

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	1.87
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 : Arrêt en chasse-neige, Départ avant (en «V»), Maniement de l'anneau, Mise en échec avec balayage, Patiner
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, 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

Introduction

- 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

■ Requin et poissons

🕒 5 minutes



Configuration



- Tracez des limites pour le jeu en utilisant des cônes de plastique ou les marques existantes sur la glace.
- On peut placer des bâtons à l'extérieur de l'aire de jeu.
- Désignez un ou plusieurs joueurs pour être les tagueurs ou les 'requins'.
- Les autres joueurs sont les 'poissons'.



Sécurité

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

Directives

- L'entraîneur commence la partie en donnant un coup de sifflet.
- Les poissons commencent à un bout de l'aire de jeu et essaient de patiner vers l'autre côté. Les poissons essaient d'éviter d'être touchés par les requins.
- Si elles se font toucher, elles deviennent des requins elles aussi.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les joueuses deviennent des requins.

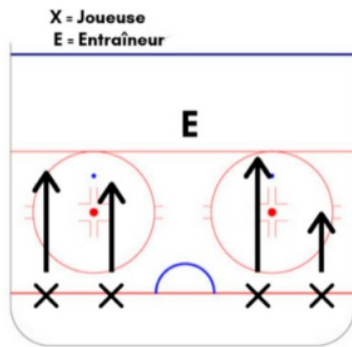
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

■ Départ avant en V

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Les participantes se mettent sur la ligne des buts.

🛡️ Sécurité

- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres.
- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.

Directives

- L'entraîneur démontre les bases des départs en V.
- Les participantes patinent jusqu'à la ligne centrale, arrêtent et repartent en départ en V au coup de sifflet.
- Répéter en direction de la ligne des buts.


👁️ Points clés de l'enseignement - Départ avant en V

- Les pieds en position V, les talons collés.
- Laisse tomber le corps vers l'avant (Transféré son poids vers l'avant).
- Faire quelques pas rapides sur la lame intérieure.
- Transférer le poids au centre de son corps pour faire de longues enjambées.

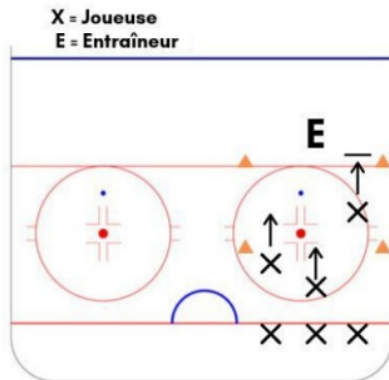


■ Patiner, glisser, s'arrêter

 Pylônes

 5 minutes

Configuration



- Présentez ou révisez l'arrêt en chasse-neige.
- Divisez les joueuses en groupes égales.
- Alignez les groupes sur la ligne de but.
- Assurez-vous qu'il y a un cône indiquant la ligne de ringuette et un autre cône à mi-chemin entre la ligne de but et la ligne de ringuette.

Sécurité

Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.
- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les uns des autres.

Directives

- Une joueuse de chaque groupe à la fois.
- Les joueuses commencent à la ligne de but par un "Départ en V".
- La joueuse commence alors à patiner jusqu'à ce qu'elle atteigne le premier cône.
- Une fois qu'elles atteignent le premier cône, les joueuses doivent glisser sur le ventre, se relever et s'arrêter à la ligne de ringuette.
- Une fois que la joueuse a atteint le cône final à la ligne de ringuette, la prochaine membre de son groupe peut commencer.

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.



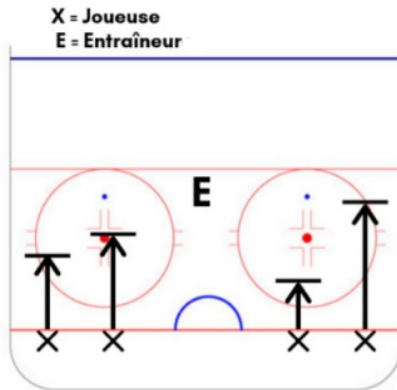
Progressions

- Essayez de faire rouler les joueuses sur eux-mêmes pendant qu'elles glissent.
- Demandez aux joueuses d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.

■ Lumière rouge, lumière verte

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses sur la ligne de but, face à celui qui dirige le jeu ("l'appelant").
- Désigner la joueuse qui sera l'appelante ou demandez à l'entraîneur d'être l'appelant.

🛡️ Sécurité

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

Instructions

- Les participants s'alignent sur la ligne de but.
- Lorsque l'entraîneur crie "feu vert", les participants patinent vers l'avant.
- Lorsque l'entraîneur crie "feu rouge", les participants doivent s'arrêter en utilisant le chasse-neige.
- Une fois que tous les participants ont atteint la ligne bleue, répétez l'exercice en direction de la ligne de but.

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

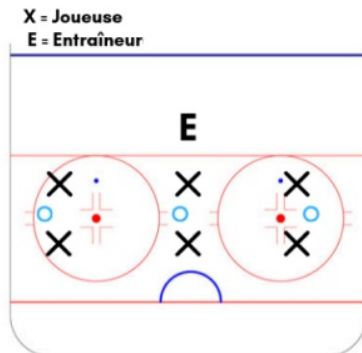
📏 Progressions

- Demandez aux joueuses d'utiliser l'arrêt parallèle plutôt que l'arrêt en chasse-neige.
- Demandez aux joueuses de porter un anneau pendant le jeu.

■ Mise en échec avec balayage 1 contre 1 (introduction)

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
⌚ 5 minutes

Configuration



- Divisez les joueuses en groupes de deux.
- Chaque groupe a besoin d'un anneau.
- S'assurer que les paires sont suffisamment éloignées les unes des autres.

Sécurité

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

Directives


- Une partenaire est désignée comme porteuse d'anneau et l'autre devra lui enlever.
- La porteuse de l'anneau reste sur place dans la position de base pendant que l'autre joueuse essaie de lui mettre en échec.
- La joueuse a de 4 à 5 tours pour effectuer les points importants afin de réussir.
- Les rôles sont alors inversés et l'exercice recommence.

Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- Positionner le corps face à l'adversaire.
- Faire un balayage du bâton en travers du corps, d'un côté à l'autre du corps.
- Le contact se fait là où le bâton de l'adversaire touche l'anneau.
- Faire un mouvement de suivi.
- Le mouvement de mise en échec doit ressembler à un mouvement de tranchage et non à un mouvement de levage.

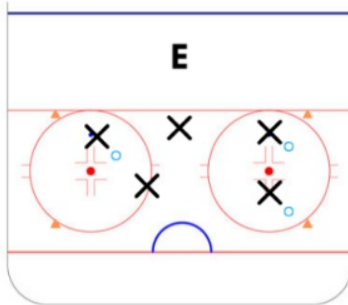
■ Le dernier restant

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette

 5 minutes

Configuration

E = Entraîneur
X = Joueuse



- Tracez des limites pour le jeu en utilisant des cônes de plastique ou les marques existantes sur la glace.
- Désignez une ou deux joueuses pour être celles qui essaient de mettre les autres joueuses en échec; les autres joueuses devraient toutes avoir un anneau.

Sécurité

- S'assurer que les participantes gardent leurs bâtons à une hauteur sécuritaire.

Directives

- Les deux joueuses sans anneaux essaient d'enlever l'anneau aux autres joueuses qui en ont une.
- Quand elles enlèvent un anneau, elles la sorte de la zone.
- La joueuse qui a perdu son anneau rejoint celles qui mettent en échec.
- La dernière joueuse avec un anneau est la gagnante.

Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- Positionner le corps face à l'adversaire.
- Faire un balayage du bâton en travers du corps, d'un côté à l'autre du corps.
- Le contact se fait là où le bâton de l'adversaire touche l'anneau.
- Faire un mouvement de suivi.
- Le mouvement de mise en échec doit ressembler à un mouvement de tranchage et non à un mouvement de levage.

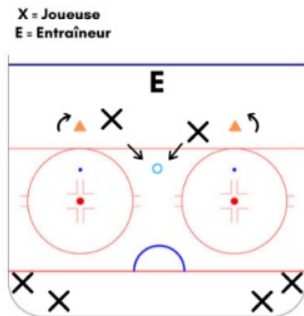
Points clés de l'enseignement - Protection de l'anneau

- Bonne tenue.
- Maintenir l'anneau près du corps et positionner le corps entre l'anneau et le metteur en échec.
- Gardez la tête haute.

■ Course à l'anneau

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Divisez les joueuses en deux groupes égaux.
- Alignez une groupe dans chaque coin.
- Placez un cône de plastique juste au-dessus de chacun des cercles de mise au jeu.
- Placez un anneau également entre les deux cônes.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Quand l'entraîneur donne le signal, les premières joueuses de chaque ligne courent jusqu'à l'anneau.
- Les joueuses doivent effectuer un virage brusque autour du cône avant de se rendre à l'anneau.
- La joueuse qui arrive en premier à l'anneau attaquera et tentera de compter dans le filet.
- L'autre joueuse essaiera de mettre l'anneau en échec.

👁️ Points clés de l'enseignement - Virages Brusque

- Genoux fléchis.
- Patin intérieur devant patin extérieur.
- Tête et épaules tournées dans la direction recherchée.
- Croisement suivi d'un départ avant.

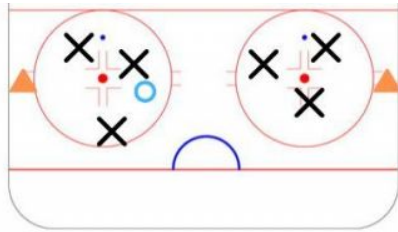
👁️ Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- Positionner le corps face à l'adversaire.
- Faire un balayage du bâton en travers du corps, d'un côté à l'autre du corps.
- Le contact se fait là où le bâton de l'adversaire touche l'anneau.
- Faire un mouvement de suivi.
- Le mouvement de mise en échec doit ressembler à un mouvement de tranchage et non à un mouvement de levage.

■ 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

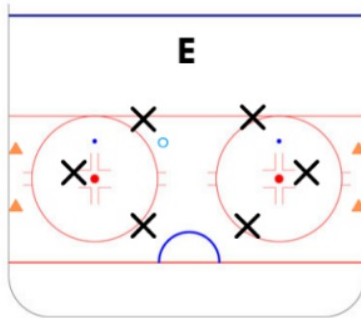
5 minutes

■ Le soccer

 Anneaux de ringuette, Pylônes

 5 minutes

E = Entraîneur
X = Joueuse



Configuration

- Divisez le groupe en deux équipes.
- On peut placer des bâtons à l'extérieur de l'aire de jeu.
- Utilisez les cônes en plastique pour délimiter les buts à chaque extrémité.

Sécurité

Sécurité

- S'assurer que les joueuses gardent la tête haute lorsqu'elles patinent afin d'éviter les collisions potentielles.
- Rappeler aux joueurs qu'ils peuvent déplacer l'anneau seulement avec le côté de la lame du patin.

Directives

- Pour commencer le jeu, l'entraîneur lance l'anneau au centre de l'aire de jeu.
- Les deux équipes doivent essayer de marquer des points dans le but adverse.
- Les participants doivent déplacer l'anneau avec leurs patins seulement.
- Les gardiens de but, s'il y en a, n'ont pas de bâton, et ils ne peuvent pas s'étendre sur la glace.
- Rappeler aux joueurs qu'ils peuvent déplacer l'anneau seulement avec le côté de la lame du patin.