

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, Intermédiaire
ACCENT SUR LE DÉVELOPPEMENT	Habiletés spécifiques à un sport Ringuette : Faire une passe, Lancer, Maniement de l'anneau, Recevoir, Ringuette défensive, Stratégies offensives
SPORT(S)	Ringuette
ÉQUIPEMENT	Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Filets, 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.

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.

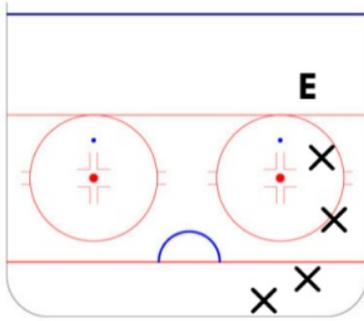
ÉCHAUFFEMENT

5 minutes

■ Suivre le leader

🕒 5 minutes

X = Joueuse
E = Entraîneur



🔑 Configuration

- Un entraîneur est désigné comme le leader.
- Les joueuses s'alignent derrière le leader.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Les participantes doivent suivre les mouvements du leader autour de la patinoire. Ces mouvements peuvent inclure:
 - Des poussées en T.
 - Glisser sur un pied ou les deux pieds.
 - Tomber et se relever.
 - Glissade sur le ventre.
 - Les grandes enjambées.
 - Les mouvements du patinage arrière.
 - Les lames - pizza et cowboy.
- Plus que vous êtes créatif et énergique, plus que les participantes s'amuseront.

📏 Progression

- Un participant est désigné comme le leader

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

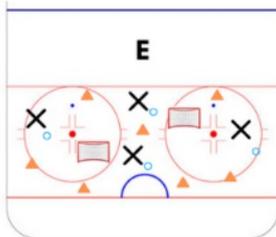
■ Chaos

 Anneaux de ringuette, Bâton de ringuette, Filets, Pylônes

 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.
- Placez les différents obstacles (filets, cônes, anneaux) dans l'aire de jeu.
- 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.

Instructions

- L'entraîneur commence l'activité en donnant un coup de sifflet.
- Les participantes patinent à travers les obstacles avec un anneau tout en évitant les autres participantes.
- Il n'y a pas de parcours établis, mais encouragez les à se promener le plus possible et de contourner le plus d'obstacles possibles.

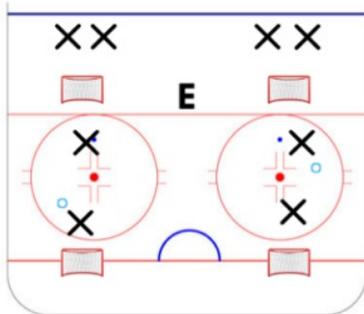
Points clés de l'enseignement - Protection de l'anneau

- Bâton tenu à deux mains.
- Gardez la tête haute.
- Maintenir l'anneau près du corps et positionner le corps entre l'anneau et le metteur en échec (ou obstacle).

■ Mini Partie - 1 contre 1

 Anneaux de ringette, Bâton de ringette, Filets
⌚ 10 minutes

E = Entraîneur
X = Joueuse



Configuration

- Divisez les participantes en deux files égales.
- Placez des filets ou un cônes de plastique pour créer deux surfaces de jeu (voir la photo comme exemple).
- Placez un anneau au centre de chaque surface de jeu.

Sécurité

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

Directives

- L'entraîneur commence l'activité en donnant un coup de sifflet.
- Les deux premières joueuses de chaque file vont s'affronter dans une des surfaces de jeux et les deuxièmes joueuses de chaque file vont s'affronter dans l'autre.
- Les deux groupes disputent une mini-partie à 1v1 en même temps.
- La durée de chaque partie est de 30 secondes.
- L'entraîneur donne un coup de sifflet à la fin de chaque partie et quatre nouvelles joueuses commencent à jouer.

■ Mini partie sur la moitié de la patinoire

⌚ 25 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 ou 4v4 en travers de la patinoire (selon le nombre de joueuses présentes au pratique).
- Une équipe marque des points en faisant entrer l'anneau dans le filet ou en frappant le cône de plastique avec l'anneau.
- Utilisez une ligne de franchissement de passe (soit en utilisant les marques existantes sur la glace, soit en traçant la ligne).

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 ou cinquième 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.

RÉCUPÉRATION

5 minutes

■ Jeu de l'or

 Anneaux de ringuette, Pylônes

 5 minutes

Configuration

- Divisez le groupe en deux équipes.
- On peut placer des bâtons à l'extérieur de l'aire de jeu.
- Désignez une "zone d'or" à chaque bout de la glace pour chaque équipe à l'aide des cônes.
- Assurez-vous de mettre un nombre égal d'anneaux dans chaque "zone d'or"



Sécurité

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

Directives

- Au coup de sifflet, les deux équipes doivent essayer de capturer les anneaux (l'or) de l'autre équipe et les ramener dans leur propre "zone d'or".
- Si une joueuse est touchée par une adversaire alors qu'elle a un anneau dans les mains, elle doit le ramener dans la zone adverse et revenir à sa propre "zone d'or".
- Les participantes n'ont pas le droit de garder la "zone d'or" en restant collée dessus – elles doivent être au moins 1-2 mètre de la zone.
- Les joueuses se trouvant dans les "zones d'or" ne peuvent plus se faire toucher.
- À la fin du jeu, l'équipe qui a obtenu le plus grand nombre d'anneaux est la gagnante.