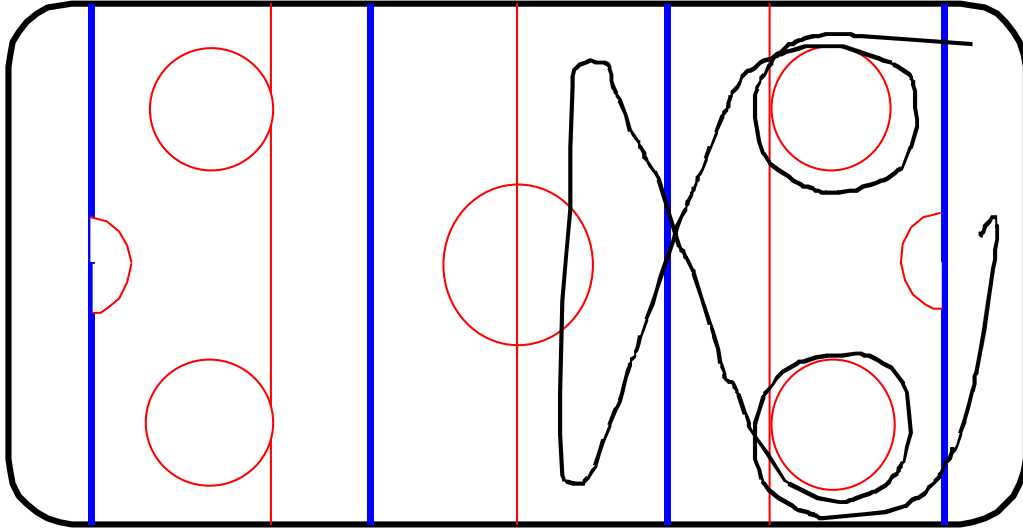


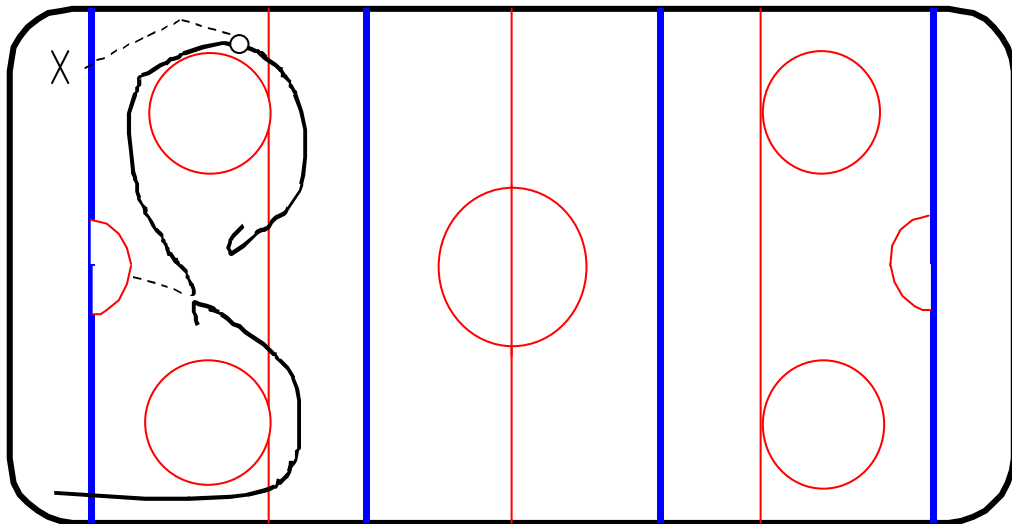
## EXERCICES POUR CATÉGORIE BENJAMINE

Figure #1:



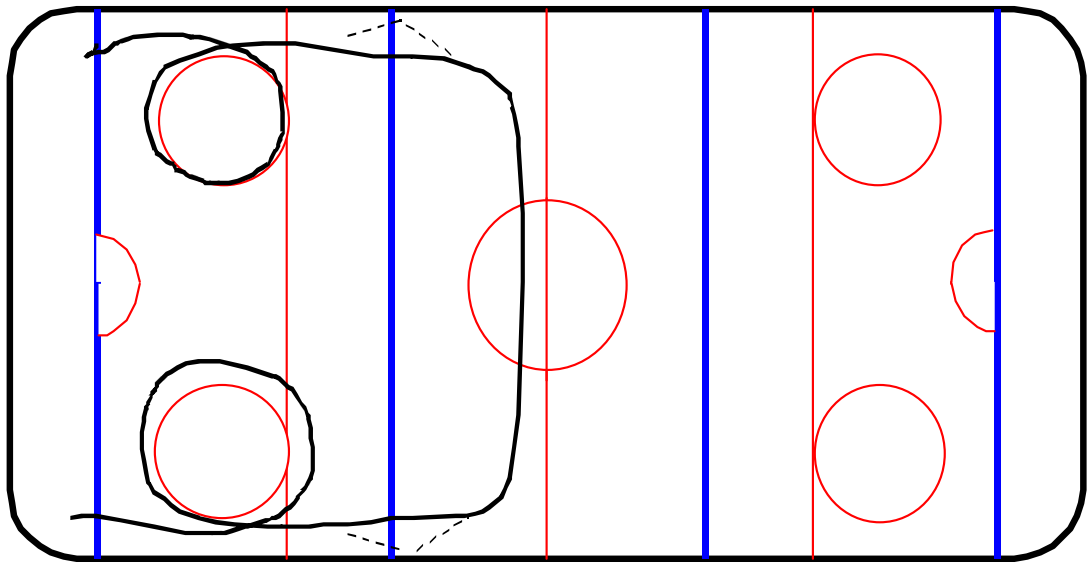
#1.1) Patin : Croisés autour des cercles de mise au jeu , virages brusques dans la zone centrale. Avec anneau.

Figure #2:



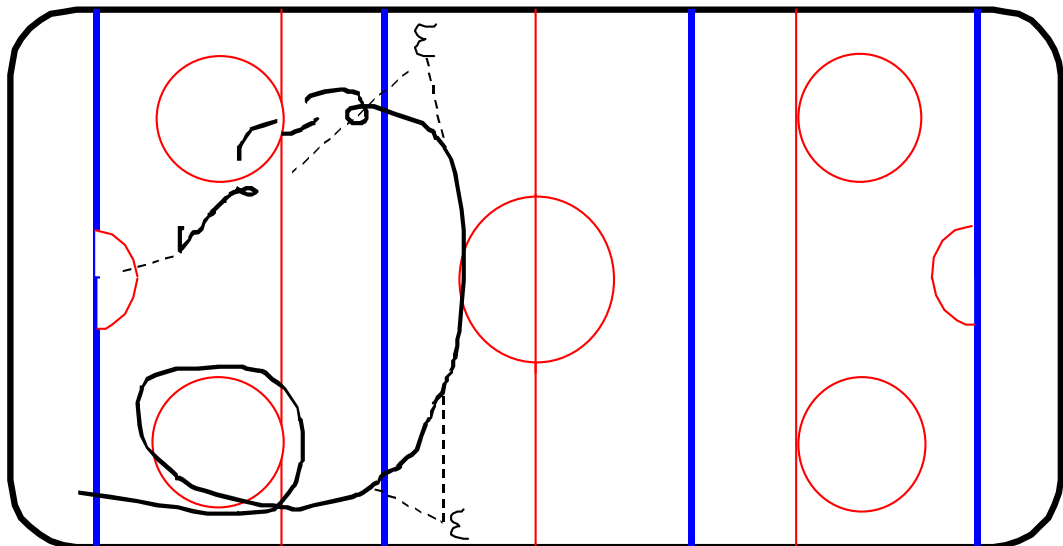
#2.1) Joueuse part avec anneau, contourne cercle de mise en jeu , lance au but, va contourner l'autre cercle et reçoit passe par la bande.

**Figure #3:**



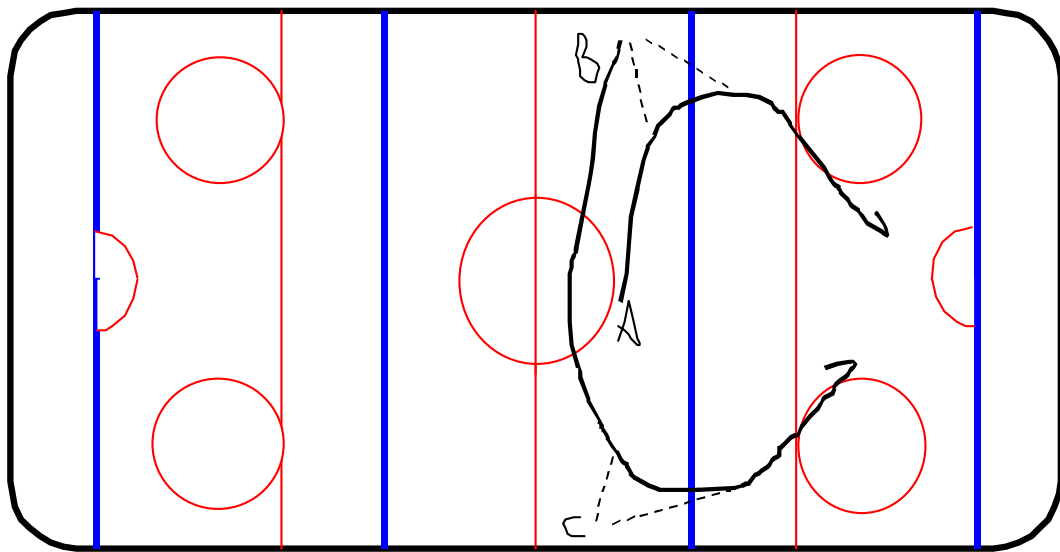
**#3.1)** Tour des cercles et passe par la bande pour sortie de zone.

**Figure #4:**



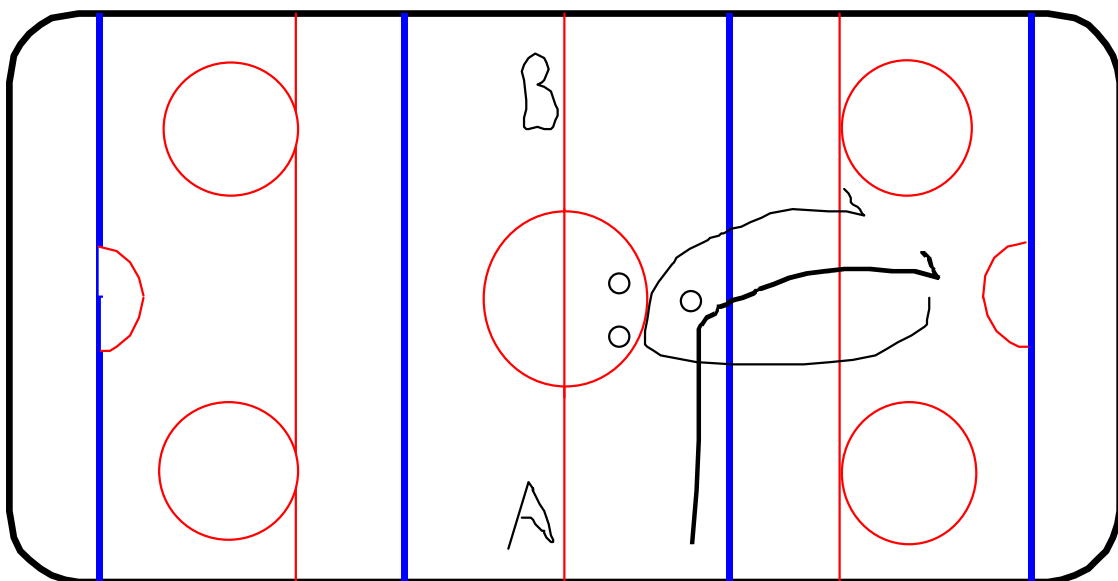
**#4.1)** Joueuse part contourne cercle et fait passe à l'entraîneur qui lui retourne l'anneau. Elle poursuit vers l'autre entraîneur, fait la passe et entre dans la zone et recoit passe de l'entraîneur en reculant.

**Figure #5:**



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

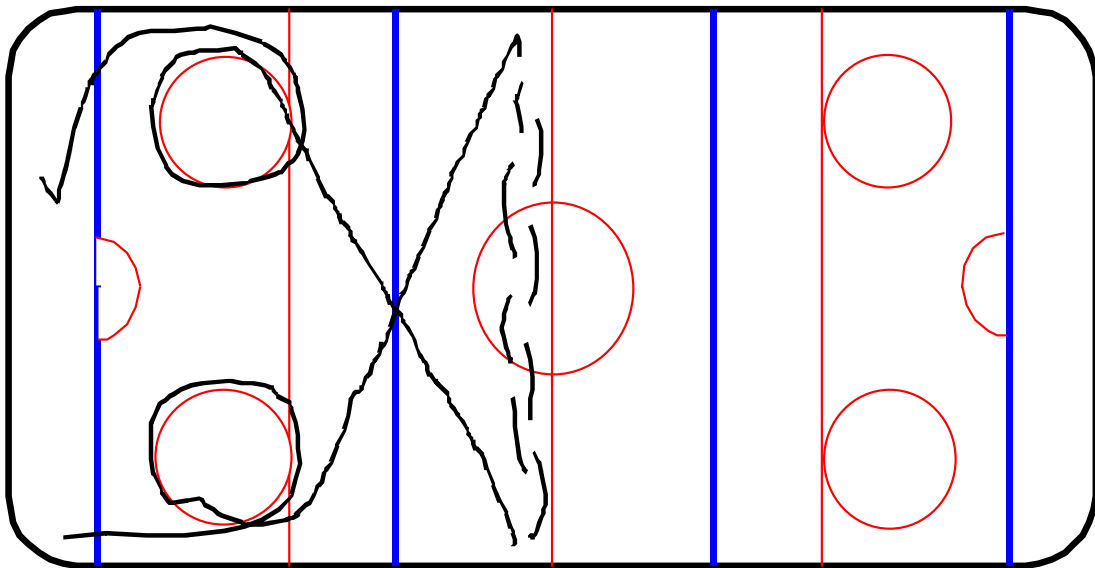
**Figure #6:**



**#6.1)** 20 secondes. 2 équipes de filles.

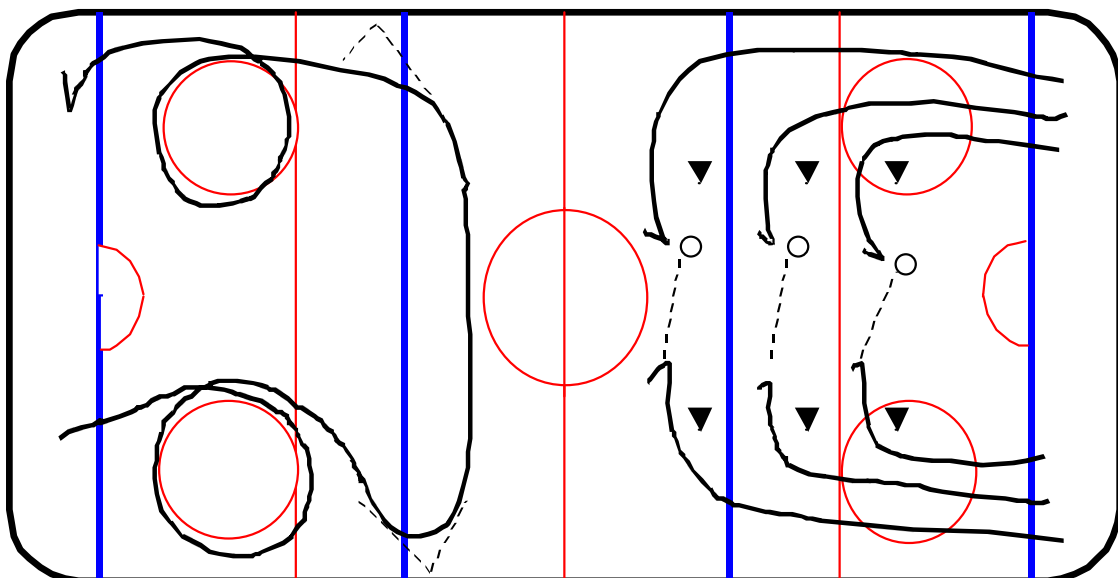
En 20 sec. Une joueuse à la fois doit tenter de marquer le plus souvent possible en revenant au centre chercher un anneau. L'équipe perdante doit faire 1 tour patinoire rapide et 5 push up.

**Figure #7:**



**#7.1) Exercice de patin : Croisés, Avant, Arrêt, Reculons.**

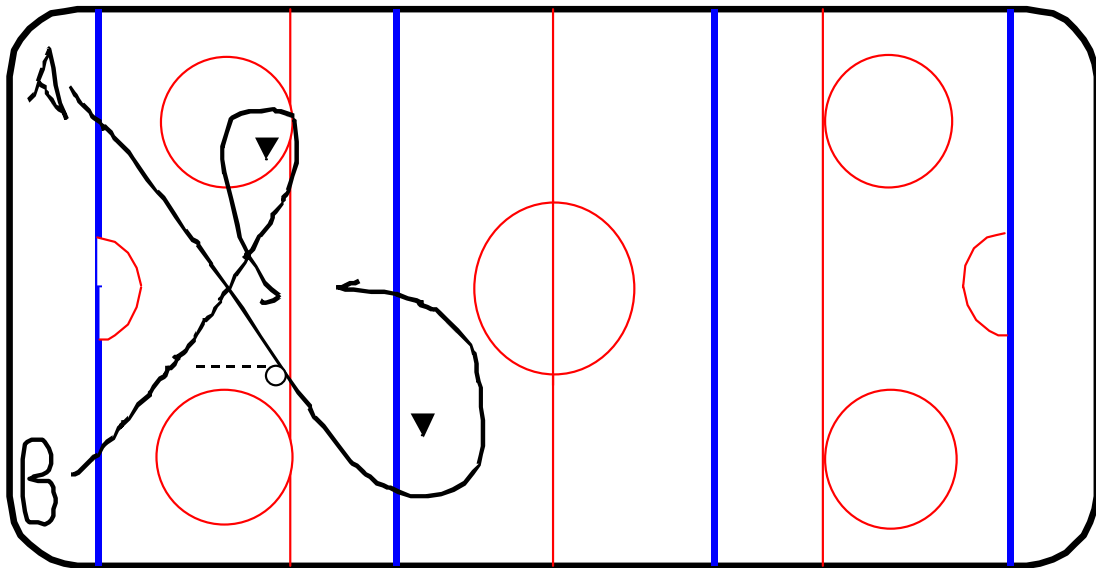
**Figure #8:**



**#8.1) Figure huit, réception et retour de passe.**

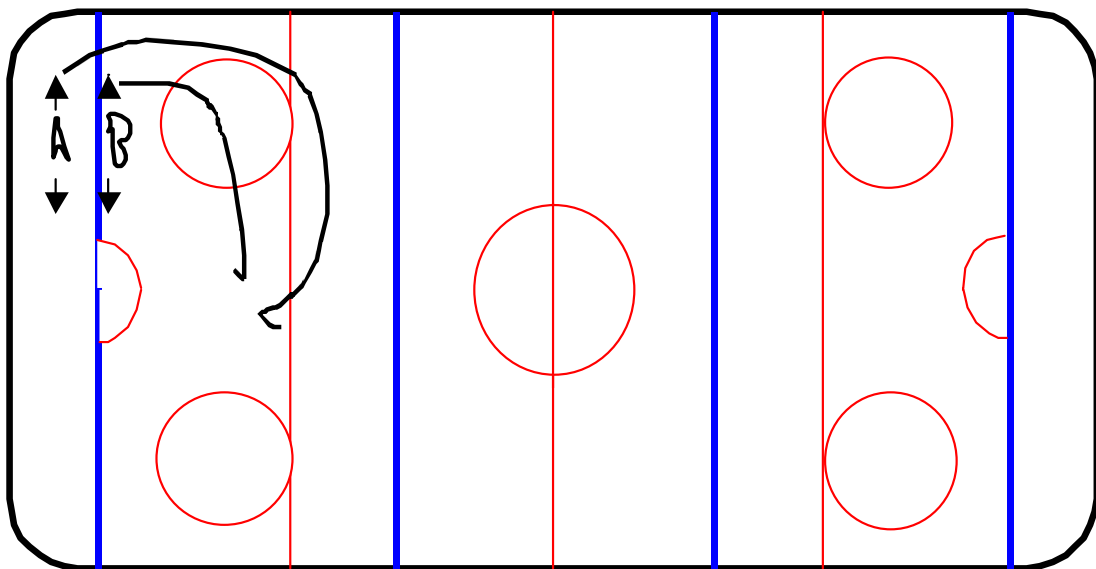
**#8.2) 3 départs simultanés, passes et lancers au but.**

**Figure #9:**



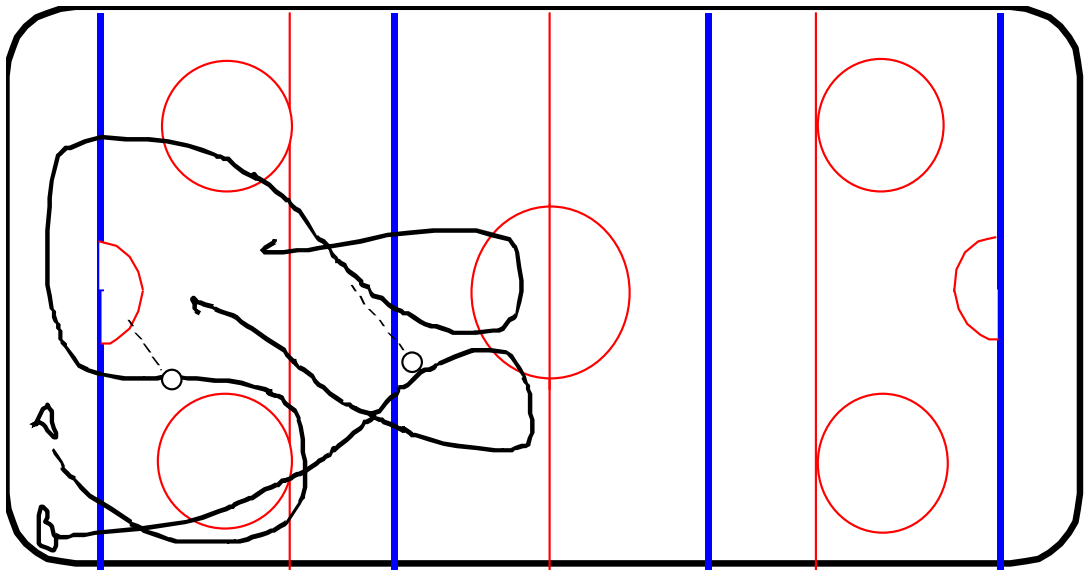
**#9.1)** Joueuse A reçoit passe de B, va contourner cône et devient attaquante,  
Joueuse B contourne cône et devient défenseur.

**Figure #10:**



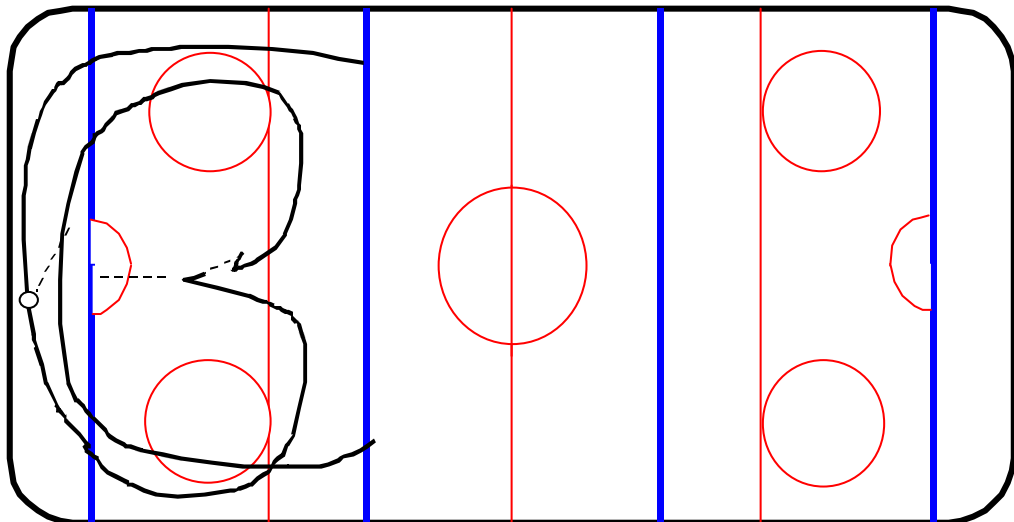
**#10.1)** Face à la bande Joueuse A a l'anneau et va d'un côté à l'autre , la joueuse B  
derrière elle tente de la suivre pour la contrer.

**Figure #11:**



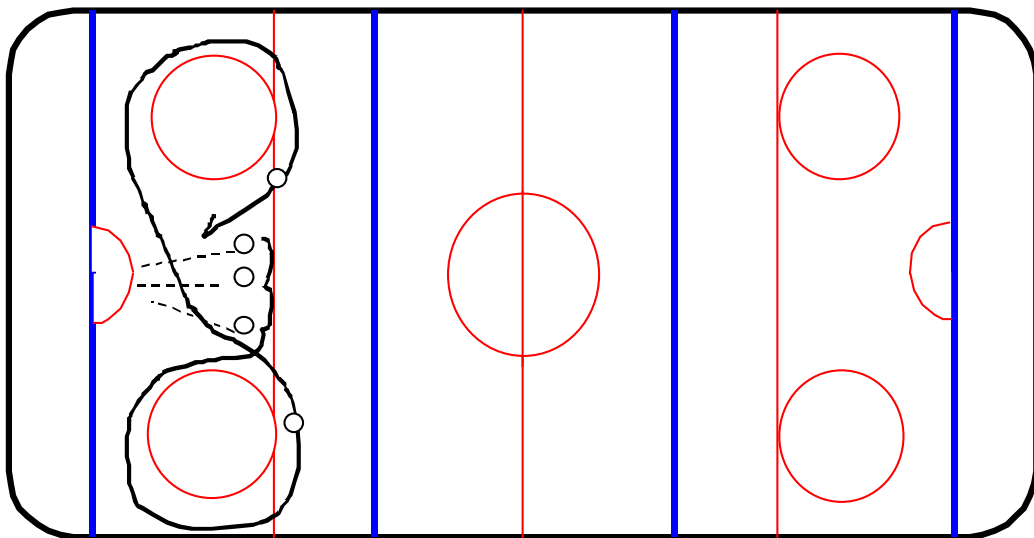
#11.1) Joueuse A contourne cercle mise au jeu et recoit l'anneau de la gardienne, contourne le but et sort de la zone, fais une passe à la joueuse B qui est de l'autre côté de la ligne bleue, les deux joueuses reviennent devant le but et tentent de marquer.

**Figure #12:**



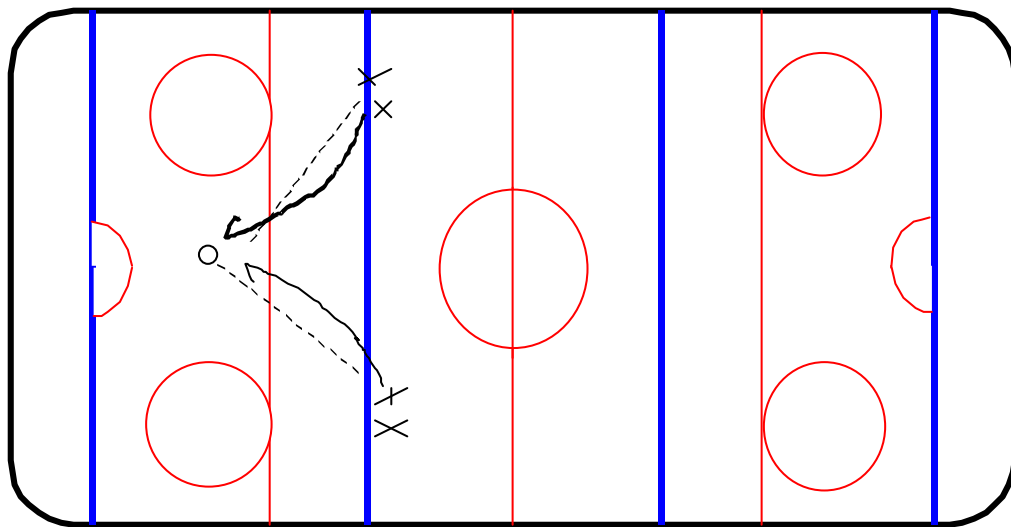
#12.1) Switch derrière le filet, retour devant le but . La porteuse de l'anneau a deux options soit : lancer au but ou faire une passe à l'autre joueuse.

**Figure #13:**



**#13.1)** La joueuse fait 3 lancers au but et ensuite doit contourner cercle de mise au jeu, récupérer un anneau et poursuivre pour lancer au but, ensuite contourne l'autre cercle, récupère un anneau et tir au but.

**Figure #14:**



**#14.1)** Style banane passe venant de la ligne bleue. (réception de l'arrière).

### **Exercices sans figure**

#1) 2 joueuses couchées, au sifflet se lèvent et combattent pour l'anneau.  
4 contre 4 avec bâtons ensemble. Vont chercher bâton et ensuite anneau.

#2) Passe miroir