir que la joueuse A pour récupérer la balle.

- **Atelier 2 : Jeu du miroir**

La joueuse A se déplace dans un espace limité en modifiant ses trajectoires (gauche-droite, avant-arrière). La joueuse B doit suivre les mêmes trajectoires en étant la plus réactive possible aux changements de direction de la joueuse A.

- **Atelier 3 : Jeu du Swiss Ball**

La joueuse A a un Swiss Ball dans les bras. Son objectif est d'empêcher la joueuse B de toucher la balustrade située derrière elle. Faire attention à la distance entre les joueuses au début de la situation.

- **Atelier 4 : Jeu du drapeau à défendre**

Positionner un plot avec une crosse à l'intérieur et une chasuble accrochée dessus en guise de drapeau. La joueuse A doit empêcher la joueuse B d'attraper le drapeau. Les contacts sont autorisés et il est interdit de tirer le maillot.

- **Atelier 5 : Jeu «Attrape moi si tu peux»**

La joueuse A doit toucher le dos de la joueuse B. Les joueuses C et D protègent B. C, D et B sont en file indienne, mains sur les épaules.

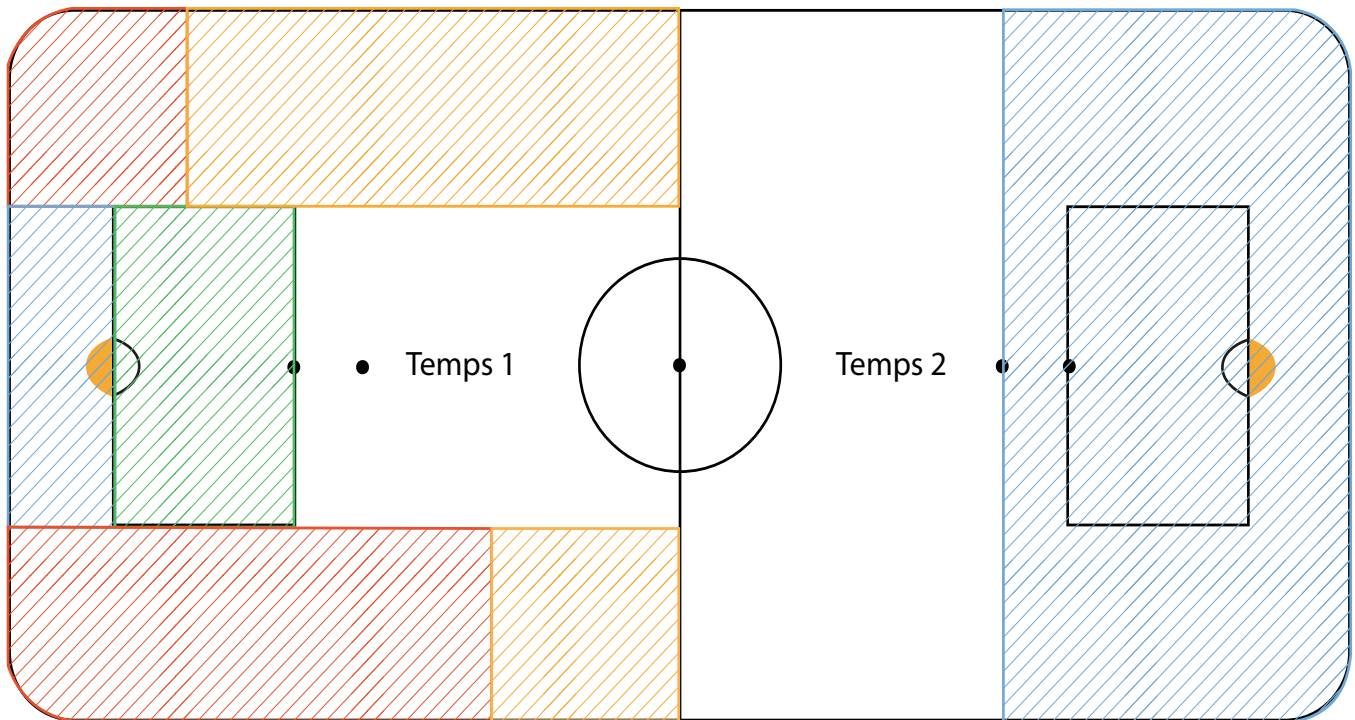
- **Atelier 6 : Coups Francs Directs**

**DURÉE :**

1 minute de travail et 30 secondes de récupération.

4 tours à effectuer soit deux passages dans chaque rôle sur chaque atelier.

# CONSERVATION DE BALLE EN 1 VS 1

## CONSIGNES :

- **Temps 1 -> 10 minutes**

Conserver la balle dans la zone définie par l'entraîneur. Mettre en place des zones de tailles différentes afin de faire évoluer les joueuses dans des espaces restreints et des espaces plus étendus. Changer les binômes régulièrement.

- **Temps 2 -> 10 minutes**

Dans un espace défini par l'entraîneur, toutes les joueuses sont situées dans la même zone. Au coup de sifflet, l'objectif est d'enlever la balle des autres joueuses tout en conservant la sienne. La dernière joueuse qui conserve sa balle gagne la partie.

**IL EST INTERDIT** de déposer sa balle et ensuite d'aller enlever la balle d'une joueuse adverse : la joueuse doit donc toujours être en contact avec sa balle.

**ATTENTION :** prévoir une situation d'attente pour les joueuses éliminées (en lien avec le jeu) de type parcours de conduite de balle favorisant la protection de balle.

## CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de travail de parades (cf. [Annexes p100](#)).



# MODULE 6

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE

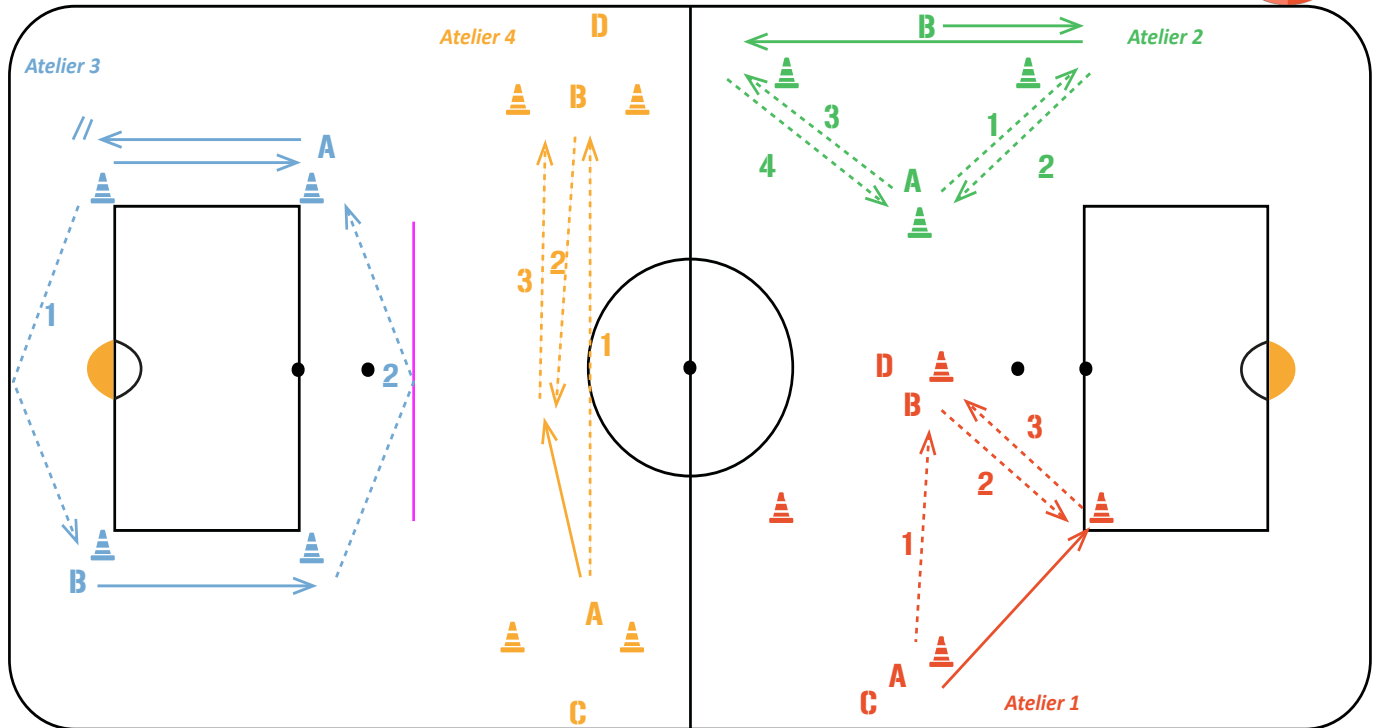
### EXEMPLES DE SITUATION :

- Taureau

## ATELIER PASSE

15 min

30 min



### CONSIGNES :

- **Atelier 1 : passe et va avec contrôle.**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B et se dirige à droite ou à gauche. B contrôle la balle et fait une passe dans l'espace où A se dirige. Cette dernière contrôle et renvoie la balle à B pour ensuite prendre sa place. La joueuse B effectue le même mouvement avec la joueuse C.

- **Atelier 2 : pendule**

La joueuse A est fixe, la joueuse B est en mouvement. B se dirige à droite à l'extérieur du plot. A effectue une passe, B contrôle et renvoie la balle pour ensuite se diriger en direction du plot situé à gauche. A effectue une passe dans l'espace afin que B contrôle la balle au même moment où elle arrive au plot. B contrôle et renvoie la balle à A.

- **Atelier 3 : passe avec la balustrade**

Installer un banc qui fera office de balustrade (en violet sur le schéma). Les joueuses A et B sont face à face. A se dirige vers la balustrade et avec l'aide de cette dernière effectue une passe à B. B effectue un contrôle orienté pour faire une passe avec l'aide du banc en direction de A.

- **Atelier 4 : passe et suit**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B et va en direction de cette dernière. B contrôle et renvoie la balle à A qui la lui retourne sans contrôle. B fait exactement la même chose avec la joueuse C.

### DURÉE :

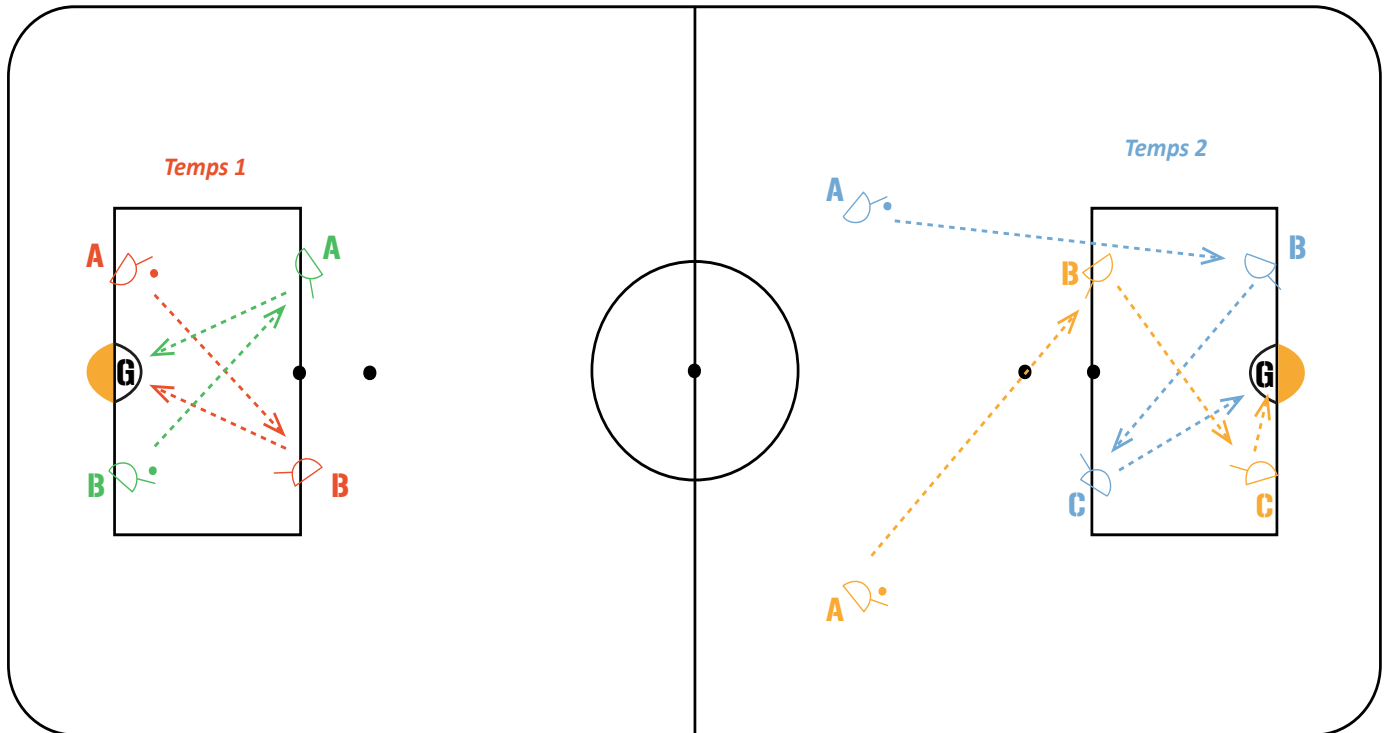
- 2 minutes de travail et 30 secondes de récupération.
- 2 tours à effectuer afin de travailler le coup droit et le revers ou le fait d'être fixe ou en mouvement.

**CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :**

Mettre en place les exercices de cuvette et de jonglage (cf. [Annexes p100-102](#)).

## TRAVAIL DES REPRISES SANS CONTRÔLE SITUATION 1 ET 2

35 min

**CONSIGNES :**

- **Situation 1**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B. B reprend la balle sans contrôle pour marquer. A se situe au 6bas et B au 6haut (schéma rouge) et inversement A au 6haut et B au 6bas (schéma vert).

A prend ensuite la place de B et B la place de A.

La situation se duplique de l'autre côté du demi-terrain.

**Exercice à réaliser durant 4 x 3 minutes.**

- **Situation 2 : triangulation**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B, B à la joueuse C, et C reprend la balle sans contrôle.

Deux sens : 1ère passe vers le 6haut, puis 2ème passe vers le 6bas (schéma orange) / 1ère passe vers le 6bas et 2ème passe vers le 6haut (schéma bleu).

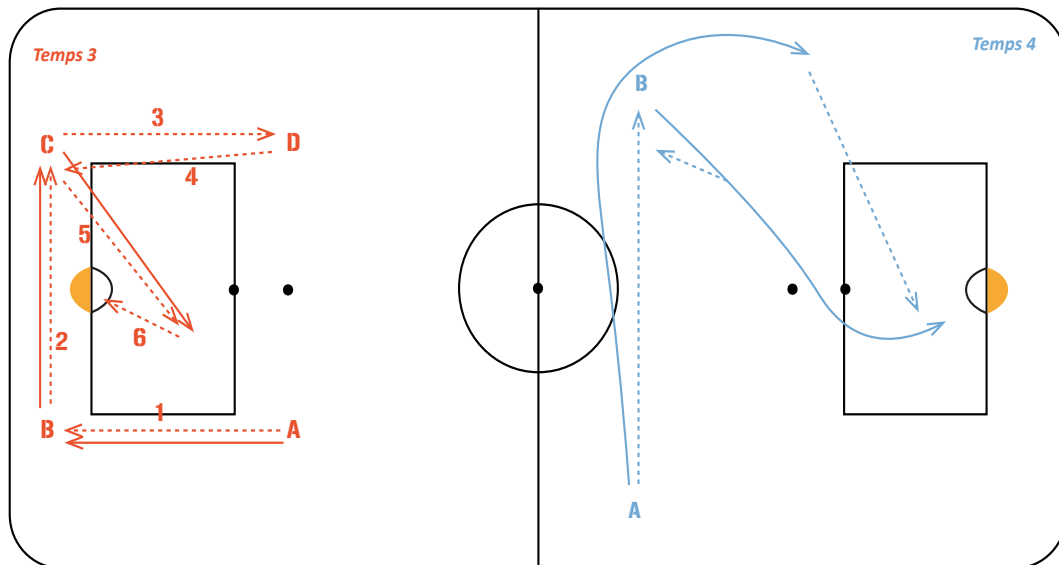
**Exercice à réaliser durant 4 x 4 minutes.**

**Pour chaque situation :**

- La joueuse qui reprend la balle sans contrôle doit être placée face à la passeuse, position fléchée et doit reprendre la balle sans contrôle avec les épaules et le buste en terminant la reprise sans contrôle face au but.
- La passeuse doit impérativement envoyer la balle entre les jambes de la joueuse reprenant la balle sans contrôle afin que cette dernière soit la plus efficace possible en terme de précision et de puissance.

# TRAVAIL DES REPRISES SANS CONTRÔLE

## SITUATION 3 ET 4

### CONSIGNES :

- **Situation 3 : Barça**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B et suit sa balle. B fait la passe à la joueuse C et suit sa balle. C fait la passe à la joueuse D et vient se placer en 6haut. D redonne la balle à B qui effectue une dernière passe en direction de C pour que cette dernière reprenne la balle sans contrôle.

Effectuer ce parcours de passe + reprise sans contrôle dans les deux sens.

**Rotation :** A remplace B, B remplace C, C remplace D et D remplace A.

**Exercice à réaliser durant 2 x 7 minutes.**

- **Situation 4 : passe et suit + RSC**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B et suit sa balle. A passe derrière B et B lui redonne la balle et sprinte en direction du 6bas opposé. A patine avec la balle latéralement et envoie la balle à B quand cette dernière passe en marche arrière afin de pouvoir reprendre la balle en étant face au passeur.

B passera en marche arrière quand elle rentrera dans la surface de réparation.

**Exercice à réaliser durant 2 x 6 minutes.**

## TRAVAIL LIBRE

60 min

Il reste entre 45 min et 1h d'entraînement. Ce temps là vous est destiné pour travailler :

- Les engagements ;
- Les coups francs indirects ;
- Le ou les systèmes défensifs ;
- Le ou les systèmes offensifs ;
- Les coups francs directs ;
- Les oppositions en 4 vs 4 avec des objectifs en lien avec le travail effectué dans la journée
  - ◇ Si travail de la contre attaque, on valorise les buts marqués en CA) ;
  - ◇ Si travail du «passe + bloc», on valorise un but s'il est marqué à la suite d'un bloc ;

◇ Etc.

**ATTENTION :** ne pas travailler l'ensemble des éléments ci-dessus en planifiant par exemple de travailler sur le système défensif + 1 engagement + opposition 4 vs 4 sur ce module. Vous aurez du temps sur les modules 8 et 10 pour travailler les autres aspects.

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 7

## ÉCHAUFFEMENT

10 min

### EXERCICES :

- 5 min de course à pied ;
- 2 min échauffement articulaire ;
- 2 min de gammes athlétiques (pas chassés, talon fesses...)

**Accélérations progressives** 50%, 60%, 70%, 80%, 90% avec un retour en marchant entre chaque accélération.

## 30 MIN DE CARDIO (DONT 12 MINUTES D'EFFORT INTENSE) ET 15 MIN DE RENFO (DONT 7 MIN D'EFFORT INTENSE)

20 min

### CONSIGNES :

- 8 min course à pied : 2min lentes / 2min rapides
- 2 min de marche
- 8 min de 1 min lente / 1 min rapide
- 2 min de marche
- 8 min de 30 secondes lentes / 30 secondes rapides
- 2 min de marche
- 15 min de renforcement musculaire.

**Liste des 14 exercices à alterner :** pompe, traction, squat, dips, fente, gainage dynamique, mountain climber, squat jump, corde à sauter, burpee, jumping jack, montée de genoux sur place, montée descente d'escalier, chaise.

### DURÉE :

2 fois (7 min de 30 secondes d'exercice / 30 secondes de récup) avec 1 min de pause entre les deux séries.



POMPES



TRACTION



SQUAT



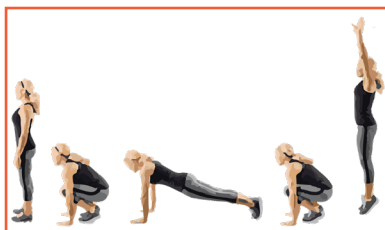
DIPS



FENTE



GAINAGE  
DYNAMIQUE



BURPEES



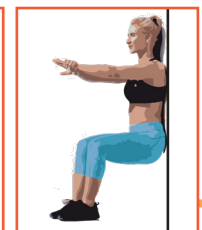
CORDE À  
SAUTER



JUMPING JACK



MONTÉE DE  
GENOUX

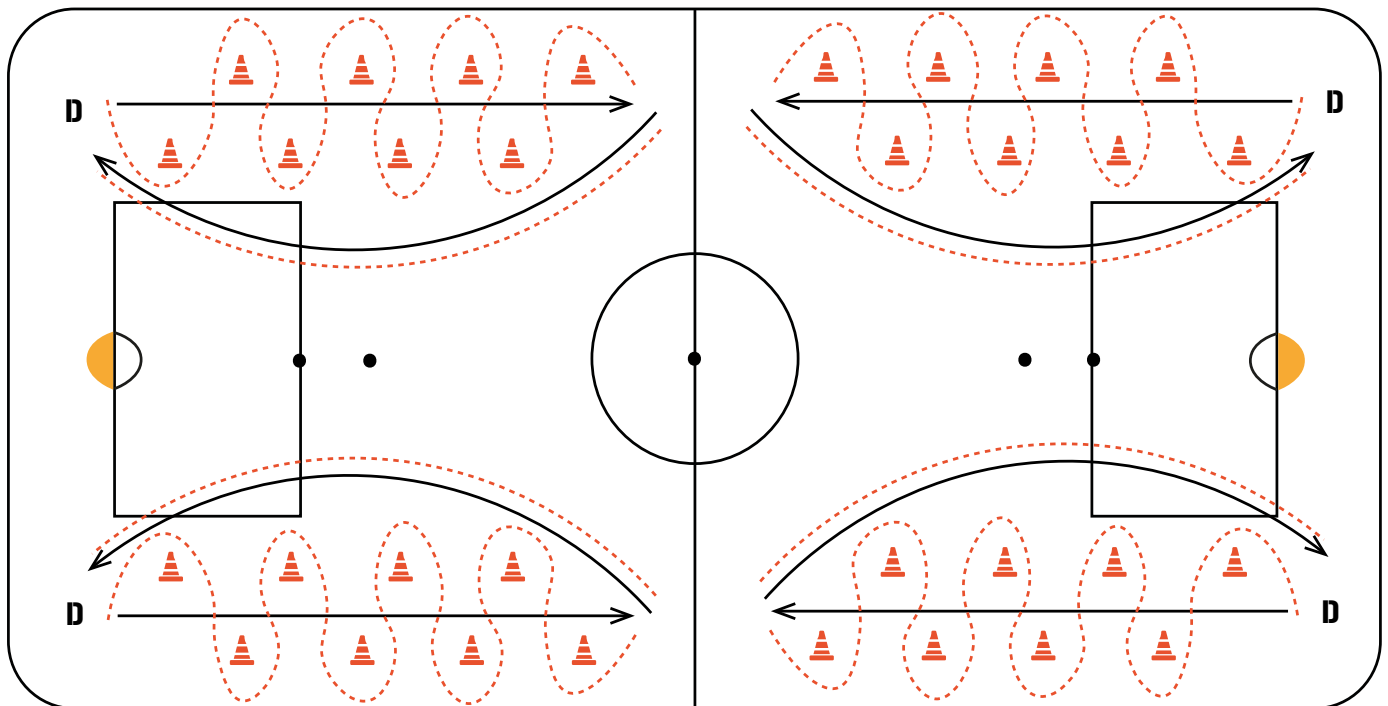


CHAISE



MOUNTAIN CLIMBER

# RELAIS TECHNIQUE INDIVIDUELLE


 15 min


## ORGANISATION :

Faire 4 équipes de 3 joueuses. Prévoir une balle par équipe.

## CONSIGNES :

- **Temps 1 :** S contre S
- **Temps 2 :** balancement frontal
- **Temps 3 :** crochet contre crochet

Pour l'ensemble des 3 temps, chaque joueuse doit effectuer 4 allers-retours. A la fin de chaque geste technique, la joueuse doit revenir en marche arrière et transmettre sa balle en arrivant au départ.

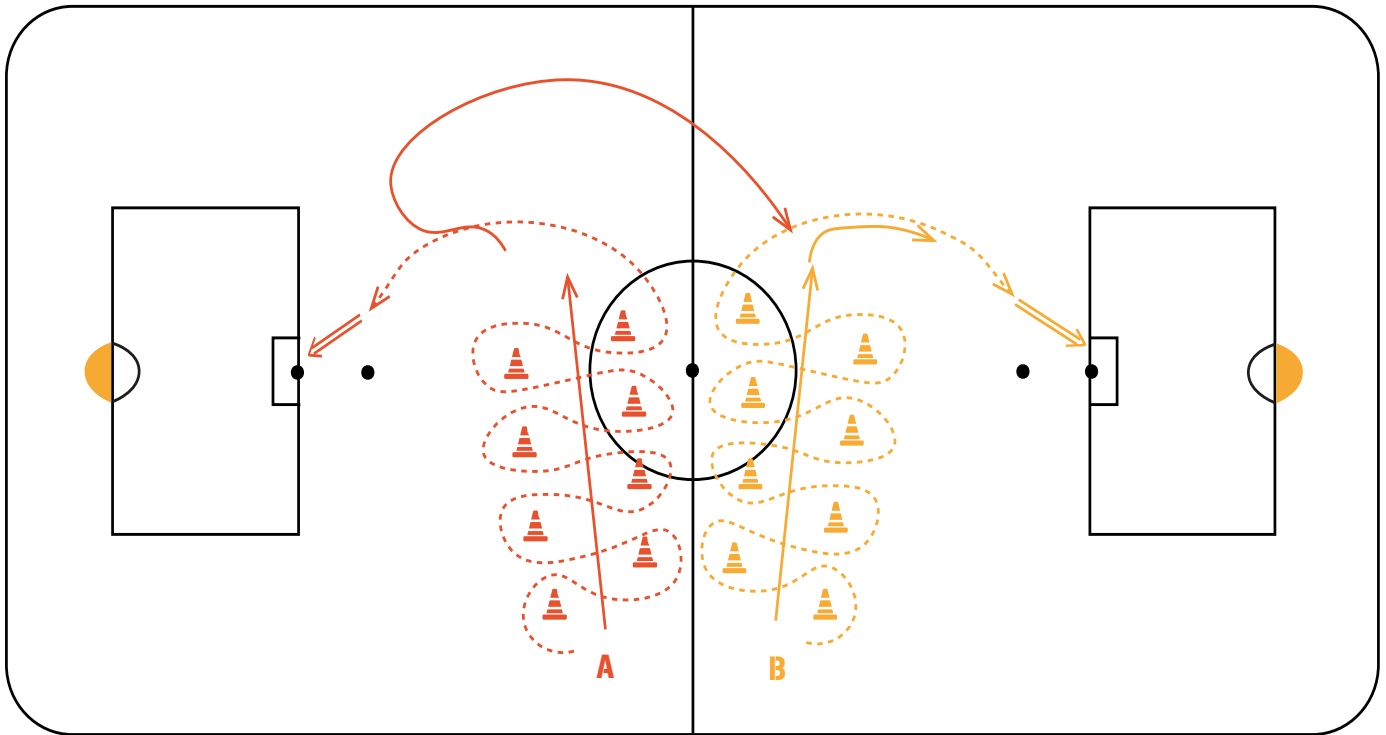
La première équipe qui réalisent ses 12 allers-retours remporte le relais.

## CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place les exercices de travail des déplacements (cf. [Annexes p102](#)).

# TECHNIQUE INDIVIDUELLE EN MOUVEMENT ET TIR POUSSÉ SOUS PRESSION

20 min



## ORGANISATION :

Rapprocher les cages au point de pénalty. Mettre en place un parcours de technique type S contre S (balancement, crochet contre crochet, passément dorsal, etc.) à gauche et à droite de la ligne médiane.

## CONSIGNES :

La joueuse A démarre son parcours technique. Dès qu'elle arrive au second plot, la joueuse B démarre son parcours. A la fin du parcours, A effectue un tir poussé. A la suite de cette action, l'objectif de la joueuse A est de rattraper la joueuse B pour l'empêcher d'effectuer son tir poussé.

**Les premières 8 minutes :** A poursuit B.

**Les 8 minutes suivantes :** B poursuit A.

Pour l'ensemble des situations, A et B alternent les rôles.

## CONSIGNES TECHNIQUES :

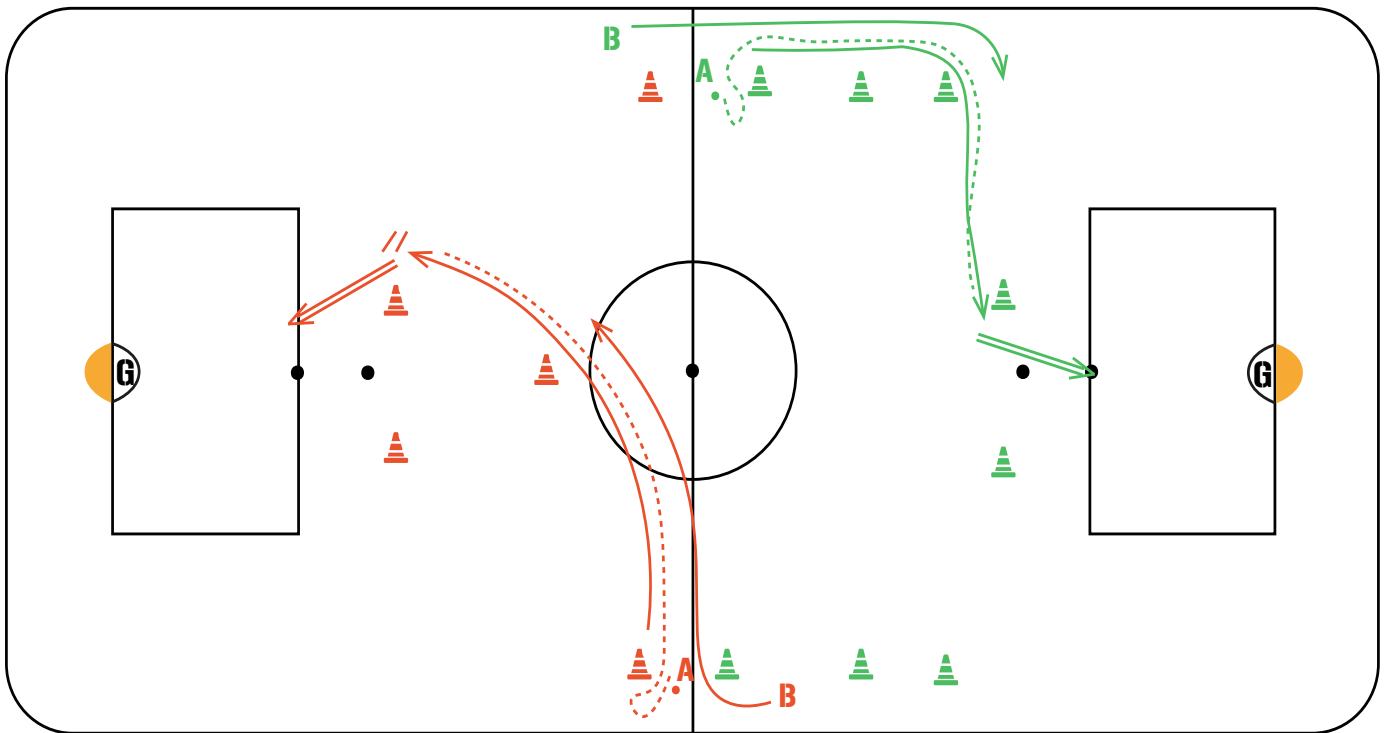
**Pour la technique individuelle (selon l'élément technique demandé) :** s'assurer qu'il est bien réalisé (balle au contact de la crosse, regard périphérique de la balle, amplitude pour le balancement par exemple).

**Pour le tir poussé :** la balle doit être en contact permanent avec la crosse. Les épaules et le buste sont face à la cage à la fin du mouvement. Le tir doit être à minima cadré.

*Exercice à réaliser durant 2 x 8 minutes.*

## TIR FRAPPÉ SOUS FORME DE POURSUITE

25 min

**ORGANISATION :**

Placer les plots de manière à ce que les joueuses sprintent sur les courbes 156 et 1236.

**CONSIGNES :**

La joueuse A démarre quand elle le souhaite (sans feinte). Son objectif est d'aller tirer après le dernier plot sans se faire rattraper par la joueuse B. La joueuse B démarre au moment où la joueuse A touche la balle. Elle est située à minima 2m derrière la joueuse A (ou plus si vous le jugez nécessaire).

Si la joueuse A marque, elle reste attaquante. Si elle ne marque pas les deux joueuses échangent de rôles.

**CONSIGNES TECHNIQUES :**

Veiller à la position des mains sur la crosse, à la position de la balle par rapport au patin d'appui, à la coordination entre les mouvements (levé de la jambe et de la crosse, toucher seulement la balle au moment du contact crosse/balle, position des épaules à la fin du geste), à s'arrêter après le tir.

*Exercice à réaliser durant 4 x 5 minutes.*



# 1 VS 0 SOUS FORME DE POURSUITE

20 min

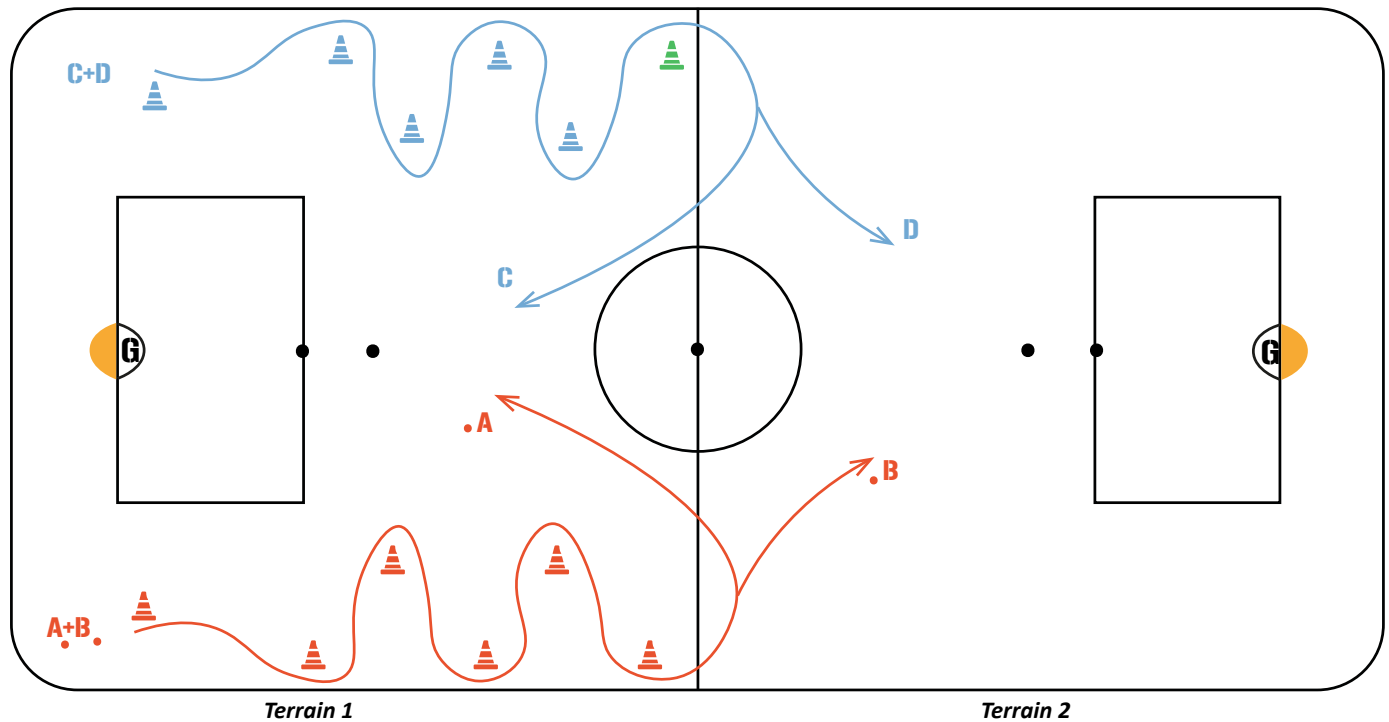
## CONSIGNES :

Même situation que le tir frappé mais la finition change et se fait en 1 vs 0 (dribble sur la gardienne).

Exercice à réaliser sur 4 x 4 minutes.

# 1 VS 1 SOUS FORME DE POURSUITE SITUATION 1

15 min



## CONSIGNES :

- **Slalom + 1 vs 1 à 4**

Les joueuses A et B sont attaquantes avec une balle et les joueuses C et D sont défenseuses sans balle. Elles partent au même moment, et effectuent le slalom. A la fin de ce dernier, A attaque C sur le terrain 1 et B attaque D sur le terrain 2. Si l'attaquante marque, elle reste attaquante au tour suivant. Le plot vert est à mettre uniquement sur les 6 dernières minutes.

**Rotation :** A et B prennent la place de C et D. Chaque joueuse passe à tous les postes.

Exercice à réaliser durant 2 x 6 minutes.

## RAPPEL DES ATTITUDES :

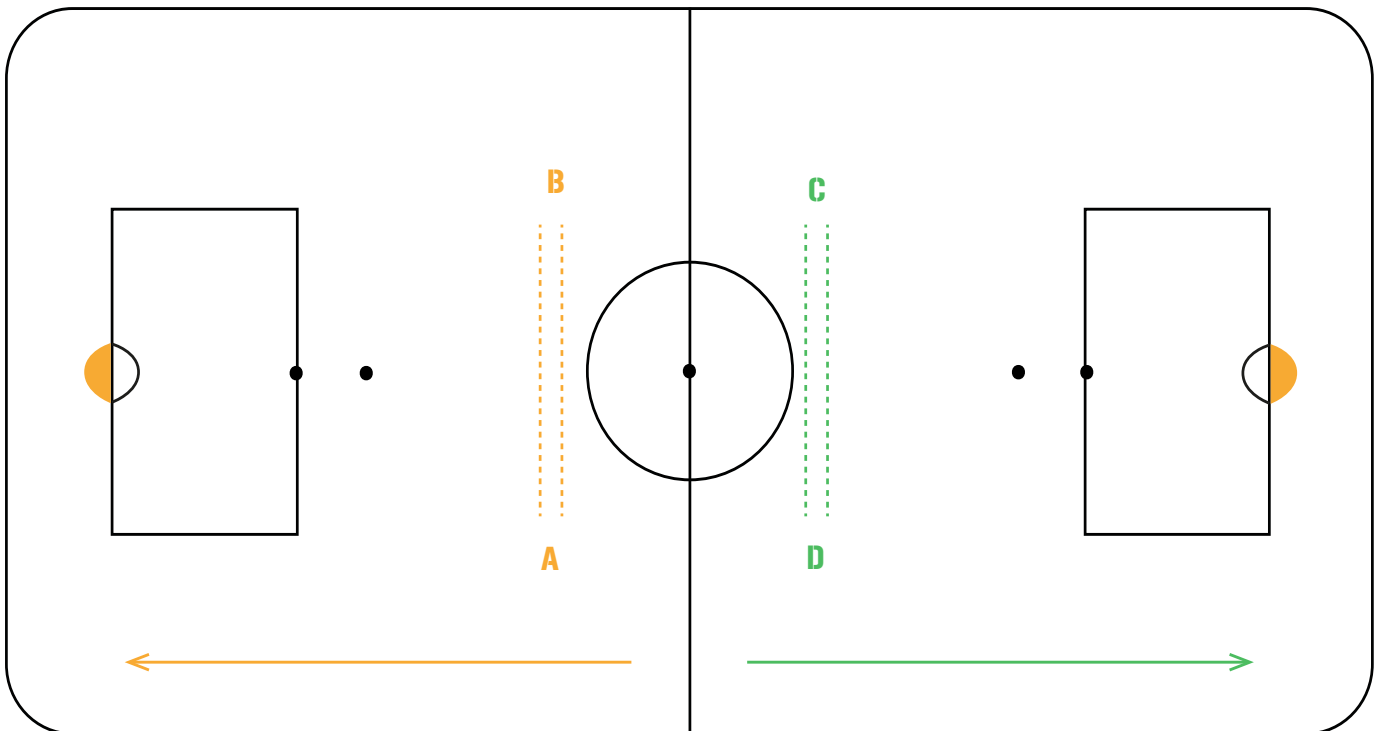
- **En défense**

Crosse en avant, patinage arrière, transition arrière-avant au moment où l'attaquante choisit son côté, changer sa crosse de main si nécessaire, distance avec l'attaquante, placement entre le but et l'attaquante, ne pas se jeter, jouer la balle.

- **En attaque**

Prise de vitesse +++, feinte de corps, utilisation des espaces libres, lien avec la technique individuelle travaillée en amont.

# 1 VS 1 SOUS FORME DE POURSUITE SITUATION 2

## CONSIGNES :

- ***Situation 2 : passe au centre + coup de sifflet***

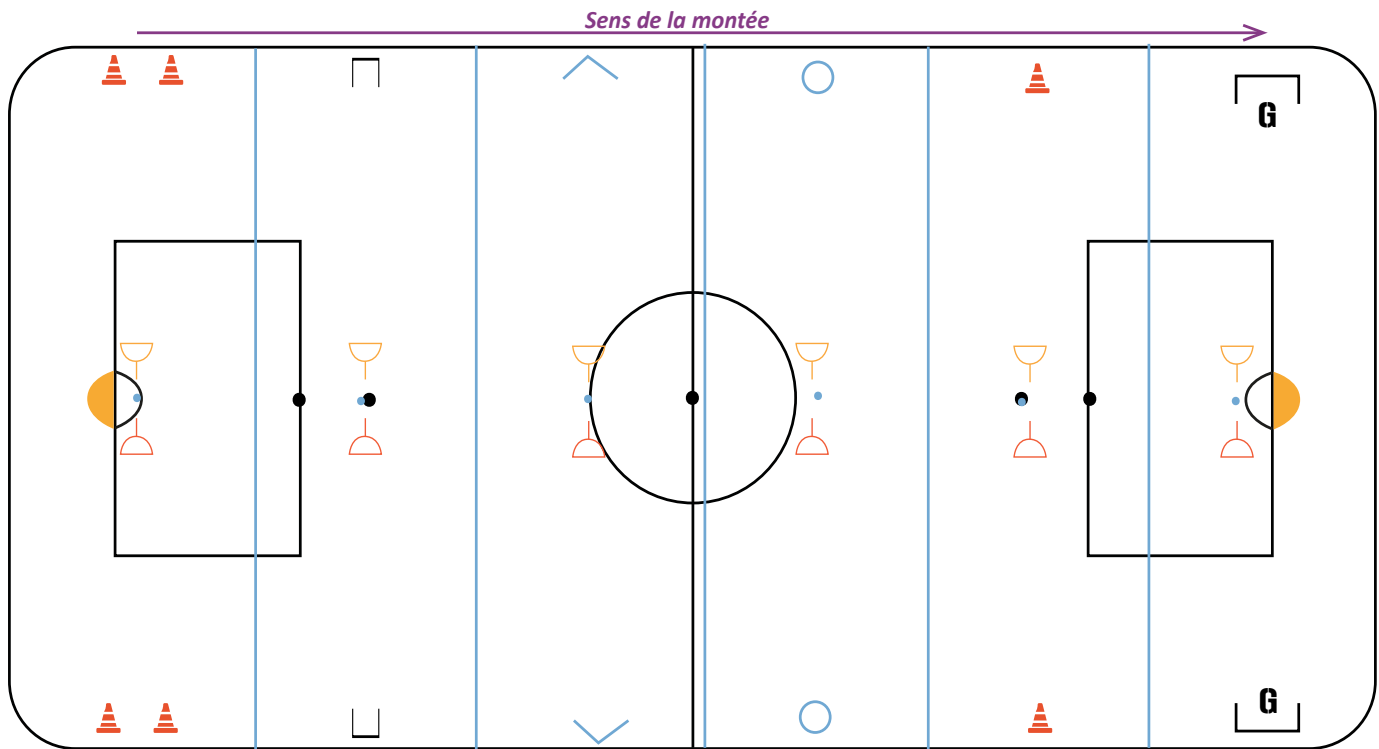
Les joueuses A et B et les joueuses C et D se font des passes. Au coup de sifflet, la joueuse ayant la balle est attaquante et l'autre joueuse sans balle devient défenseuse.

L'attaquante doit aller en direction du but situé dans son demi-terrain.

Pour l'entraîneur, il faut donner le coup de sifflet quand la balle n'est pas dans la crosse de la joueuse afin que la défenseuse ait le temps de se positionner.

***Exercice à réaliser durant 8 minutes.***

# 1 VS 1 SOUS FORME DE POURSUITE SITUATION 3

## CONSIGNES :

- **Situation 3 : tournoi 1 vs 1**

Jouer sur les largeurs du terrain. Mettre en place 6 terrains avec différentes cibles : cage classique, chaise, plots, etc. La gagnante monte d'un terrain et la perdante descend.

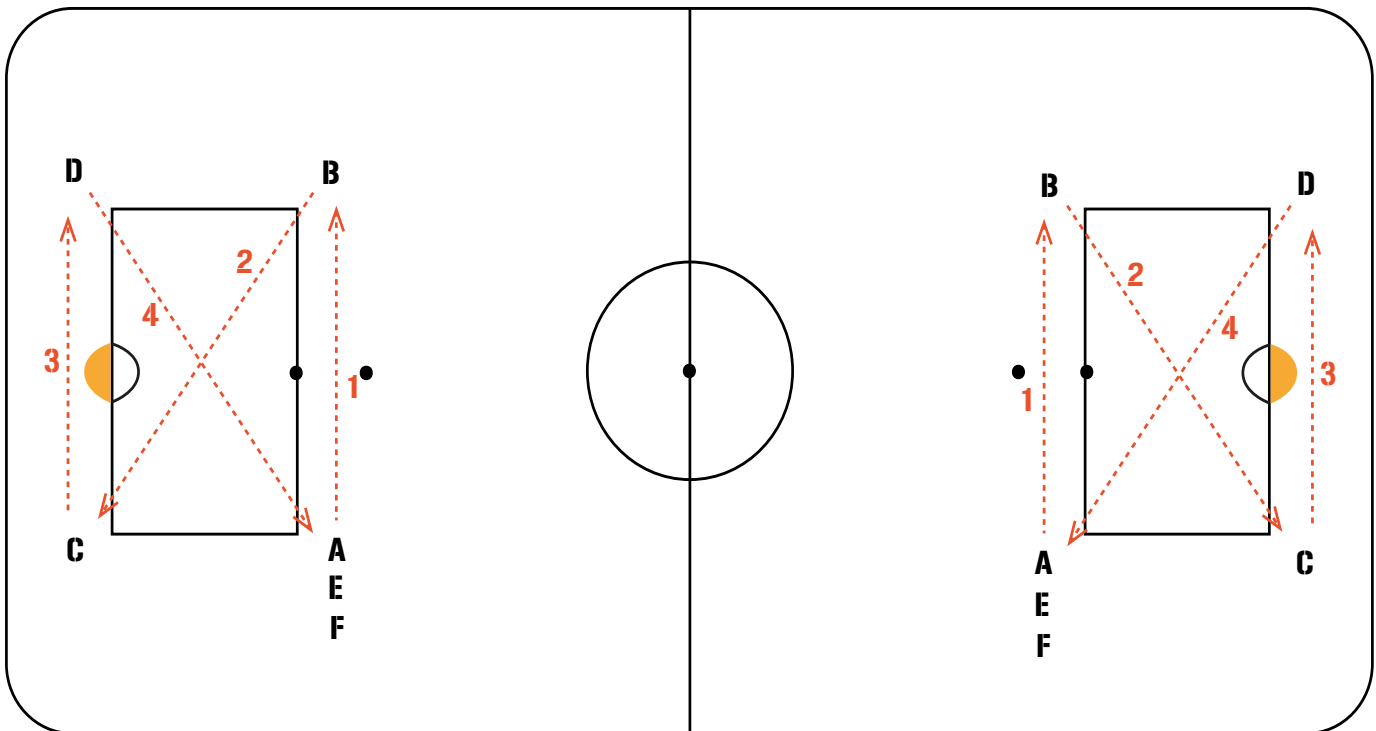
Prévoir et annoncer une règle s'il y a des matchs nul sur un terrain (ex : le plus jeune monte, pierre/feuille/ciseaux, celui qui fait le plus de jongle sur la tranche de la crosse monte, etc.).

*Exercice à réaliser durant 12 minutes.*

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE

# MODULE 8

## PASSE ET SUIT (SURFACE DE RÉPARATION)


 15 min


### ORGANISATION :

Prévoir 2 groupes de 6 joueuses.

### CONSIGNES :

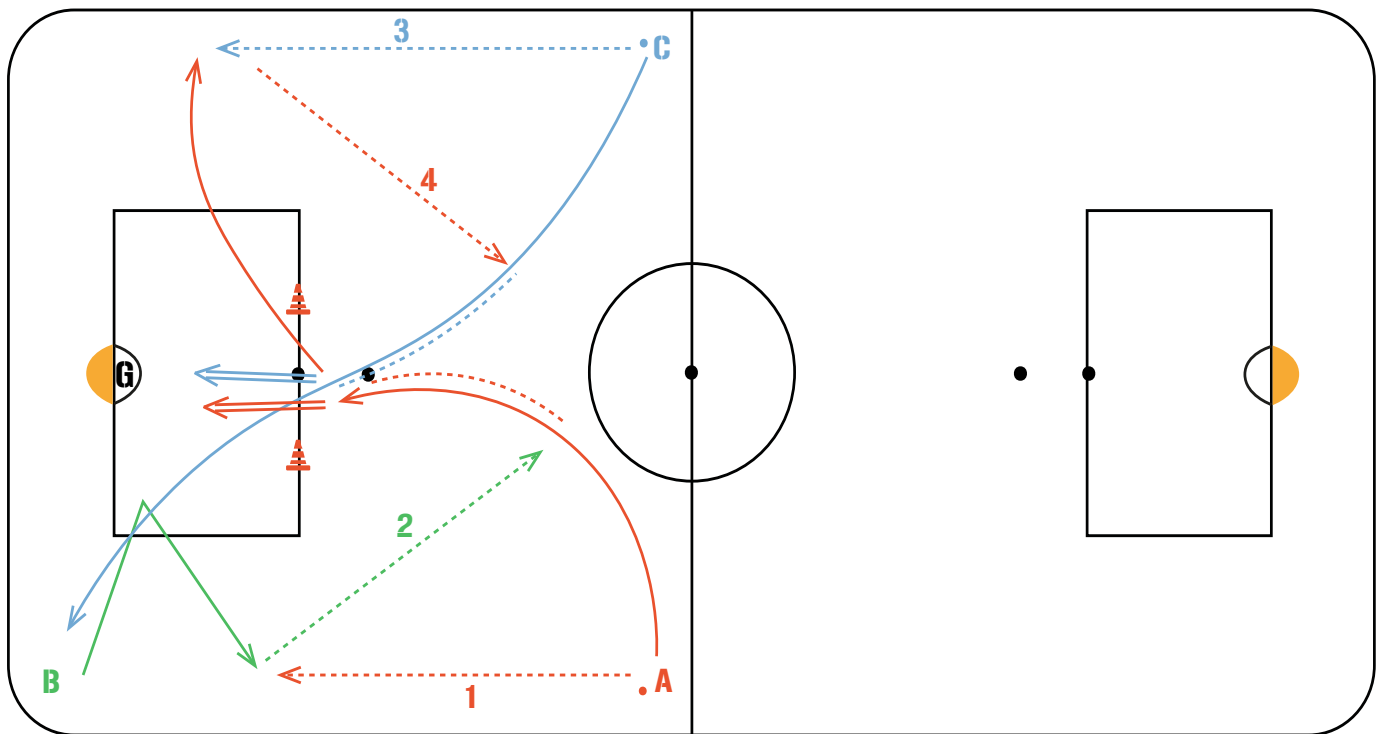
La joueuse A fait la passe à la joueuse B, B à C, C à D, etc. Puis D à A (prévoir 5 joueuses à minima).  
L'objectif est de faire des passes propres : sèche et dans les crosses.  
Les joueuses doivent sprinter après leur passe.

### CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place l'exercice "la glisse" (cf. [Annexes p103](#)).

## PASSE ET VA LATÉRAL + TIR POUSSÉ

10 min

**CONSIGNES :**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B. Quand B contrôle la balle, A fait appel au centre. B effectue une passe dans l'espace libre afin que A contrôle la balle en mouvement et en direction du but. A contrôle la balle et va en direction du but pour effectuer un tir poussé entre les plots.

Quand A termine son tir, elle se rend au poste C pour recevoir une passe de D qui effectue les mêmes éléments techniques décrits ci-dessus.

**ATTENTION :** greffer un travail de démarquage au joueur B et C afin de ne pas recevoir la balle de manière statique.

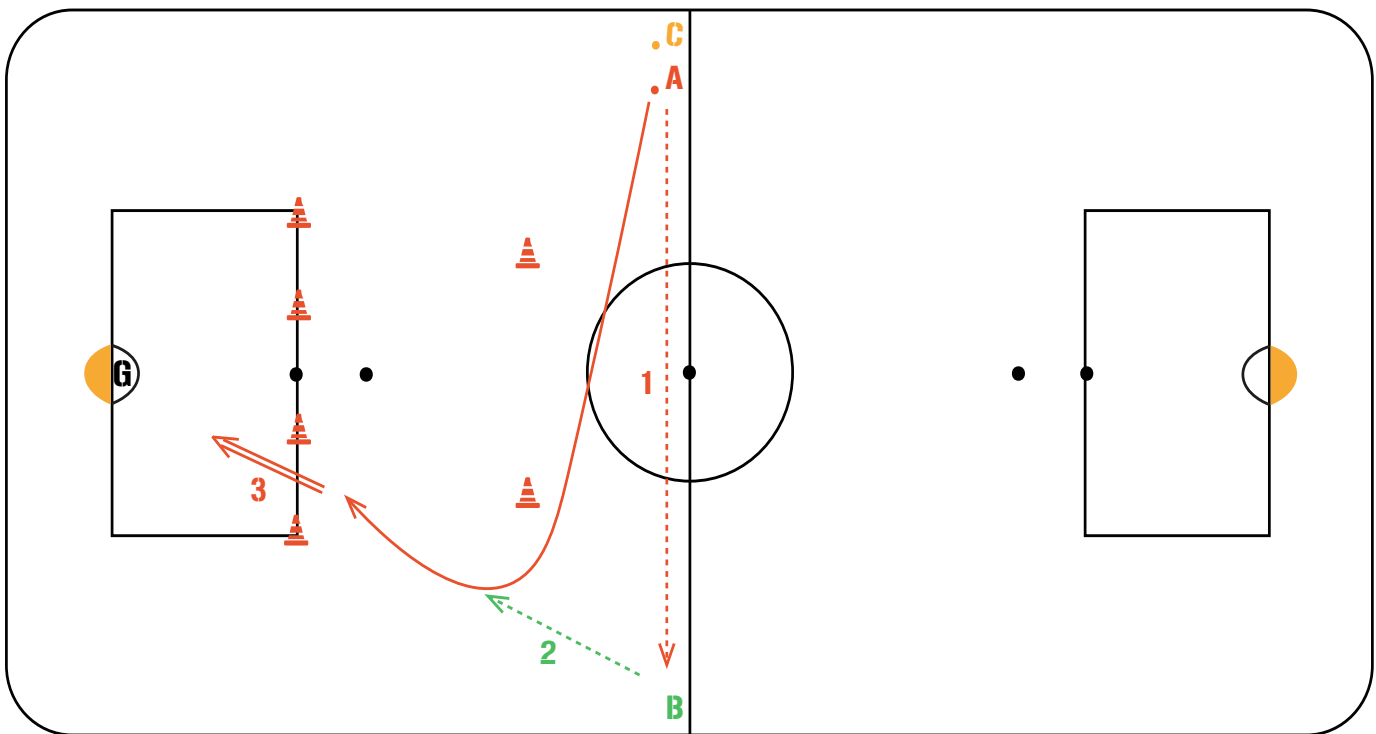
**Sens de rotation :** A prend la place de C, C celle de B et B celle de A.

**Le petit plus :**

N'hésitez pas à doubler le circuit de passe sur l'autre demi-terrain afin de limiter au maximum le temps d'attente des joueuses.

## PASSE ET VA TRANSVERSAL+ TIR POUSSÉ

10 min

**CONSIGNES :**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B et accélère pour effectuer un appel dans l'espace libre situé devant B. B contrôle la balle et envoie cette dernière dans l'espace libre. A contrôle la balle et va effectuer un tir poussé dans la zone dédiée.

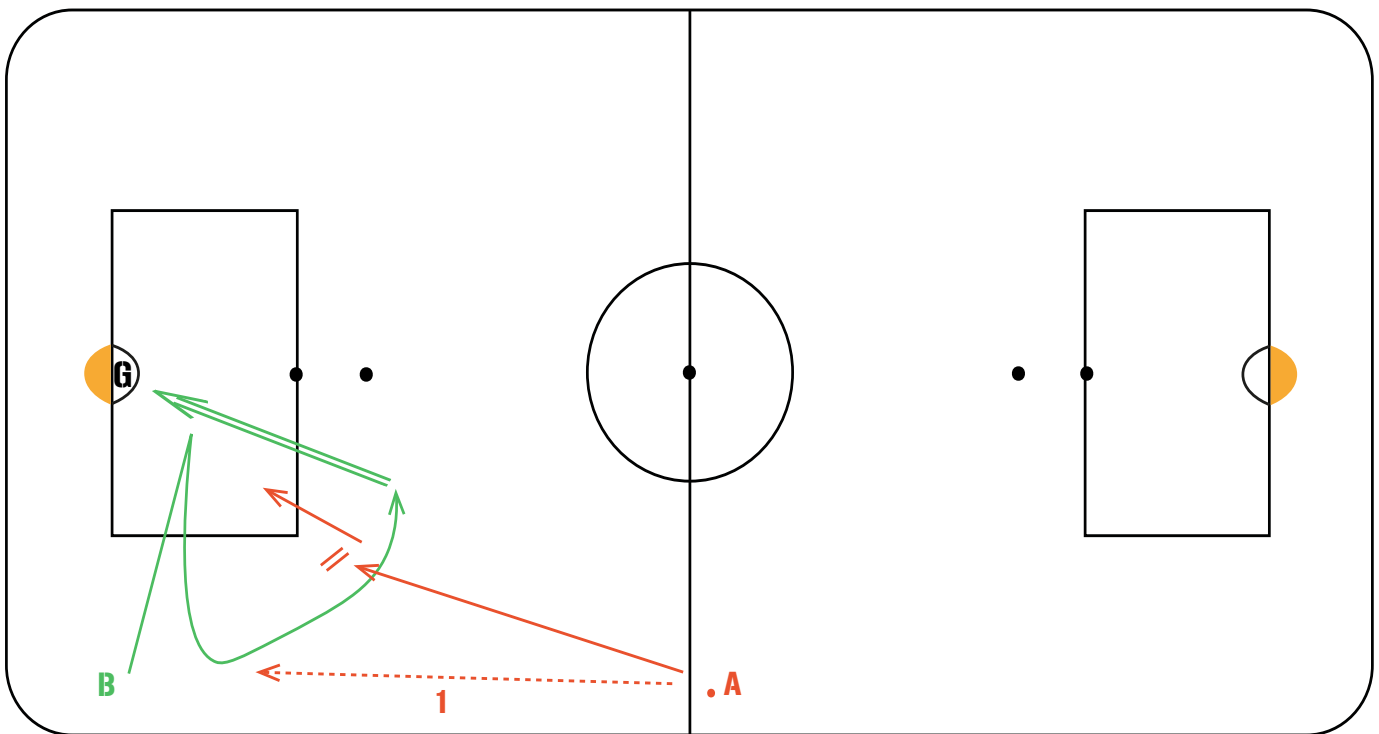
Quand B a transmis la balle à A, elle enchaîne la même situation avec la joueuse C. A prend ensuite la place de B et ainsi de suite.

**Le petit plus :**

N'hésitez pas à doubler le circuit de passe sur l'autre demi-terrain afin de limiter au maximum le temps d'attente des joueuses.

## PASSE LATÉRALE + BLOC + TIR FRAPPÉ

15 min

**CONSIGNES :**

La joueuse A fait la passe à la joueuse B (attention à bien penser au travail de démarquage de la joueuse B afin que cette dernière ne reçoive pas la balle de manière statique). A se dirige vers B pour effectuer un bloc (cf. [Lexique](#)). B contrôle la balle en mouvement et vient passer au plus près du bloc pour enchaîner avec un tir frappé.

A va prendre le rebond si besoin.

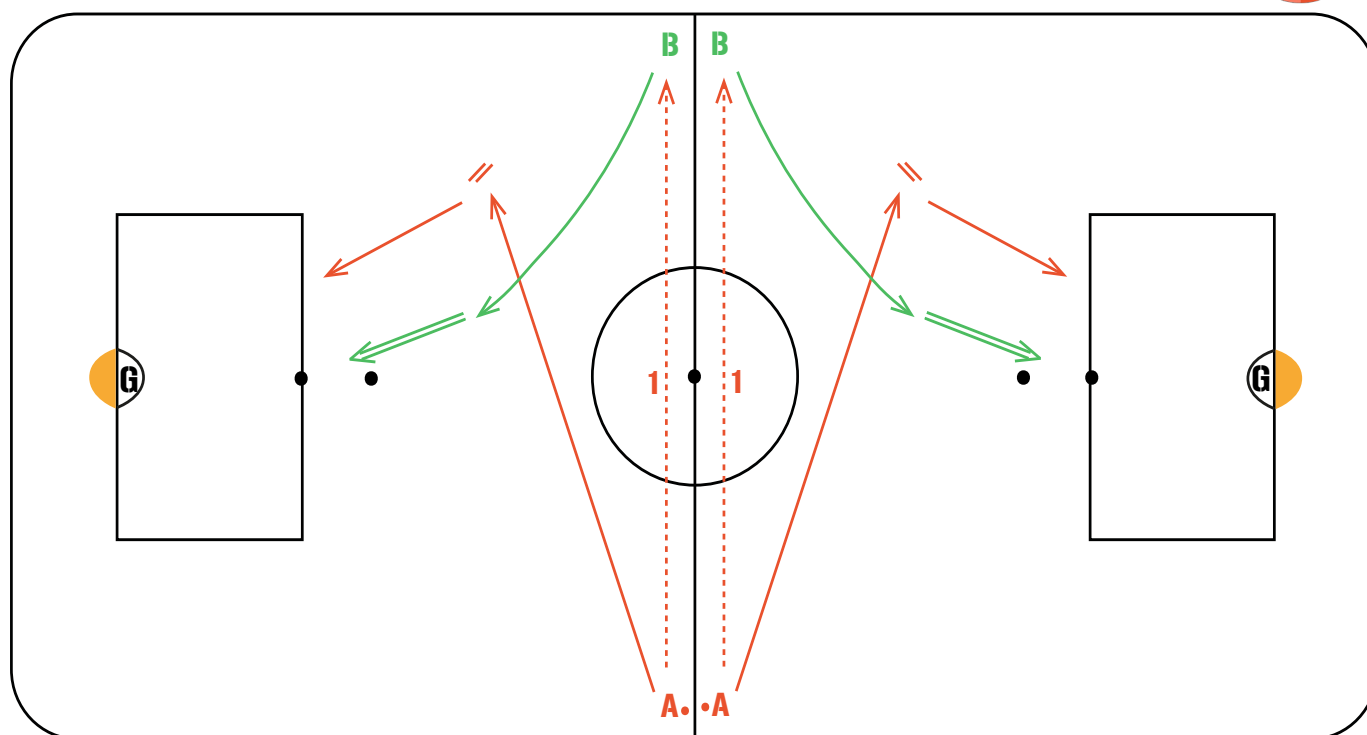
*Exercice à réaliser durant 2 x 6 minutes.*

**Le petit plus :**

N'oubliez pas de réaliser le circuit des deux côtés et à le dédoubler sur l'autre demi-terrain afin de limiter au maximum le temps d'attente des joueuses.

## PASSE TRANSVERSALE + BLOC + TIR FRAPPÉ

30 min



## CONSIGNES :

La joueuse A fait la passe à la joueuse B. A se dirige vers B pour effectuer un bloc. B contrôle la balle en mouvement et vient passer au plus près du bloc (cf. [Lexique](#)) pour enchaîner avec un tir frappé. A va prendre le rebond si besoin.

*Exercice à réaliser durant 2 x 6 minutes.*

## TRAVAIL LIBRE

60 min

Il reste entre 45 min et 1h d'entraînement. Ce temps là vous est destiné pour travailler :

- Les engagements ;
- Les coups francs indirects ;
- Le ou les systèmes défensifs ;
- Le ou les systèmes offensifs ;
- Les coups francs directs ;
- Les oppositions en 4 vs 4 avec des objectifs en lien avec le travail effectué dans la journée
  - ◊ Si travail de la contre attaque, on valorise les buts marqués en CA) ;
  - ◊ Si travail du «passe + bloc», on valorise un but s'il est marqué à la suite d'un bloc ;
  - ◊ Etc.

## BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE



# MODULE 9

## ÉCHAUFFEMENT


 15 min

### EXERCICES :

- Trotter -> 5 minutes ;
- Echauffement articulaire à l'arrêt (du haut du corps au bas du corps) -> 5 minutes ;
- Quelques gammes d'athlétisme (talon-fesse, montée de genou, pas chassés, etc.) et quelques accélérations progressives -> 5 minutes.

## TRAVAIL PHYSIQUE CARDIO


 30 min

### CONSIGNES :

- 8 minutes de 20 secondes d'accélération et 20 secondes de récupération (marche ou trotter)
- 5 minutes de récupération
- 8 minutes de 20sec/20sec
- 5 minutes de récupération

## TRAVAIL TACTIQUE SUR FOND DE FATIGUE


 30 min

### ORGANISATION :

Prévoir des chasubles et un ballon de hand.

### CONSIGNES :

Sur le terrain indoor et outdoor :

- Travailler 2 engagements type pour la compétition à venir ;
- Travailler 2 coups francs indirects ;

Les répéter sans puis avec opposition. Intégrer les gardiens ! Travailler un type de défense (individuelle stricte tout terrain par exemple en 6 vs 6).

## ÉCHAUFFEMENT LUDIQUE

### EXEMPLES DE SITUATION :

- Conservation de balle en 2 vs 1 dans une zone restreinte

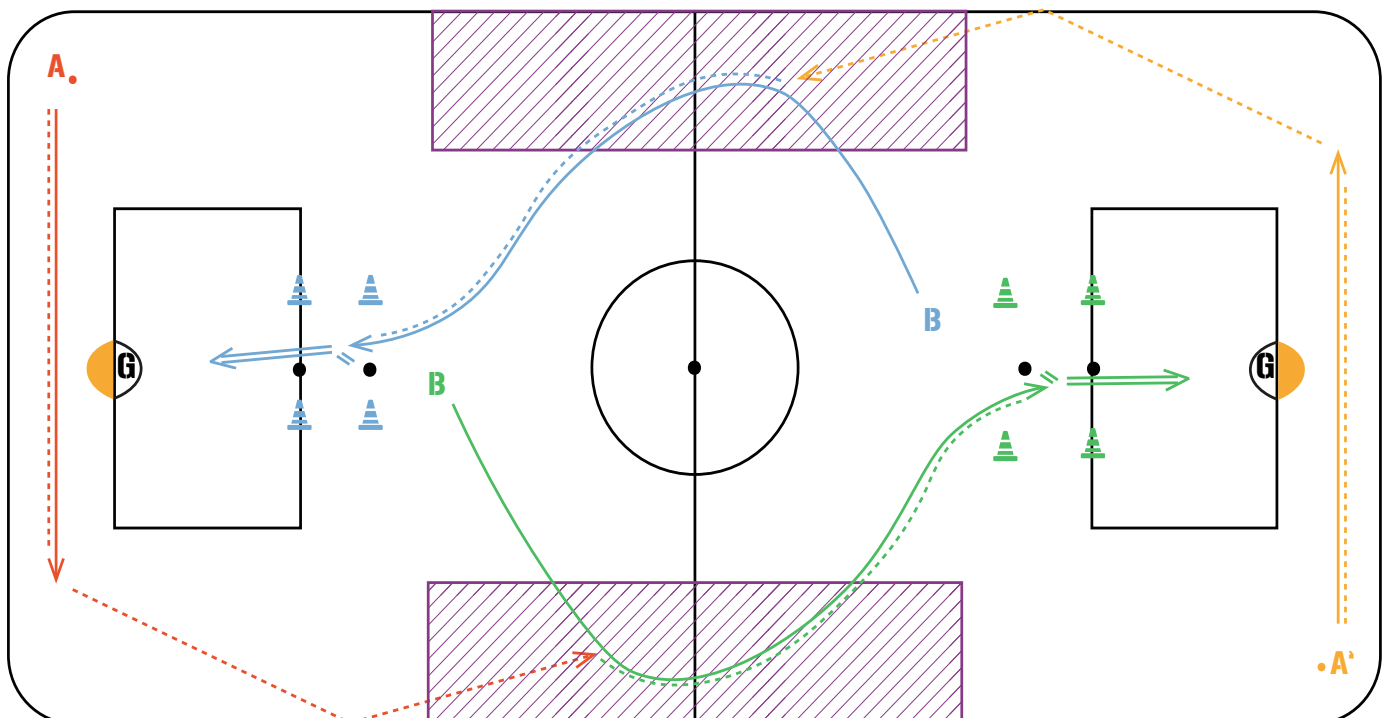
### CONSIGNES SPÉCIFIQUES GARDIENNES :

Mettre en place l'exercice "le peigne" (cf. [Annexes p103](#)).

15 min

## TRAVAIL DE RELANCE BALUSTRADE + TIR POUSSÉ

20 min



### CONSIGNES :

La joueuse A passe derrière le but pour effectuer une passe à l'aide de la balustrade dans l'espace quadrillé. La joueuse B effectue un appel de balle en direction de la zone quadrillée quand la joueuse A sort de derrière la cage. B contrôle la balle en direction du but et réaccélère pour aller effectuer un tir poussé dans la zone définie par l'entraîneur. B s'arrête avec un freinage semi-latéral face à la cage.

A et A' sont en départ simultané.

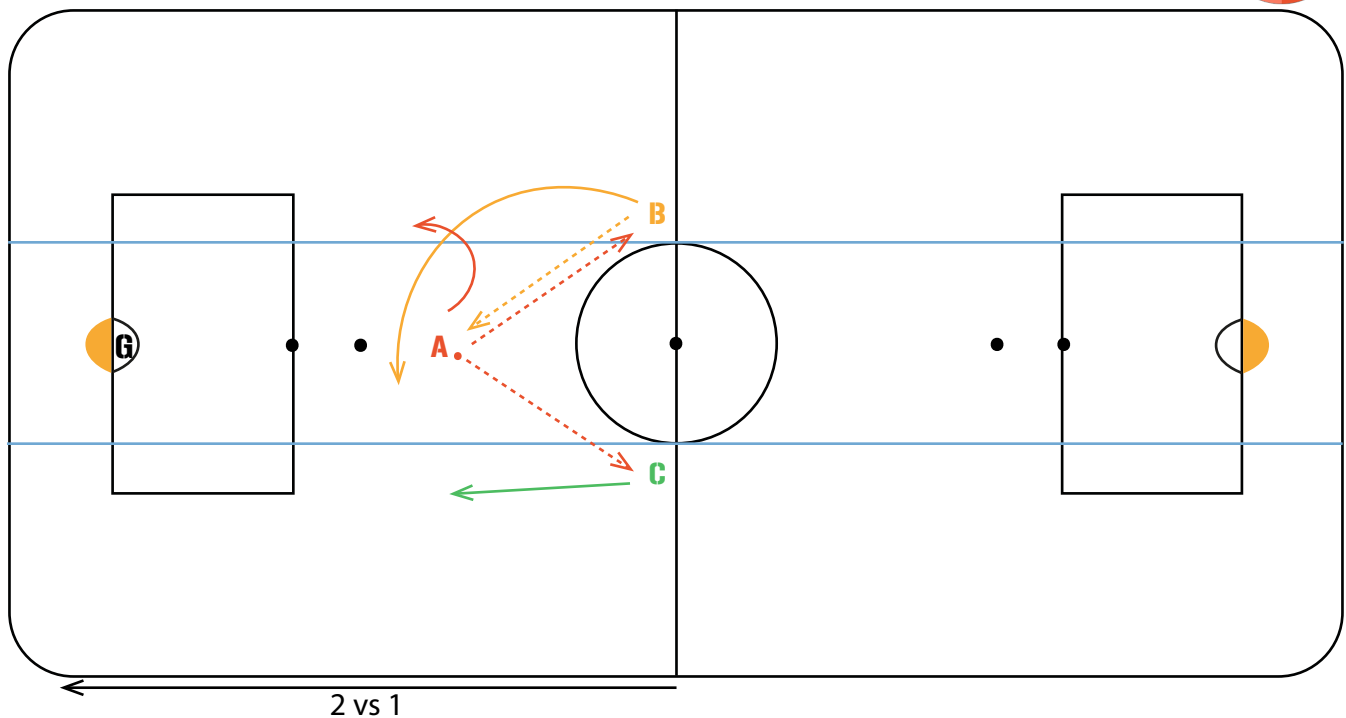
Rotation des gardiennes : toutes les 1 minutes 30.

Exercice à réaliser durant 2 x 8 minutes. .



## 2 VS 1 CENTRAL

15 min



### CONSIGNES :

La joueuse A fait la passe à la joueuse B qui lui remet pour ensuite se placer en tant que défenseuse. A contrôle la balle et la transmet à la joueuse C. A s'écarte à l'opposé de C pour attaquer le but en 2 vs 1 (A+C contre B).

**OBJECTIF :** marquer un but ! Faire des statistiques (nombre d'actions au total, nombre de buts, nombre d'interceptions, nombre de tirs non cadrés).

Transformer le 2 vs 1 en 1 vs 0 dans l'axe (couloir central) si possible.

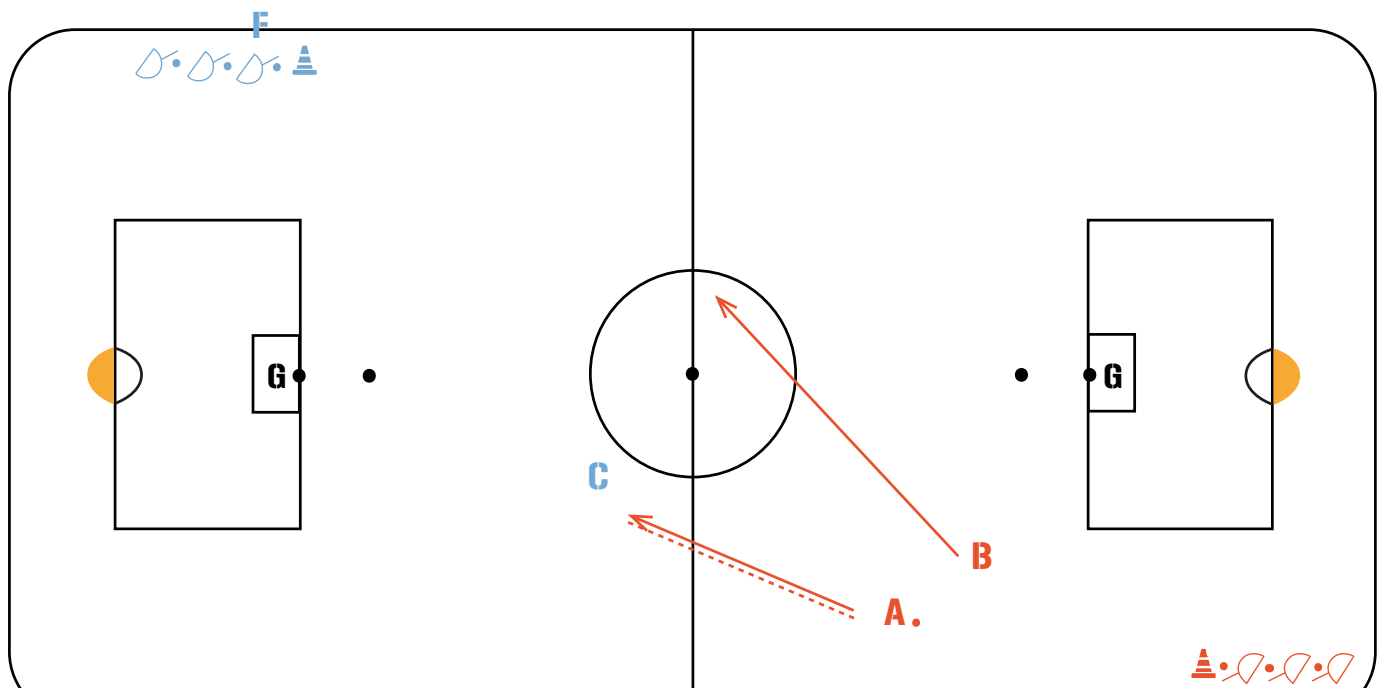
**EXPLIQUER :** écartement / étagement / observation du défenseur / prise de décision / être apte à faire une rerise sans contrôle.

**Rotation des gardiennes :** toutes les 1 minutes 30.

### Le petit plus :

N'hésitez pas à doubler la situation sur l'autre demi-terrain afin de limiter au maximum le temps d'attente des joueuses.

# OPPOSITION 2 VS 1

## ORGANISATION :

Avancer les buts sur les points de pénalty. Former 2 équipes.

## CONSIGNES :

L'équipe rouge démarre avec 2 joueuses (A+B) et 1 balle pour attaquer la joueuse C en 2 vs 1. Une fois le 2 vs 1 terminé, A ou B devient défenseuse et C attaque avec une coéquipière (D) dans le sens inverse en 2 vs 1, etc.

**ATTENTION :** bien alterner les joueuses qui restent en défense.

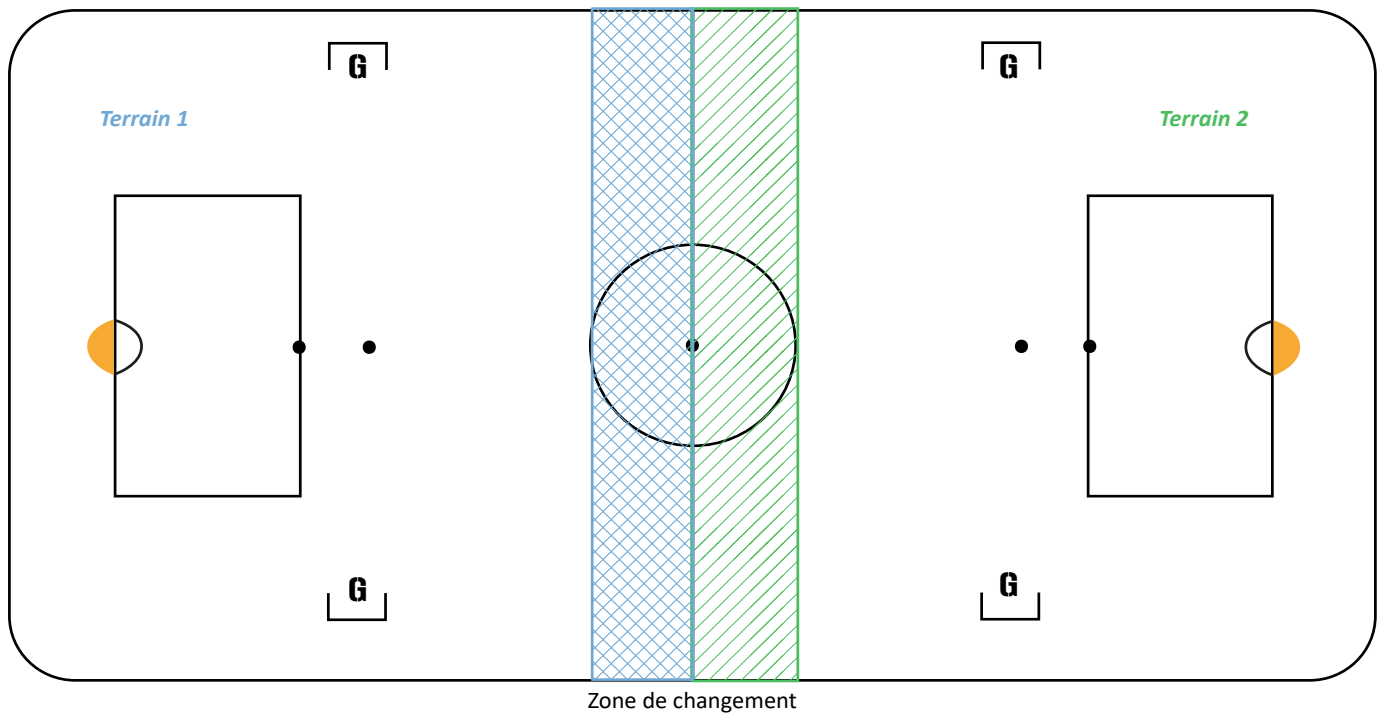
N'oubliez pas que nous sommes en contre-attaque, l'objectif est donc d'amener la balle le plus rapidement possible dans la cage. Il ne doit pas y avoir de jeu en 2vs1 qui dure plus de 8 secondes.

**EXPLIQUER :** écartement / étagement / observation du défenseur / prise de décision / être apte à faire une reprise sans contrôle.

*Exercice à réaliser durant 2 x 7 minutes.*

## TOURNOI 2 VS 1

30 min

**ORGANISATION :**

Placer 4 cages sur les largeurs pour faire deux terrains (T1 et T2) ou des plots si vous n'avez pas de cages.

Faire des équipes de 2.

Formule à choisir selon le nombre d'équipes.

Si vous n'avez pas 4 gardiennes, mettez une cible dans la cage.

**CONSIGNES :**

Matches de 2 vs 1.

Dès la perte de balle, l'équipe qui attaque doit faire en sorte qu'une des deux joueuses se place sur le côté afin de laisser une seule défenseuse. On peut partir du principe que la joueuse la plus proche de son but reste sur le terrain pour défendre.

Inversement, l'équipe devenue attaquante fait entrer sa seconde joueuse afin de pouvoir attaquer en 2vs1.

*Faire des matchs d'1 à 2 minutes.*

**BILAN, ÉTIREMENTS ET CONSIGNES POUR LE PROCHAIN MODULE**

# MODULE 10

## TRAVAIL LIBRE



2h30

Il reste encore un entraînement de 2h30-3h. Ce temps-là est destiné à travailler :

- Les engagements ;
- Les coups francs indirects ;
- Le ou les systèmes défensifs ;
- Le ou les systèmes offensifs ;
- Les coups francs directs ;
- Les oppositions en 4 vs 4 avec des objectifs en lien avec le travail effectué dans les modules :
  - ◇ Si travail de la contre attaque, on valorise les buts marqués en CA ;
  - ◇ Si travail du «passe + bloc», on valorise un but s'il est marqué à la suite d'un bloc ;
  - ◇ Etc.
- Les oppositions en 4 vs 4 avec un thème spécifique :
  - ◇ Ex nous perdons de 2 buts, il reste 5 minutes à l'équipe pour égaliser ;
- Les oppositions en 4 vs 4 «libres».

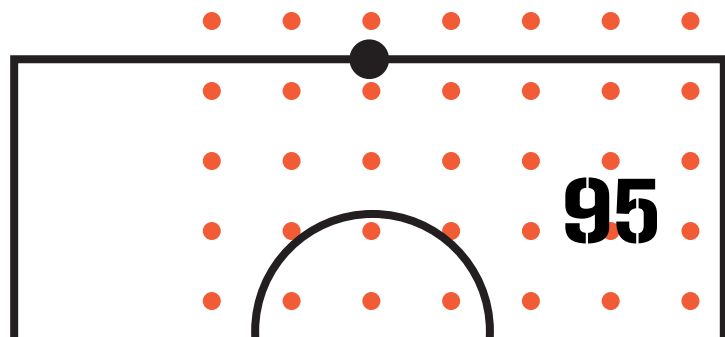
## BILAN ET ÉTIREMENTS + TRANSFERT SUR LA COMPÉTITION À VENIR



10 min

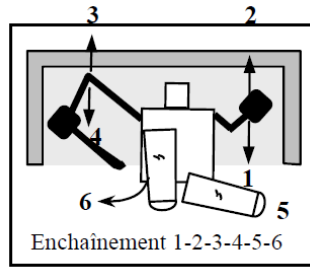
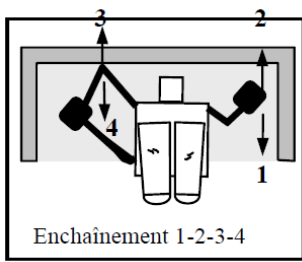


•  
•  
•  
•  
**ANNEXES GARDIENNES**  
•  
**STAGE FÉMININ**  
•  
•  
•  
•

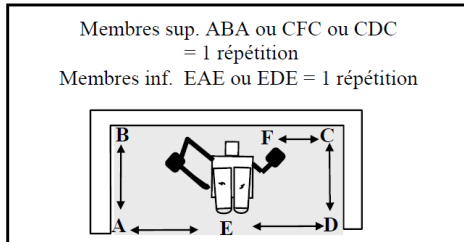
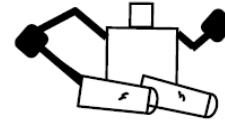




## DISSOCIATIONS SEGMENTAIRES (MODULE 1)

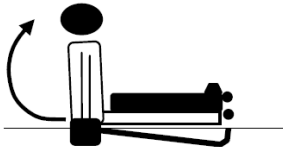


A travailler aussi à partir des autres positions de base (un genou au sol, les guêtres parallèles, les guêtres décalées au sol).



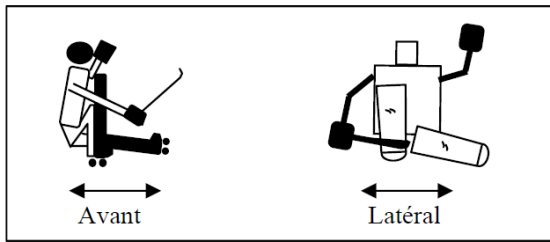
Le nombre de répétitions dépendra de l'âge et des capacités physiques et techniques de la gardienne. Elle travaillera séparément chaque segment concerné : par exemple, la main libre touche successivement le sol puis la barre en restant dans un plan vertical. Les autres segments gardent leur positionnement de base. Ne pas oublier les mouvements de bras gauche avant-arrière en lucarne et du gant droit au sol.

## TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE, DE LA STABILITÉ SUR LES APPUIS-BUTÉES (MODULE 1)



- Passer d'appuis sur les roues à des appuis équilibrés sur les butées, puis, faire varier la vitesse d'exécution...
- Enchaîner les positions accroupies / assises  
Position de départ : position de base (gardienne accroupie). S'asseoir complètement (extension complète des 2 jambes). Revenir le plus vite possible en position de base : accroupi sur les freins, crosse devant et au sol, main gauche placée en lucarne. **1 répétition = assis + accroupi**
- Faire varier la position de départ (allongée sur le dos, sur le ventre, assis sur le côté, ...) pour revenir en position de base.  
Il est fondamental de vérifier chaque fois le bon positionnement des différents éléments de la gardienne : crosse, main libre, tronc...

## DANSE RUSSE (MODULE 2)



La gardienne doit enchaîner des lancers de jambes vers l'avant puis sur les côtés. La durée de l'exercice dépend des capacités physiques et techniques de la joueuse.

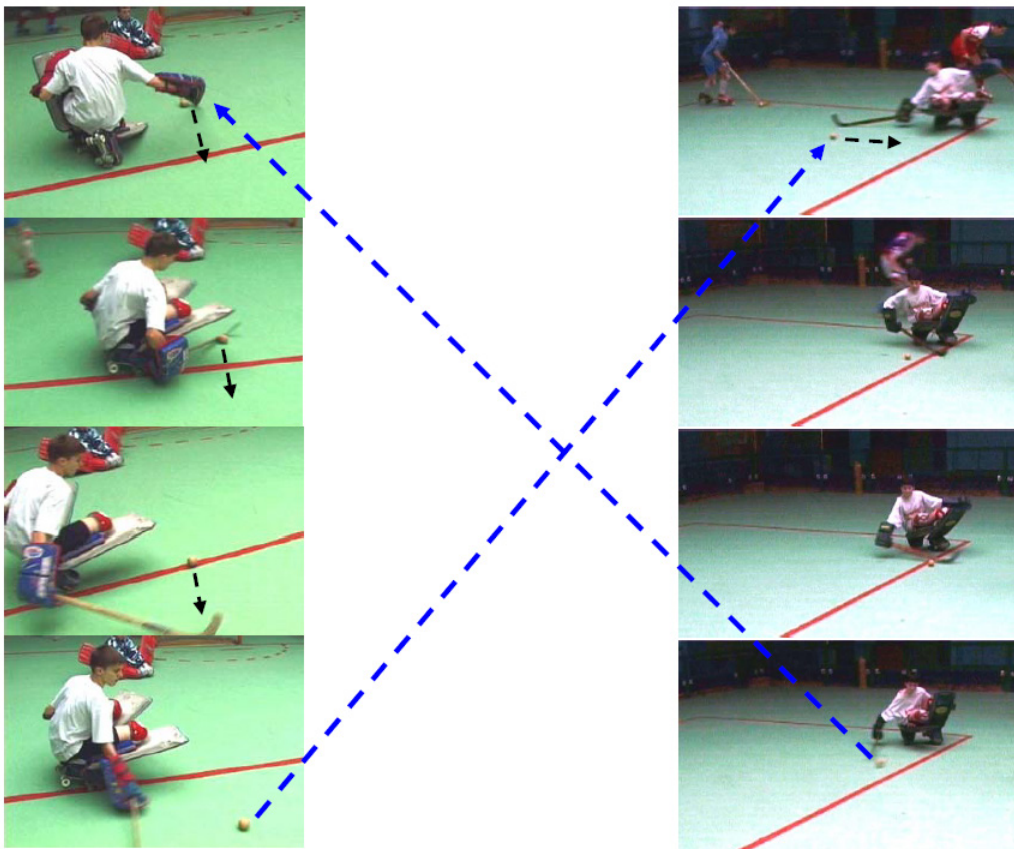
## TRAVAIL DE PASSE (MODULE 2)



Les gardiens enchaînent des passes sur le revers

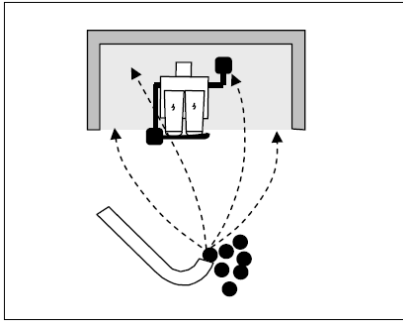


Les gardiens enchaînent des passes sur le coup droit



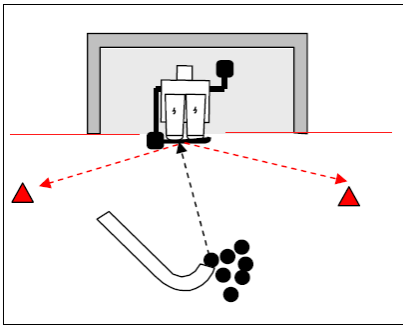
Enchaînement de passes croisées imposant aux gardiens un balancement latéral

## TRAVAIL DE LANCÉ (MODULE 3)



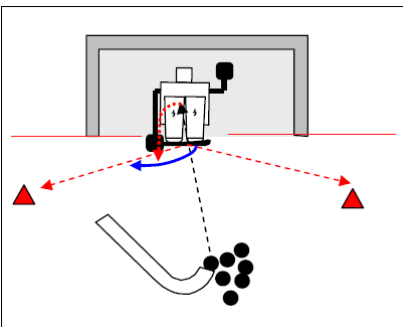
L'entraîneur lance des balles (tennis et/ou hockey) dans différentes directions en nommant les segments du corps que doit utiliser la gardienne. Dans la progression, le rythme des lancers sera augmenté, les positions du lanceur varieront, la prise d'information de la gardienne pourra être retardée (retournement de la gardienne au dernier moment).

Veiller à une correction systématique du geste et de l'utilisation du bon segment corporel.



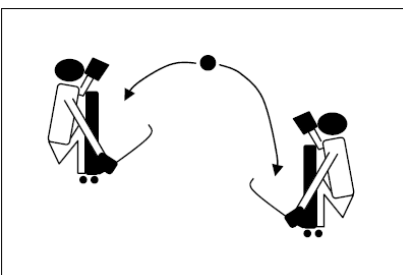
L'entraîneur lance des balles à raz de terre sur la gardienne. Celle-ci doit les bloquer avec sa crosse et les repousser sur les côtés, derrière les plots. Ce type d'exercice peut évoluer en fonction des objectifs fixés.

**En initiation**, il s'agit d'acquérir la technique et la disponibilité du bras et du poignet. **En perfectionnement**, en imposant un rythme rapide et des tirs successifs plus violents, on ira vers du renforcement musculaire ou de la précision pour les relances...



Même type d'exercice mais l'entraîneur lance les balles à mi-hauteur.

La gardienne bloque les balles avec les guêtres ou le plastron puis les dégage au sol derrière les plots.

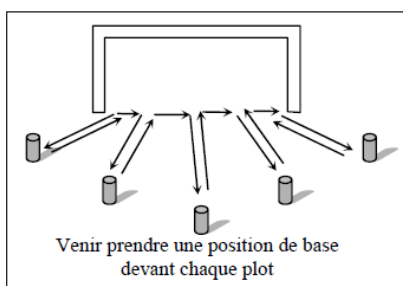


Deux gardiennes ou plus évoluent dans l'espace avec une balle. Par un jeu de passes, elles vont utiliser les différentes parties de leur corps pour enchaîner parades, passes.

Par exemple, gant droit /gant droit, crosse/crosse, contrôle gant/passe crosse, contrôle crosse à gauche/ouvrir à droite + passe ...

L'entraîneur doit veiller à la bonne utilisation des différents segments corporels utilisés.

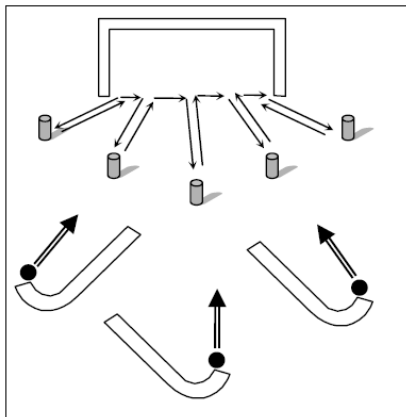
## TRAVAIL DE PLACEMENT (MODULE 4)



Cet exercice systématique et répétitif d'aller et retour, permettra d'acquérir les techniques de placement.

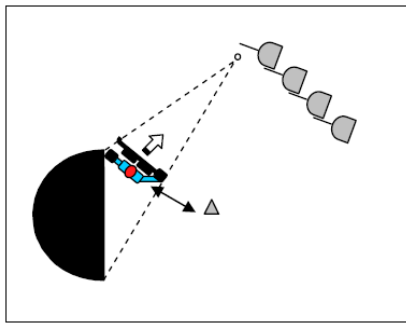
Dans l'évolution de la joueuse, elle travaillera son placement en position de base, genou au sol, guêtres parallèles.

Veiller à corriger les positions à chaque poste et notamment l'orientation des surfaces, perpendiculaires aux plots. Le regard doit porter loin et la ligne d'épaule, doit rester haute durant le déplacement.



Cet exercice prolonge l'exercice ci-dessus. Des joueuses placés en arc de cercle tirent successivement. La gardienne doit avancer systématiquement.

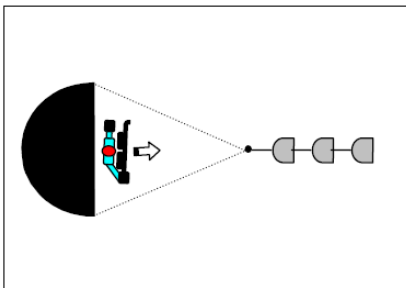
Elle pourra vérifier son efficacité en comparant ses performances lorsqu'il reste sur sa ligne et lorsqu'il avance.



Travail de la gardienne sur les tirs en angles fermés. Son placement avancé doit s'acquérir grâce à des situations répétitives de ce type, en aller-retour en position de base. Faire varier les tirs dans le rythme, dans les angles, dans l'espace aérien, dans la puissance.

**Variante :** toucher le plot puis se reposer.

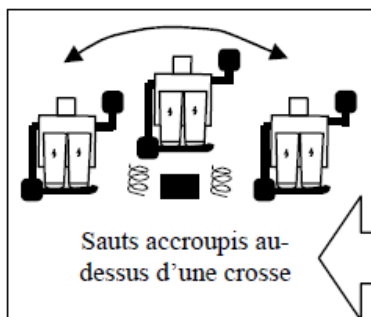
Corriger les mauvais placements, le non respect du positionnement perpendiculaire du corps par rapport à la trajectoire de la balle. Utiliser la vidéo.



L'apprentissage des parades sur les tirs au but entre des cordes tendues (prisme) permet à la gardienne de bien comprendre l'importance d'avancer vers la balle pour diminuer les espaces.

L'autocorrection du placement devient enrichissante grâce à la matérialisation par les cordes des trajectoires possibles de la balle. La correction de l'entraîneur est indispensable.

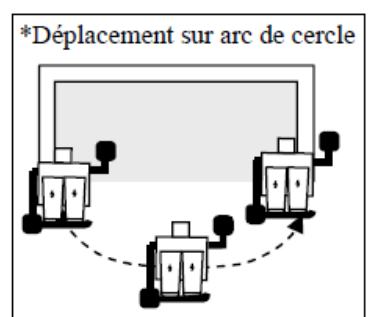
## TRAVAIL DE DÉPLACEMENT (MODULE 5)



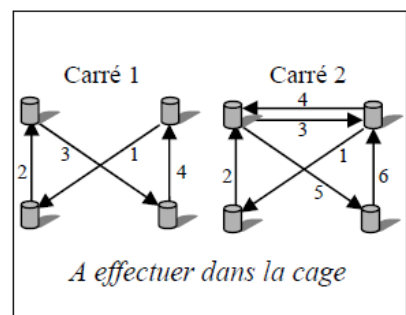
Le gardien se déplace d'un poteau à un autre en :

- ⇒ sautant pieds joints sur les butées
- ⇒ pas chassés sur les butées

En initiation ou en renforcement musculaire, on peut utiliser des obstacles à franchir.



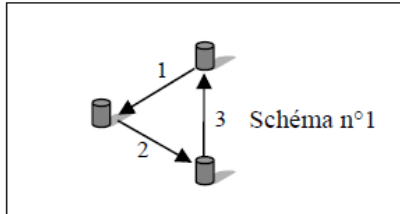
\*Lors du perfectionnement les déplacements se feront aussi en position genou au sol, puis guêtres latérales



**Carré 1 :** déplacement 1 = roulé, 2 = pas chassés, 3 = roulé  
4 = pas chassés (2 et 4 regard vers l'extérieur)

**Carré 2 :** déplacement 1 = roulé, 2 = sautillé, 3 = glissé  
4 = glissé, 5 = roulé, 6 = sautillé  
(2 et 6 regard vers intérieur)

Il est évidemment possible de faire varier les types de déplacement sur cette organisation pédagogique.

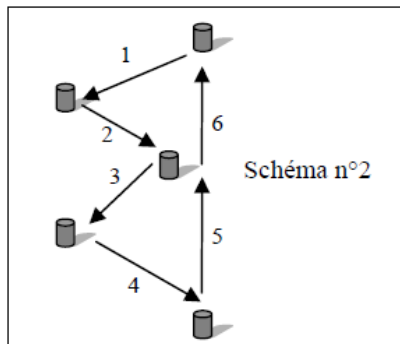
**Déplacement avant glissé :**

- **Schéma n°1**

1 – Suite à la poussée sur la butée gauche, la gardienne glisse jusqu'au plot suivant, la guêtre droite reste verticale.

2 – Même mouvement mais inversé.

3 – Retour en roulant sur les huit roues, en marche arrière, arrêt au plot sur les butées avant de recommencer l'exercice.

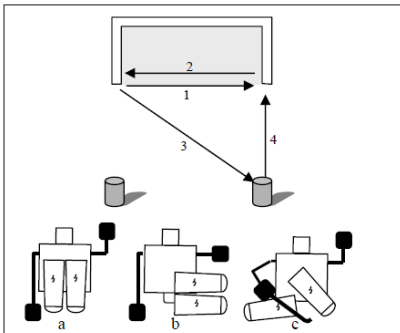


- **Schéma n°2**

C'est une simple extension de l'exercice précédant qui permet d'enchaîner des déplacements glissés vers l'avant.

( 1, 2, 3, 4) et roulés vers l'arrière ( 5 et 6).

## TRAVAIL DES PARADES (MODULE 5)

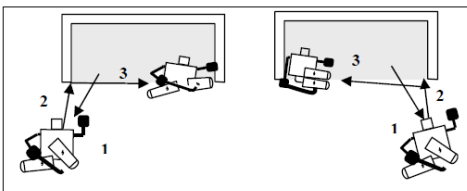


1 et 2, déplacement glissé poteau à poteau.

3 parades (a, b, c)

4, remplacement au poteau

Puis on recommence dans l'autre sens.

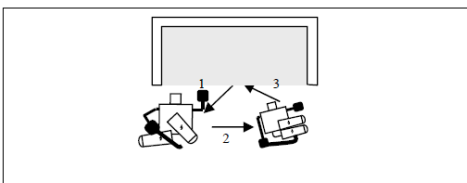
**Dans les 2 situations :**

1 - le gardien fait une pré-parade

2 - ajustement au poteau

3 - retour au 2ème poteau

Il s'agit de préparer des actions défensives en situation d'infériorité numérique.

**Situation d'infériorité numérique avec une réponse d'urgence.**

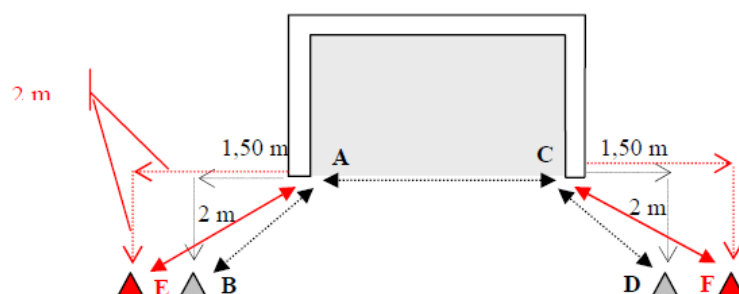
1 – Pré-parade sur genou

2 – Parade guêtres parallèles

3 – Retour au centre de la cage.

## EXERCICE DE CUVETTE (MODULE 6)

Les déplacements AB et CD se font en glissant sur le patin extérieur, suite à une poussée de l'autre.





Les déplacements B-A et D-C, E-A et F-C se font en marche arrière sur les 8 roues.

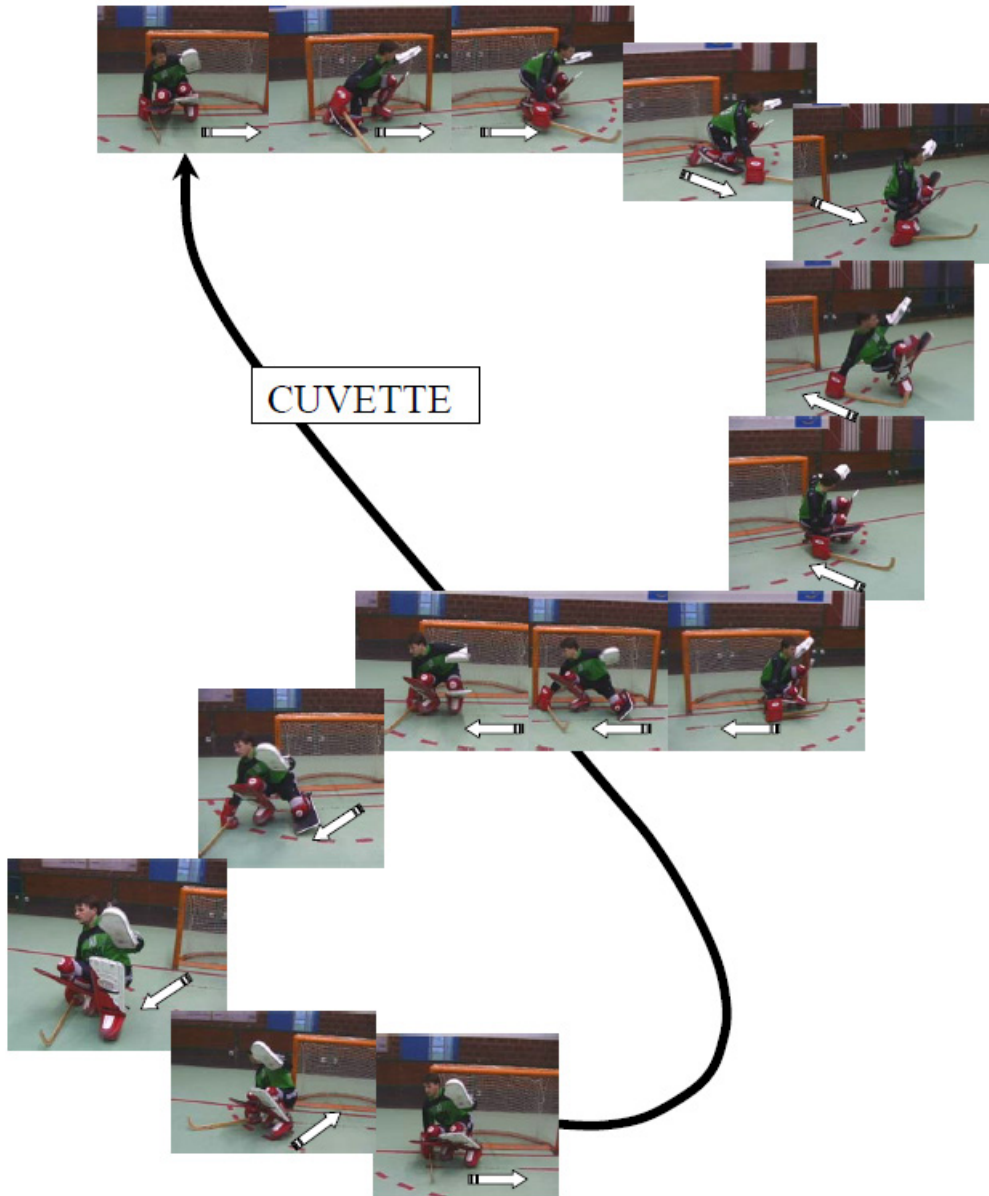
Le déplacement A-C se fait en roulant sur le patin gauche, suite à une poussée du frein droit (et inversement pour le déplacement CA).

**ABACDCA = 1ère répétition.**

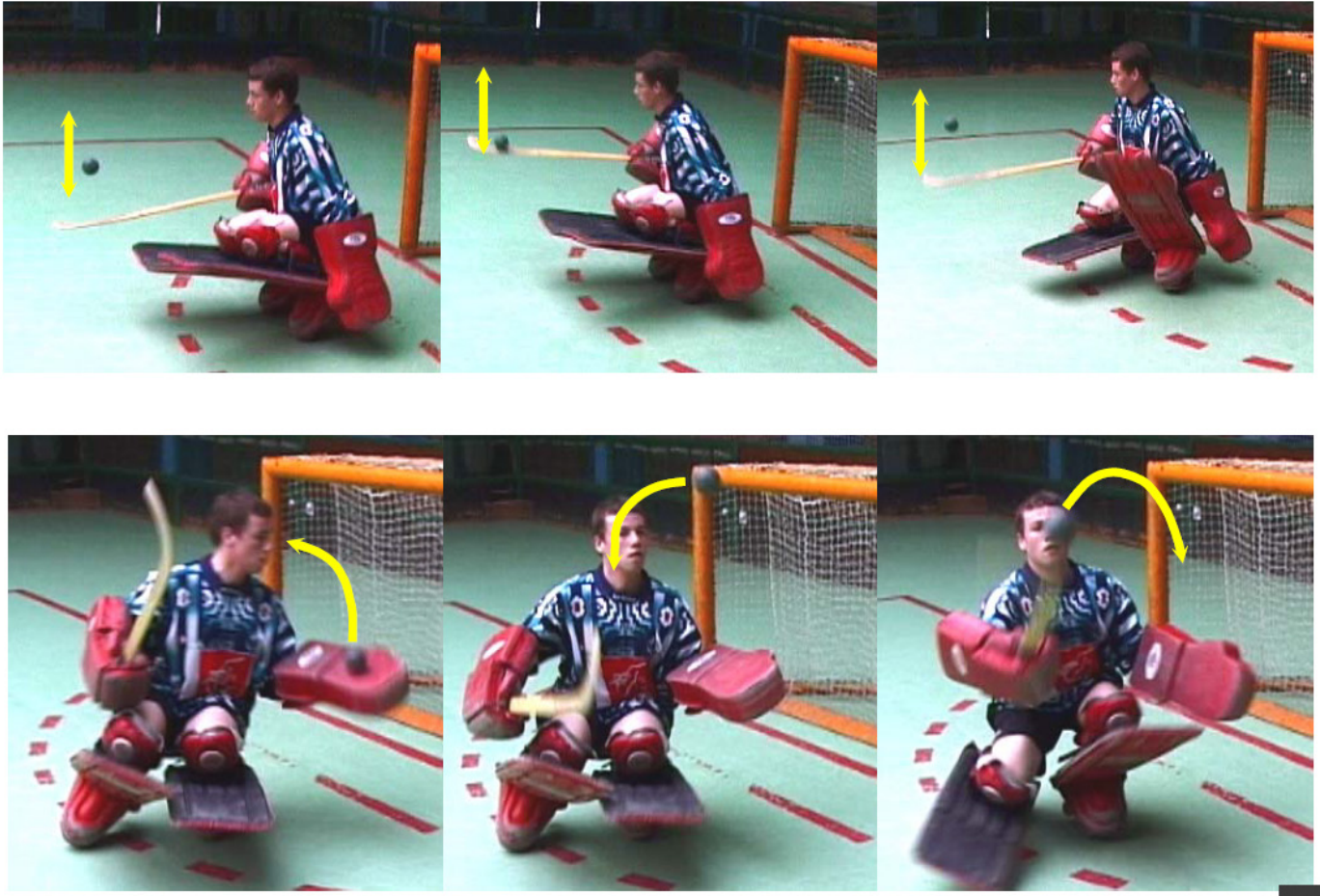
**AEACFCA = 2ème répétition**

*(pour faire varier l'axe de poussée et l'angle de sortie)*

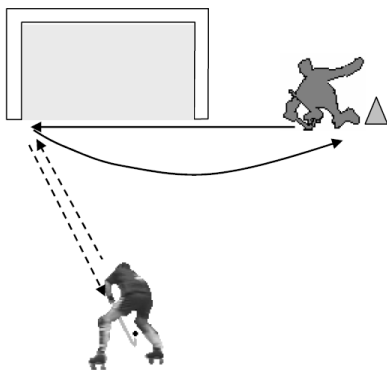
Le nombre de répétitions et le rythme de travail dépendent des capacités techniques et physiques de la gardienne.



## EXERCICE DE JONGLAGE GANT/CROSSE, CROSSE, TUNNEL, ETC. (MODULE 6)



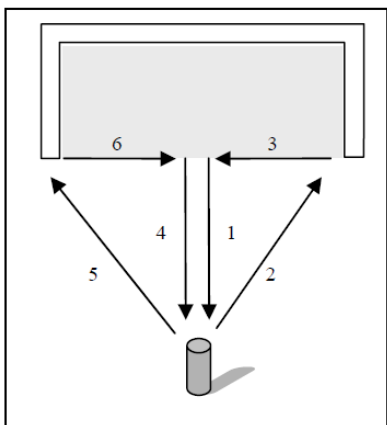
## TRAVAIL DES DÉPLACEMENTS (MODULE 7)



Cet exercice permet d'allonger le déplacement et de rajouter le rapport avec la balle. La gardienne prend son élan en courant, sur ses butés, pour finir par un déplacement glissé jusqu'au poteau où elle recevra la balle et la relancera avant de vite repartir au plot.

On peut faire varier les modes de déplacements (sauf entre les poteaux qui restera glissé), la durée, la vitesse et l'intensité d'exécution.

Travailler des deux côtés et corriger les placements et déplacements de la gardienne.

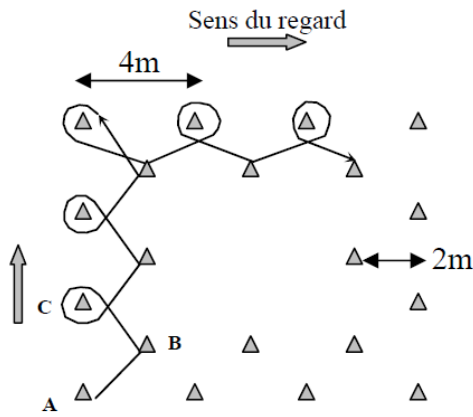


### Enchaînement de déplacements :

- 1 = roulé, arrêt devant le plot en position de base
- 2 = glissé, appui sur la butée droite pour terminer la guêtre gauche fermant au poteau
- 3 = glissé, appui sur butée gauche
- 4 = roulé, arrêt devant le plot en position de base
- 5 = glissé, appui sur la butée gauche pour terminer la guêtre droite fermant au poteau
- 6 = glissé, appui sur butée droite

*La prise de position après les déplacements 1 et 4 pourront se faire en appui sur le genou puis, les guêtres //*

## EXERCICE "LA GLISSE"(MODULE 8)



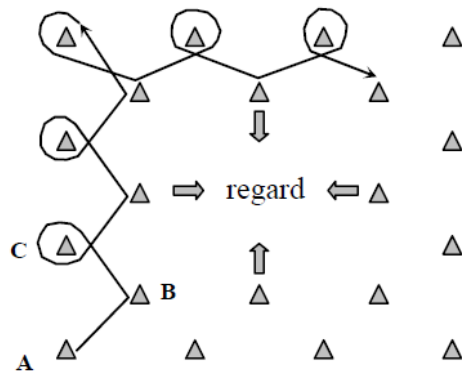
Pour se rendre de A à B, la gardienne effectue un pas glissé en prenant appui sur sa butée gauche. Arrivé en B, elle reprend la position de base puis se propulse vers C en prenant appui sur sa butée droite. Elle fait le tour du plot C en passant par l'avant sans prendre appui avec sa main libre. Puis elle recommence sur l'ensemble du circuit. Le buste doit rester droit, les épaules perpendiculaires au déplacement, la crosse au sol pour fermer l'espace entre les jambes, la main libre positionnée en lucarne.

**ATTENTION**, lors de la propulsion la gardienne ne doit pas lever les fesses.

**En initiation**, ce circuit permet d'acquérir le déplacement glissé (le tour du plot n'étant pas obligatoire).

**En perfectionnement**, il améliore sans cesse les techniques de déplacement et autorise le travail de vitesse ou le travail en aérobie et même en anaérobie. Pour cela, il suffit de donner une dimension temps à l'exercice.

## EXERCICE "LE PEIGNE" (MODULE 9)



△ Le regard et donc les épaules de la gardienne sont orientés vers le centre du carré. La gardienne va devoir alterner les déplacements en avant et en arrière.

△ De A vers B, déplacement glissé avant après avoir pris appui sur la butée droite. En B positionnement de base puis de B vers C roulage arrière sur les huit roues en ayant pris appui sur le gant de crosse.

△ Contournement du plot C par l'avant puis, suite de l'exercice.

Comme précédemment, cette organisation peut s'adapter à tous les niveaux pourvu que l'on y donne les contenus et les consignes adaptés aux objectifs fixés. Il sera donc possible d'intégrer de la technique et du physique afin d'optimiser les performances des gardiennes.





Fédération Française Roller & Skateboard

