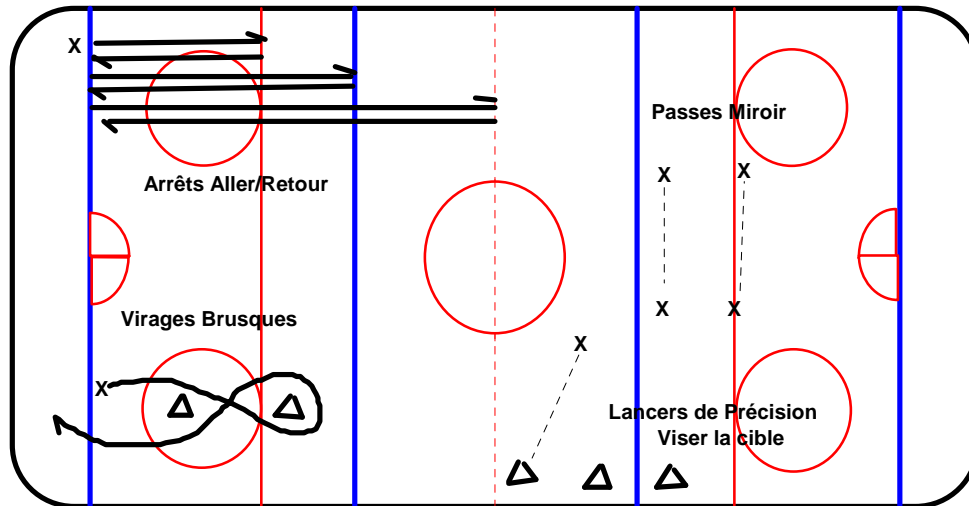


EXERCICES POUR CATÉGORIE ATOME

Figure #1:



#1.1) **Arrêt aller/retour:** À chaque ligne, arrêts, aller-retour en transportant l'anneau.

#1.2) **Virages brusques:** Virages brusques en transportant l'anneau.

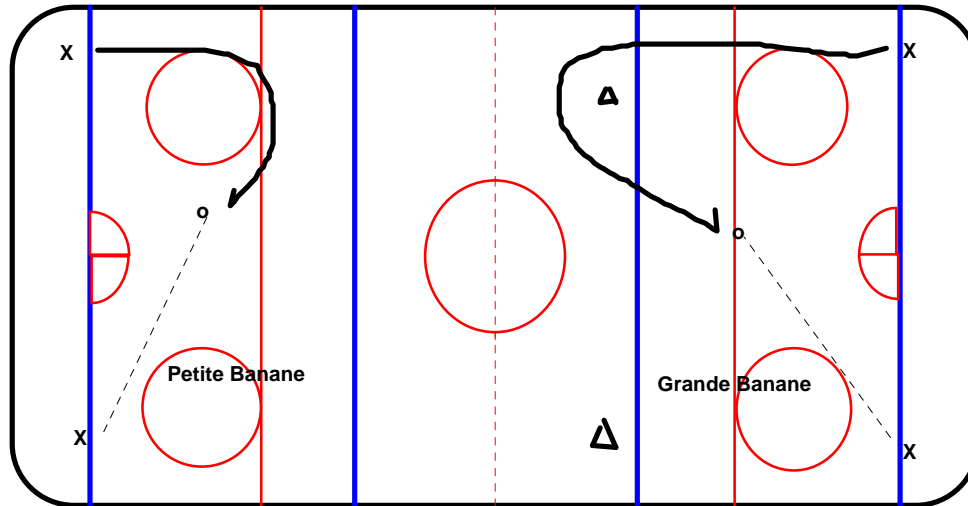
#1.3) **Passes miroir:** Face à face, deux joueuses se font la passe, avance, passe et recule pour recevoir la passe.

But de l'exercice: Contrôler l'anneau en étant en mouvement.

#1.4) **Lancer de précision:** Avec grands cônes... entraîneur demande à la joueuse de viser un cône.

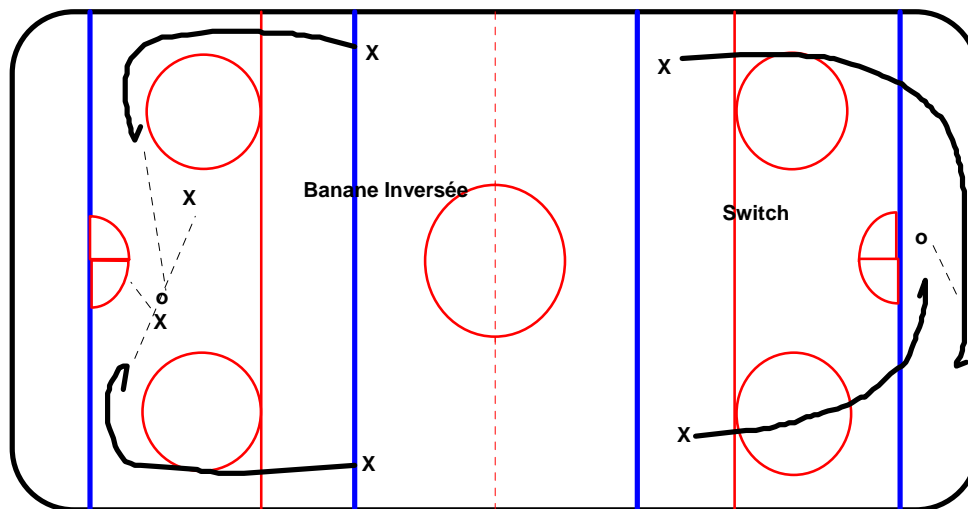
But de l'exercice: Démontrer que l'anneau va, où on pointe le bâton.
Corriger la façon de tenir le bâton.

Figure #2:



#2.1) **Petite et grande banane:** La joueuse part sans anneau et la joueuse dans l'autre coin lui fait la passe. Une fois que la joueuse a faite sa passe, c'est à son tour de partir et ainsi de suite.

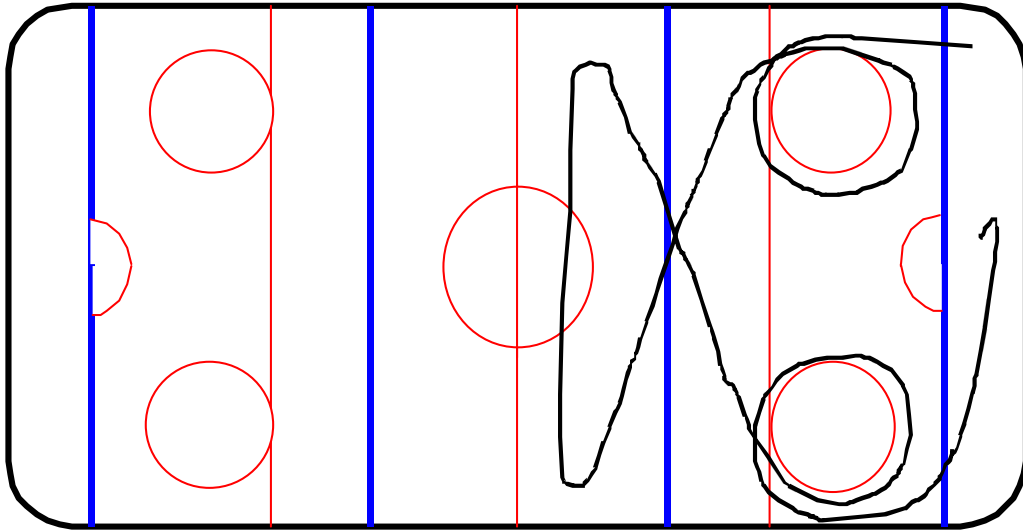
Figure #3:



#3.1) **Banane inversée:** Joueuse part de la ligne bleue, contourne cercle mise au jeu, fait une passe devant le but. Lancer au but.
La joueuse qui vient de lancer au but se rend derrière la ligne tandis que celle qui vient de passer stoppe devant le but et attend la passe de l'autre joueuse qui part de l'autre côté.

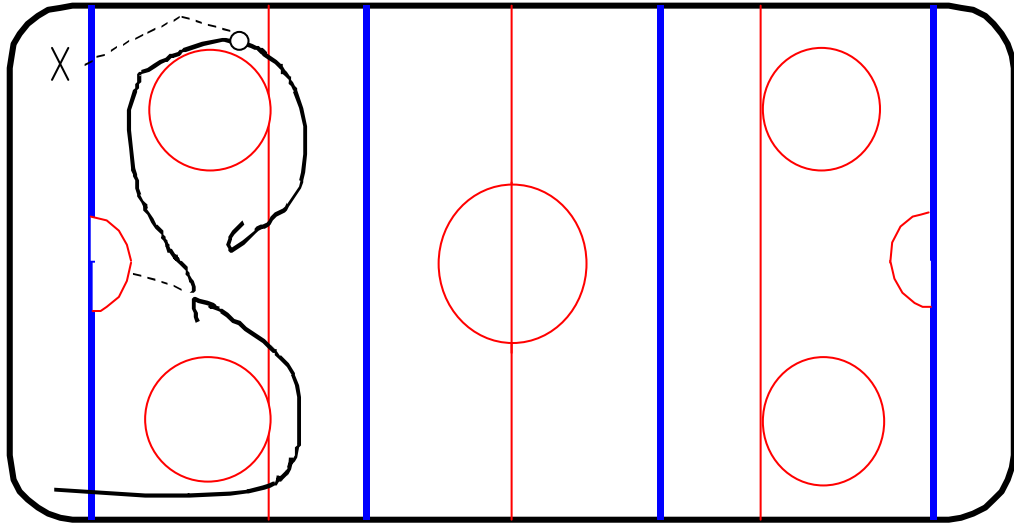
#3.2) Le switch: Derrière le filet, deux joueuses se croisent et échange l'anneau.

Figure #4:



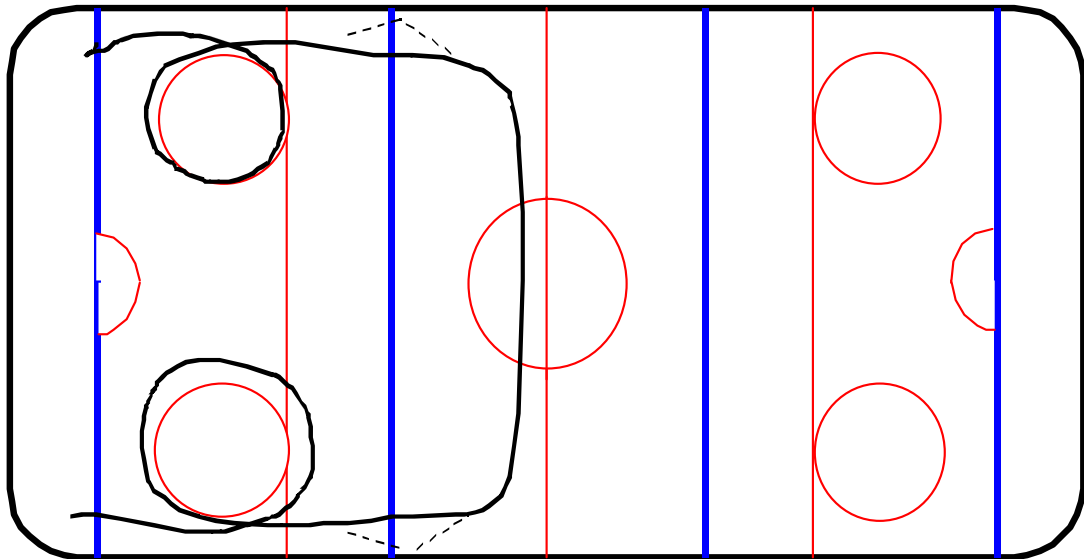
#4.1) Patin : Croisés autour des cercles de mise au jeu , virages brusques dans la zone centrale. Avec anneau.

Figure #5:



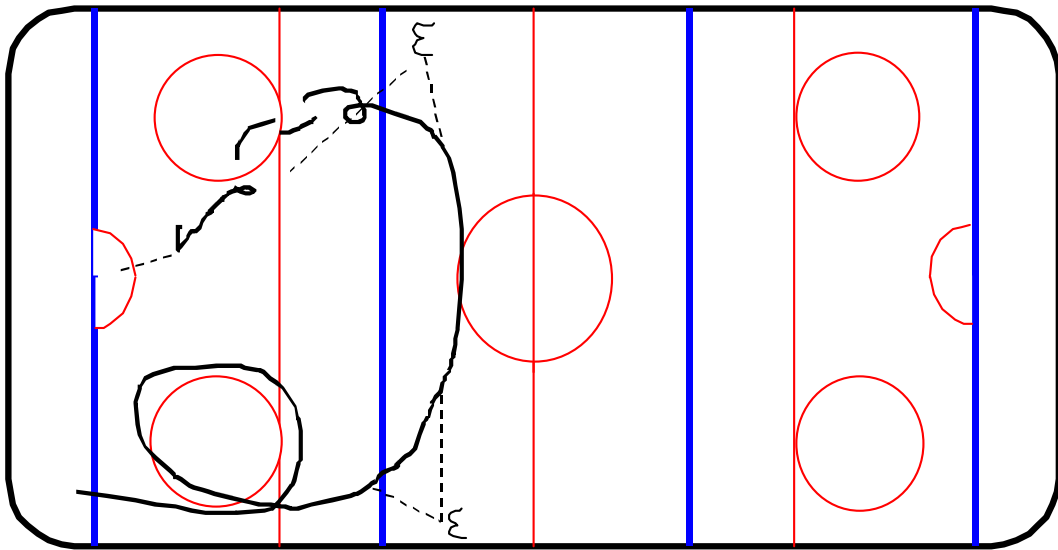
#5.1) Joueuse part avec anneau, contourne cercle de mise en jeu , lance au but, va contourner l'autre cercle et reçoit passe par la bande.

Figure #6:



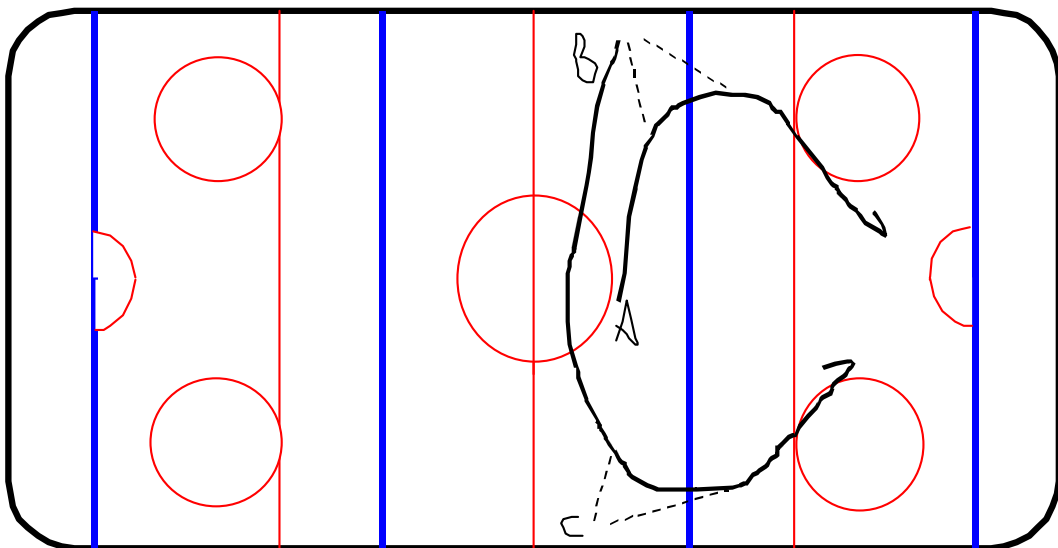
#6.1) Tour des cercles et passe par la bande pour sortie de zone.

Figure #7:



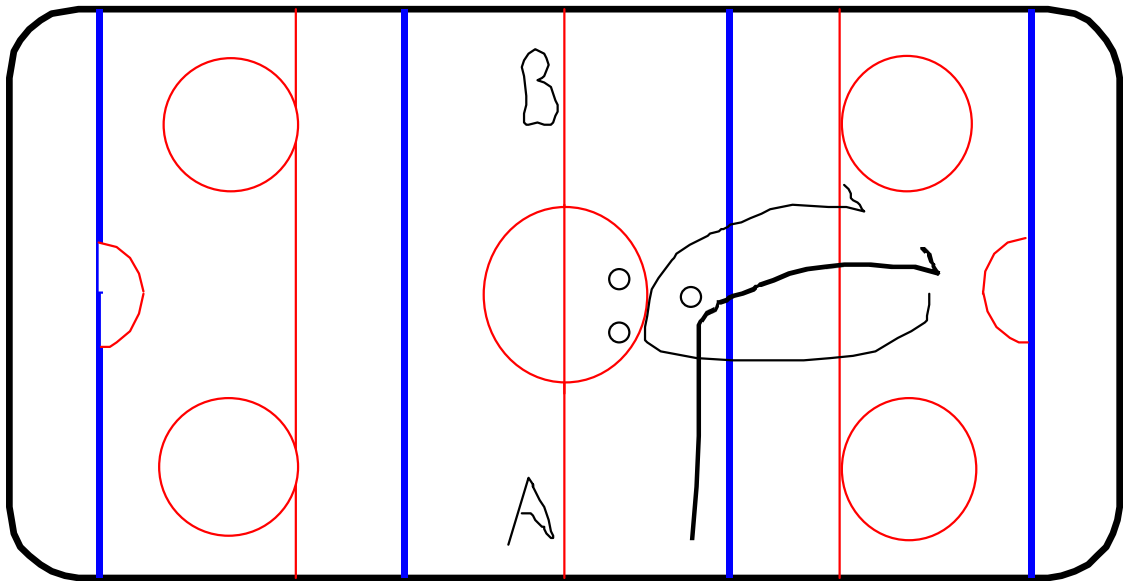
#7.1) Joueuse part contourne cercle et fait passe à l'entraîneur qui lui retourne l'anneau. Elle poursuit vers l'autre entraîneur, fait la passe et entre dans la zone et recoit passe de l'entraîneur en reculant.

Figure #8:



#8.1) A part du centre passe à B qui refait passe. Ensuite B fait la même chose avec C. Les joueuses terminent au but.

Figure #9:



#9.1) 20 secondes. 2 équipes de filles.

En 20 sec. Une joueuse à la fois doit tenter de marquer le plus souvent possible en revenant au centre chercher un anneau. L'équipe perdante doit faire 1 tour patinoire rapide et 5 push up.

Exercices sans figure

#1) Deux par deux, on s'enlève l'anneau.

#2) Deux largeur de patinoire.

#3) 2 joueuses couchées, au sifflet se lèvent et combattent pour l'anneau.
4 contre 4 avec bâtons ensemble. Vont chercher bâton et ensuite anneau.