

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	2.33
STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF	S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans)
NIVEAU DE COMPÉTENCE	Débutant
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Agilité, Arrêt en chasse-neige, Équilibre, Faire une passe, Patiner, Recevoir
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Cônes, Pylônes
ENVIRONNEMENT	Patinoire

S'amuser grâce au sport - Objectifs techniques et tactiques

- Compétition informelle dans les petits espaces (en travers de la patinoire) et jeux modifiés seulement
- Présenter et développer les habiletés de base du patinage
- Les joueurs apprennent à jouer en utilisant une variété de jeux de territoire et de jeux d'invasion (Apprendre et comprendre par le jeu ACpJ) avec des partenaires et des coéquipiers qui apprennent à attaquer ensemble pour marquer des buts et à défendre ensemble.
- Le programme exige que tous les joueurs essaient toutes les postes, y compris celui de gardien de but.

S'amuser grâce au sport - Plans d'entraînements

- Une période de réchauffement
- Activités et jeux pour développer les habiletés
- Retour au calme – sous la forme d'un jeu
- Retour sur les habiletés vues et un cri d'équipe

AMUSEMENT = apprentissage

- Les joueuses de tous les niveaux doivent être concentrées afin d'acquérir de nouvelles habiletés.
- Les pratiques devraient être centrées sur la répétition des habiletés sous l'aspect d'un jeu.
- Si la répétition de l'habileté est cachée sous le format d'un jeu, l'enfant sera capable d'allonger sa période de concentration et d'efforts.

- Les jeux et l'amusement sont la clé à l'engagement émotionnel dans la répétition des habilités.

Notes

- Si le nombre d'entraîneurs et de participants le permet, les activités et les jeux peuvent se faire par stations afin de maximiser le temps d'activité des participants.
- Maintenez un niveau d'activité élevé pour maximiser la qualité de l'apprentissage de votre séance d'entraînement.
- Minimisez le temps d'explication, de démonstration et de mise en place.

RINGETTE CANADA DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

INTRODUCTION

5 minutes

Introduction

🕒 5 minutes

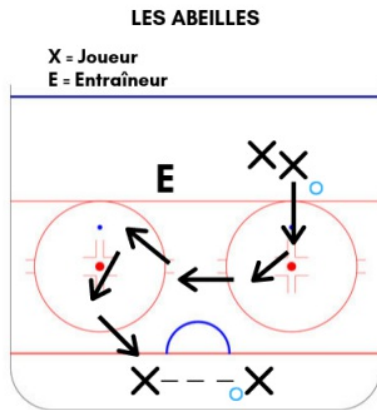
- Les entraîneurs se présentent
- Décrire les règles de pratique ou les lignes directrices que les joueurs doivent suivre.
- Expliquez tous les signaux ou coups de sifflet qui seront utilisés tout au long de la séance.

ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ Les abeilles

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Divisez les joueuses en paires de deux.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueurs gardent la tête haute lorsqu'ils patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Les participantes vont travailler deux par deux avec un anneau.
- La participante A part et patine dans la surface de jeu.
- La participante B doit suivre la A le plus près possible.
- Le but n'est pas d'enlever l'anneau à l'autre, mais d'être l'ombre de la joueuse A.
- Au coup de sifflet, les participants passent l'anneau avec leur partenaire.
- Elles doivent faire de courtes passes.
- Au deuxième coup de sifflet, B patine et la joueuse A devient son ombre.
- Cet exercice est fait pour la durée du réchauffement.

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

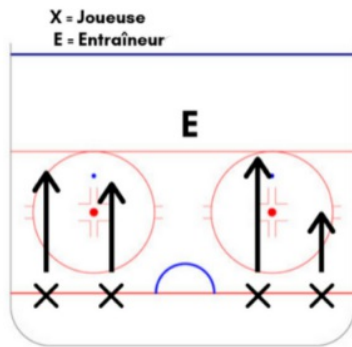
35 minutes

■ Poussées et l'équilibre

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Alignez les joueurs sur la ligne de but.



🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueurs sont suffisamment éloignés les uns des autres.

Directives

Les participantes vont effectuer les exercices suivantes de la ligne des buts jusqu'à la ligne bleue:

- Marcher sur la pointe des pieds.
- Marcher sur les talons.
- Faire des poussées en C de l'avant.

👁️ Points clés - Les lames

Mettre l'emphasis sur le fait que la participante doit sentir complètement sa lame de patin en même temps qu'elle effectue les exercices. Utiliser la comparaison suivante afin de mieux leur faire comprendre le concept:

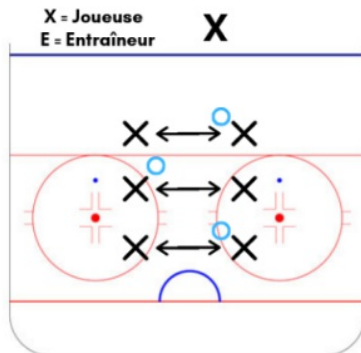
- Morceau de pizza = Intérieure des lames (*Positionner les pieds en forme de pointe de pizza (les orteils vers l'intérieures, en forme de triangle) afin de bien sentir ses lames.*).
- Cowboys = Extérieur de la lame (*La sensation que la joueuse devrait avoir en plaçant les deux pieds sur la lame extérieure ressemble aux jambes écartées d'un cowboy.*).

■ Passes balayées avec partenaire

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Les participantes vont travailler deux par deux avec un anneau pour pratiquer leurs passes stationnaires avec leur partenaire.



🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres.

Directives

- L'entraîneur démontre les bases des passes balayées.
- Les participantes travaillent deux par deux, en passant l'anneau de l'une à l'autre, selon une distance de 1 à 2 mètres.

👁️ Points clés de l'enseignement - Passes balayées

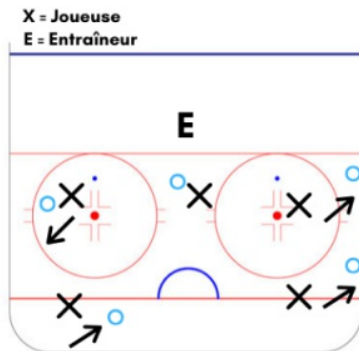
- Les participantes ne devraient pas être face à face, les nombrils l'un vers l'autre. Elles devraient être de côté l'une à l'autre, afin d'améliorer la qualité de leurs passes.
- En se mettant dans cette position, cela va leur permettre d'aller chercher un plus grand élan.
- L'anneau devrait compléter une demi-lune sur la glace lorsqu'elles amènent l'anneau derrière elle et qu'elle l'envoie vers l'avant.

👁️ Points clés de l'enseignement - Réceptions

- Appel pour recevoir l'anneau.
- Suivre l'extrémité de son bâton avec les yeux rivés au centre de l'anneau au fur et à mesure qu'il s'approche.
- Utiliser vos patins pour arrêter l'anneau si vous l'avez manqué.

■ Passes balayées (en utilisant les bandes)

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Donnez un anneau à chaque joueuse.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les uns des autres.

Directives

- Les participantes patinent près de la bande et patine avec un anneau.
- Elles font une passe sur la bande et doivent la piquer, tout en avançant.

👁️ Points clés de l'enseignement - Passes balayées

- L'anneau devrait compléter une demi-lune sur la glace lorsqu'elles amènent l'anneau derrière elle et qu'elle l'envoie vers l'avant.

👁️ Points clés de l'enseignement - Réceptions

- Appel pour recevoir l'anneau.
- Suivre l'extrémité de son bâton avec les yeux rivés au centre de l'anneau au fur et à mesure qu'il s'approche.
- Utiliser vos patins pour arrêter l'anneau si vous l'avez manqué.

■ Nettoyer sa chambre

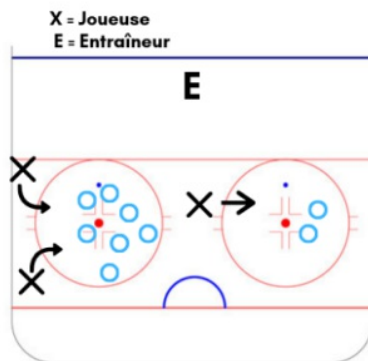
🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Éparpiller les anneaux dans la zone de jeu.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.



Directives

- Tous les participantes doivent piquer les anneaux et les rapporter dans la zone désignée (le cercle de mise au jeu, en utilisant leurs bâtons.

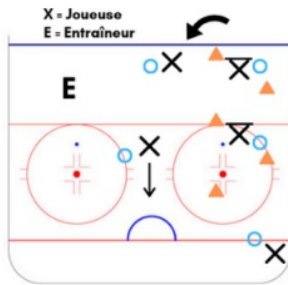
👁️ Points importants

- Deux mains sur le bâton.
- La tête haute.

■ Arrêts et Départs (avec anneau)

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Placez les cônes en zigzag le long de la bande entre la ligne de but et la ligne bleue.
- Alignez les participantes en ligne dans le coin.
- Assurez-vous que chaque joueuse a un anneau.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les uns des autres.

Directives

- Les joueuses commencent dans le coin avec un anneau.
- Lorsque l'entraîneur donne le signal, une joueuse à la fois patine à travers des cônes de plastique, faisant un arrêt complet à chaque cône.
- Les joueuses patinent autour du dernier cône et se dirigent vers le filet.
- Les joueuses peuvent alors tirer au but avant de retourner à l'arrière de la ligne.

Points clés de l'enseignement - Arrêt en chasse-neige

- Genoux fléchis.
- Poussez vers l'extérieur avec les carres intérieures des patins.
- Les orteils pointent vers l'intérieur, les talons pointent vers l'extérieur.
- Maintenir une pression égale sur les deux pieds.

Points clés de l'enseignement - Arrêt en parallèle

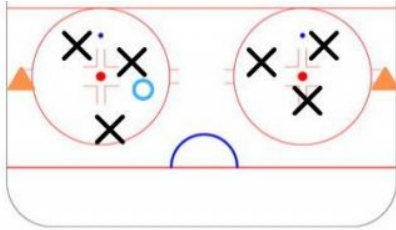
- Genoux fléchis.
- Tournez la tête dans la direction de l'arrêt, puis les épaules et les hanches (les patins suivront).
- Poussez vers l'extérieur en exerçant une pression égale sur les deux pieds - assurez-vous de ne pas traîner le pied qui suit l'autre.
- Les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules - évitez d'avoir les pieds trop rapprochés ou trop éloignés l'un de l'autre.

📐 Progressions

- Demandez aux joueurs d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.
- Les entraîneurs peuvent placer une cible dans le filet pour que les joueuses puissent la viser, ou utiliser une gardienne de but.

■ Mini partie en travers de la patinoire

🕒 10 minutes



🔧 Configuration

- Divisez les participantes en deux équipes égales.
- Placez un plus petit filet (*filet de la bonne taille*) ou un cône de plastique à chaque extrémité de la surface de jeu pour faire office de 'filet'.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Deux groupes disputent une mini-partie à 3v3 en travers de la patinoire.
- Une équipe marque des points en faisant entrer l'anneau dans le filet ou en frappant le cône de plastique avec l'anneau.

Début de la partie

- On tire à «roche, papier, ciseaux» pour déterminer l'équipe qui a l'anneau en premier.
- L'équipe qui gagne le tirage au sort commence en possession de l'anneau dans son cercle de mise en jeu.
- L'équipe en défense recule dans sa moitié de patinoire.

Après un but

- L'entraîneur donne l'anneau à une joueuse qui doit le passer à une coéquipière.
- L'équipe en défense recule dans sa moitié de patinoire .

👁️ Points clés de l'enseignement

- L'accent devrait être mis sur le jeu d'équipe, les passes et la compréhension les concepts de base d'essayer de marquer des buts et d'essayer d'empêcher l'autre équipe de marquer des buts.
- Les entraîneures devraient suivre le déroulement de la mini-partie, encourager tous les participants, et guider l'anneau au besoin.

📝 Note

- S'assurer que tous les joueuses bénéficient du même temps de jeu.
- On change de joueuses toutes les 2 minutes si nécessaire.



1 Progression

- Demandez à une quatrième joueuse de chaque équipe d'essayer de jouer au poste de gardienne de but.
- Ces joueuses peuvent utiliser un bâton de gardienne de but mais ne devraient pas utiliser d'autre équipement de gardienne de but.
- Assurez-vous que toutes les joueuses essayent le poste chacune à leur tour.



2 Progression

- Utilisez une ligne de franchissement de passe (soit en utilisant les marques existantes sur la glace, soit en traçant la ligne).

RÉCUPÉRATION

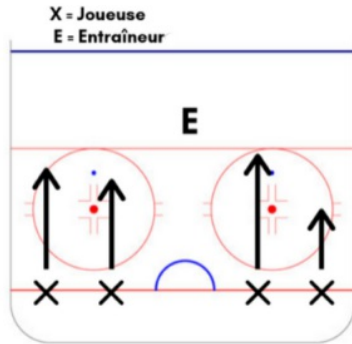
5 minutes

■ Glissade de superhéro

🕒 5 minutes

🔧 Configuration

- Alignez les joueurs sur la ligne de but.



🛡️ Sécurité

- Il faut s'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- Au signal de l'entraîneur, les joueuses commencent à patiner le plus vite possible.
- Une fois que les joueuses sont rendues à la ligne de ringuette avec, elles se laissent glisser sur le ventre avec les bras tendus vers l'avant.



Modification

- Les joueurs font le même exercice, mais une fois qu'ils sont en train de glisser sur la glace, ils se roulent en contrôlant leur mouvement (et leur bâton), puis se relèvent à nouveau le plus vite possible.