

APERÇU

DURÉE	50 minutes
ÂGES	6 - 9
ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE	2.57
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 : Départ avant (en «V»), Faire une passe, Garde des buts, Passe au joueur de tête, Patinage avant, Recevoir
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Cônes
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.

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 habiletés.

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 habilités vues et un cri d'équipe

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

■ Frapper les patins

🕒 5 minutes



Configuration

- Donnez un anneau à chaque joueuse.



Sécurité

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

Directives

- Les joueuses tournent et essaient de frapper les patins des entraîneurs avec un anneau.
- Lorsqu'un entraîneur est touché, il doit se mettre par terre puisqu'elle est éliminée.
- Le but est d'éliminer tous les entraîneurs.
- Une fois terminé, recommencez le jeu pour le temps alloué à l'exercice.

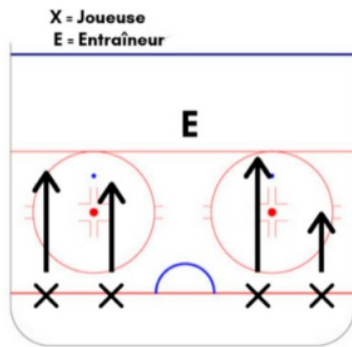
COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

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

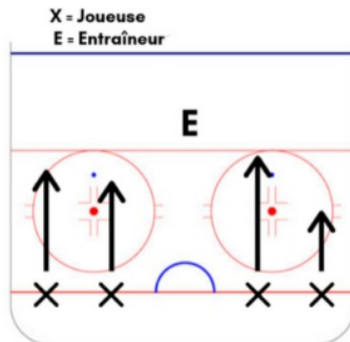
- Les pieds en position V, les talons collés.
- Laisse tomber le corps vers l'avant (Transféré son poids vers l'avant).
- Faire quelques pas rapides sur la lame intérieure.
- Transférer le poids au centre de son corps pour faire de longues enjambées.



■ Départ en V avec des poussées en puissance.

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Alignez les joueuses sur la ligne de but.

🛡️ 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

- Les joueuses commencent en position du départ en V.
- Au sifflet, elles font trois petits pas rapide et ensuite des longues poussées.
- Les joueuses exécutent un arrêt en parallèle lorsqu'elles atteignent la ligne centrale.
- Recommencer de la ligne centrale jusqu'à la ligne de but.

👁️ 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.

👁️ Points clés de l'enseignement - Patinage avant

- Tête haute
- Genoux pliés
- Extension complète de la jambe vers le côté
- Recouvrement rapide et complet
- Concentrer sur la bonne technique (n'est pas une course)

👁️ 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.

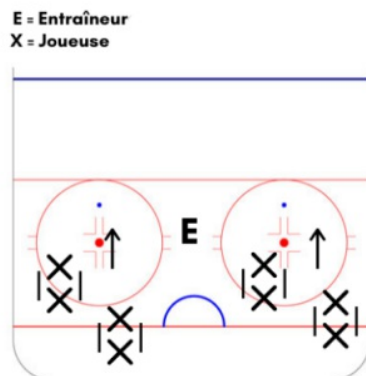
■ Tirer le chariot

 Bâton de ringuette

 5 minutes

Configuration

- Les joueuses se mettent en équipe de deux.
- Alignez les paires sur la ligne de but avec une partenaire directement derrière l'autre, toutes les deux regardant vers le milieu de la glace.
- Les joueuses tiennent les bâtons pour former un chariot.



Sécurité

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

Directives

- Au signal de l'entraîneur, la joueuse qui se trouve à l'avant patine en tenant les bâtons pour tirer leur partenaire.
- Lorsque les paires sont rendues à la ligne bleue, les deux joueuses s'échangent de rôle.
- S'assurer que les joueuses tirent deux fois chaque.

Progression

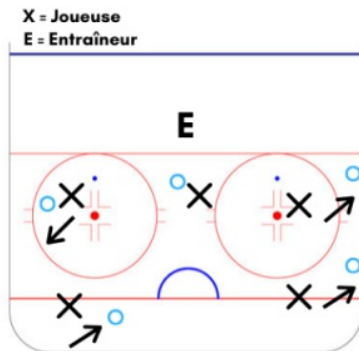
- La joueuse arrière peut créer une plus grande résistance en se positionnant en pointe de tarte (orteil à orteil).

Points clés de l'enseignement - Patinage avant

- Tête haute.
- Genoux pliés.
- Extension complète de la jambe vers le côté.
- Recouvrement rapide et complet.
- Concentrer sur la bonne technique (n'est pas une course).

■ Passes du revers (en utilisant les bandes)

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Les participantes vont travailler seule avec un anneau.
- S'assurer que les joueuses sont suffisamment éloignées les unes des autres.

🛡️ Sécurité

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

Directives

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

👁️ Points clés de l'enseignement - Passes en revers

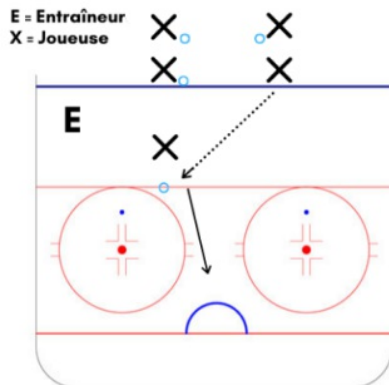
- Bonne position des mains sur le bâton.
- L'anneau devrait compléter une demi-lune sur la glace lorsqu'elles amènent l'anneau derrière elle et qu'elle l'envoie vers l'avant.
- Transférer le poids d'en arrière de la jambe à en avant.
- Continuer et le bout du bâton pointe la cible.

👁️ 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 du revers avec lancer

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette
 5 minutes



Configuration

- Les joueuses font 2 lignes sur la ligne bleue.
- Toutes les joueuses ont besoin d'un anneau.

Sécurité

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

Instructions

- La joueuse 1 passe afin de traverser la ligne bleue et reçoit une passe du revers de la première joueuse dans l'autre ligne.
- La joueuse 1 se dirige vers le filet pour tirer au but.
- Une fois que la joueuse a fait sa passe, elle commence à patiner et reçoit une passe du revers de l'autre ligne.
- Une fois que la joueuse a pris un lancer, la joueuse contourne le cercle et retourne dans l'autre ligne.

Points clés de l'enseignement - Passes en revers

- Bonne position des mains sur le bâton.
- 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.
- Transférer le poids d'en arrière de la jambe à en avant.
- Continuer et le bout du bâton pointe la cible.

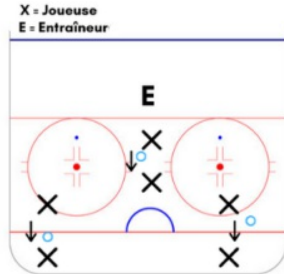
Progression

- Les entraîneurs peuvent placer une cible dans le filet pour que les joueuses puissent la viser, ou utiliser une gardienne de but.

■ Introduction au position de gardienne de but

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Divisez les joueuses en groupes de deux.
- S'assurer que les paires sont suffisamment éloignées les unes des autres.

🛡️ Sécurité

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

Directives

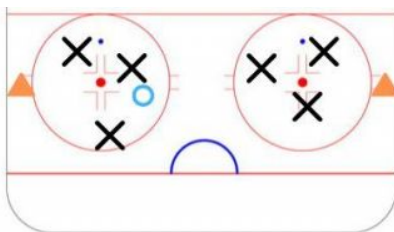
- Une partenaire est désignée la gardienne de but et l'autre partenaire va tirer.
- La partenaire qui tire devrait viser pour les pieds du 'gardienne de but'.
- La 'gardienne de but' pratiquera tomber à genoux pour arrêter l'anneau.

👁️ Points clés de l'enseignement - Position de base

- Pieds écarté (en restant confortable).
- Genoux pliés.

■ 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 tag cellule

🕒 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 une ou plusieurs joueuses pour être les *tagueurs* ou la "cellule".



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 joueuses patinent dans l'aire de jeu et essaient d'éviter d'être touchées par les *tagueurs*.
- Quand une joueuse est touchée, elle lie les coudes avec celle qui l'a touchée et devient partie du cellule.
- Chaque fois qu'une cellule se compose de quatre joueuses, elle se divise en deux cellules séparées de deux joueuses.
- Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les joueuses font partie d'une cellule.
- Si une joueuses patine en dehors des limites pour éviter d'être touchée, elle doit se connecter avec la cellule le plus proche et continuer à jouer.