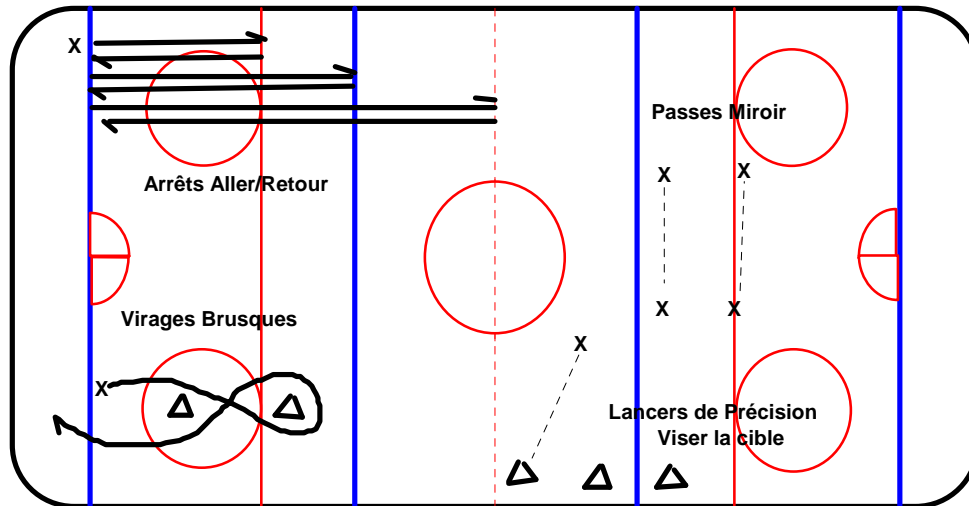


## EXERCICES POUR CATÉGORIE MOUSTIQUE

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.

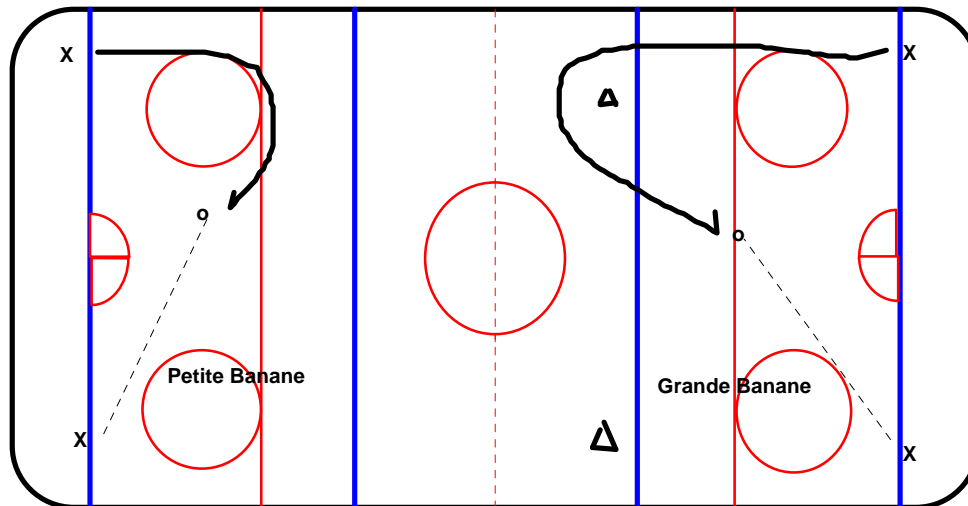
#1.3) **Passes miroir:** Face à face, deux joueuses se font la passe, avance, passe et recule pour recevoir la passe.

**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.

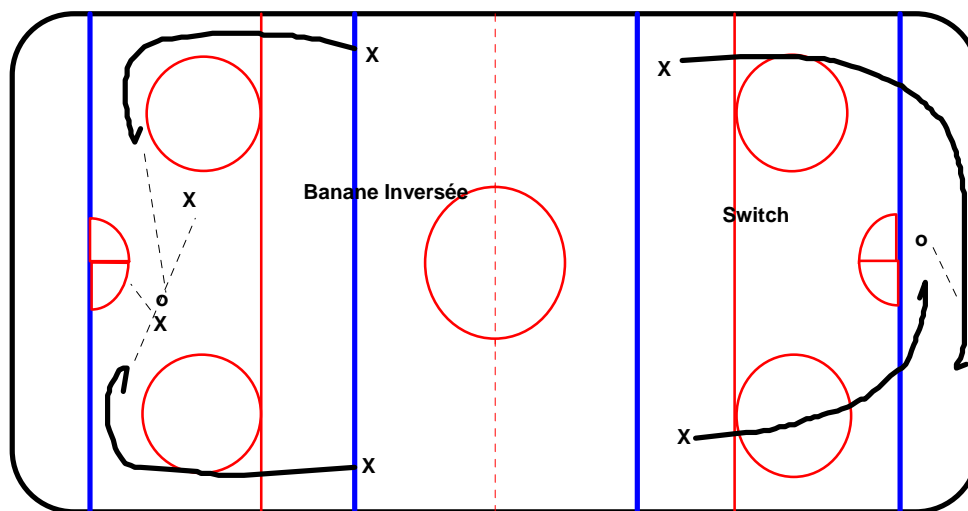
**But de l'exercice:** Démontrer que l'anneau va, où on pointe le bâton.  
Corriger la façon de tenir le bâton.

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.

### **Exercices sans figure**

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

#2) Deux largeur de patinoire.