

APERÇU

| | |
|--|---|
| DURÉE | 50 minutes |
| ÂGES | 6 - 9 |
| ÉVALUATION DU KILOMÉTRAGE | 1.40 |
| STADE(S) DE DÉVELOPPEMENT SPORTIF | S'amuser grâce au sport (6 à 9 ans) |
| NIVEAU DE COMPÉTENCE | Débutant, Intermédiaire |
| 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 habiletés.

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

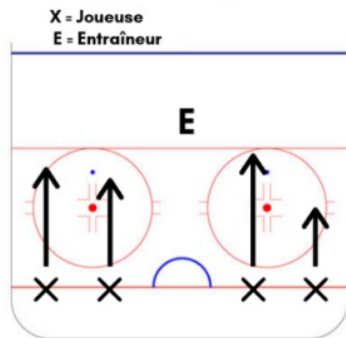
- L'entraîneur commence la partie en donnant un coup de sifflet.
- Les poissons commencent à un bout de l'aire de jeu et essaient de patiner vers l'autre côté. Les poissons essaient d'éviter d'être touchés par les requins.
- Si elles se font toucher, elles deviennent des requins elles aussi.
- Le jeu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

COURS RELATIFS AUX HABILITÉS ET ACTIVITÉS

40 minutes

■ Ramer en reculons avec un pied

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.

🛡️ 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 éloignés les uns des autres.

📋 Directives

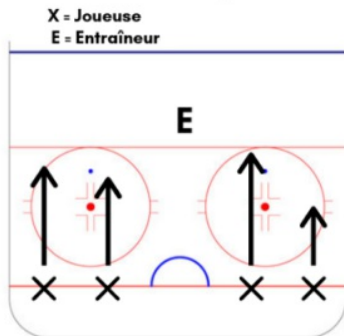
- Les joueuses commencent en position de base.
- En poussant sur un seul pied, elles tracent des demi-cercles jusqu'à l'autre extrémité de la patinoire, sans lever le patin.
- Les joueuses reviennent au point de départ en s'appuyant sur l'autre pied.

👁️ Points clés - Poussées en C

- Genoux pliés.
- Le poids se transfère sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

■ Arrêt arrière (en «V»)

🕒 5 minutes



🔧 Configuration

- Alignez les joueuses sur la ligne de but face à la bande.

🛡️ Sécurité

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

Directives

- Au coup de sifflet, les joueuses commencent à patiner par en arrière et se laisse glisser.
- Au prochain sifflet, les joueuses exécutent un arrêt arrière en v.
- Les joueuses continuent de patiner au prochain sifflet.
- Répétez jusqu'au ligne centrale.
- Recommencez de la ligne centrale jusqu'à la ligne de but.

👁️ Points clés de l'enseignement - Poussées en C

- Genoux pliés.
- Les poids se transfert sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

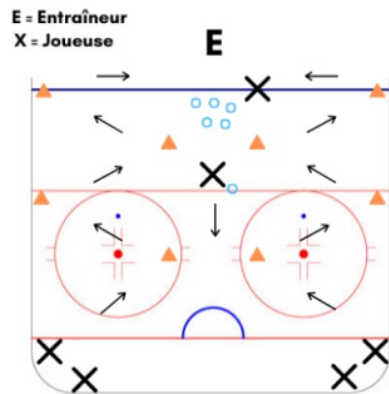
👁️ Points clés de l'enseignement - Arrêt arrière (en «V»)

- Genoux pliés.
- Tête haute.
- Talons ensemble et orteils décollés.
- Utiliser les deux pieds.
- Être sûr que les joueuses arrêtent complètement.

■ Relais à reculons 2

🕒 5 minutes

🔧 Configuration



- Divisez les joueuses en deux groupes égaux, un groupe étant aligné dans chaque coin.
- Placez quatre cônes de plastiques en zigzag de chaque côté entre la ligne de but et de la ligne bleue (voir la photo comme exemple).
- Au milieu de la ligne bleue, placez un tas d'anneaux.

Sécurité

- S'assurer que les groupes sont suffisamment éloignés les uns des autres.
- S'assurer que les participantes gardent leurs bâtons à une hauteur sécuritaire.

Directives

- Au signal de l'entraîneur, la première joueuse de chaque ligne patine à reculons vers chaque cône de plastique.
- Les joueuses doivent effectuer un arrêt en V complet à reculons, avant de continuer à patiner à reculons jusqu'au prochain cône de plastique.
- Une fois que les joueuses se sont arrêtées au dernier cône de plastique, elles passent à du patinage vers l'avant le long de la ligne bleue, jusqu'à ce qu'elles atteignent les anneaux.
- Les joueuses prennent ensuite un anneau et se dirigent vers le filet pour effectuer un tir.
- La joueuse suivante de la file peut commencer une fois que le tir a été effectué.
- La première équipe dont toutes les joueuses ont terminé le relais gagne.

Points clés - Poussées en C

- Genoux pliés.
- Les poids se transfèrent sur le pied qui commence.
- Trace un 'C' au complet avec le pied.

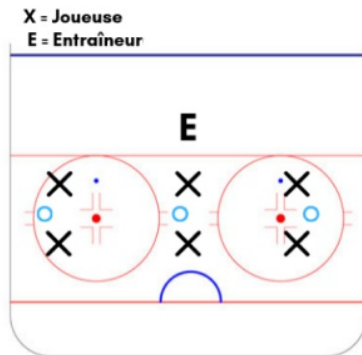
Points clés de l'enseignement - Arrêt arrière (en «V»)

- Genoux pliés.
- Tête haute.
- Talons ensemble et orteils décollés.
- Utiliser les deux pieds.
- Être sûr que les joueuses arrêtent complètement.

■ 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.

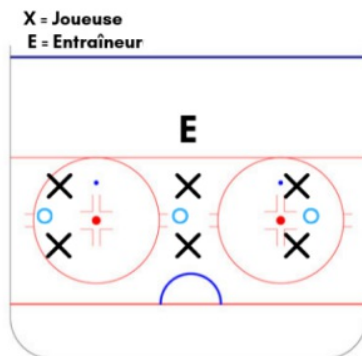
Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- 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.

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

 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.
- S'assurer que toutes les joueuses patinent dans la même direction ou désigner une zone pour chaque paire.

Directives

- Une partenaire est désignée comme porteuse d'anneau et l'autre devra lui enlever.
- La porteuse de l'anneau patine en avant et l'autre par en arrière alors qu'elles bougent autour de la glace.
- 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.

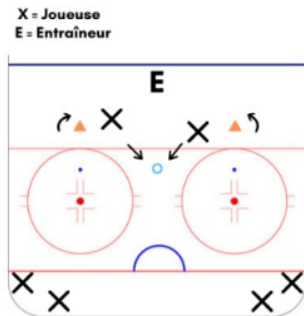
Points clés de l'enseignement - Mise en échec avec balayage

- 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.

■ 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 sur la moitié de la patinoire

🕒 10 minutes

🔧 Configuration



Sécurité

- 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'.

- 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 entraîneurs 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

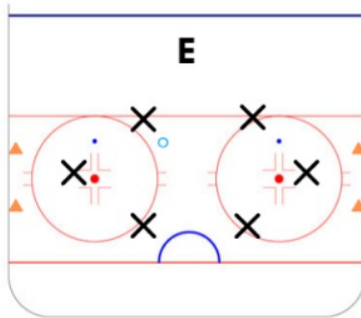
5 minutes

■ 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.