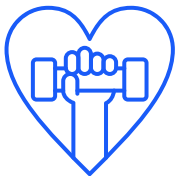
JUNIOR-U16

Joueuses de 14-15 ans
Développement du profil athlète

Jouer à la ringuette pour:

- **S'amuser!**
- **Bouger!**
- **Interagir!**
- **Apprendre!**
- **S'entraîner!**



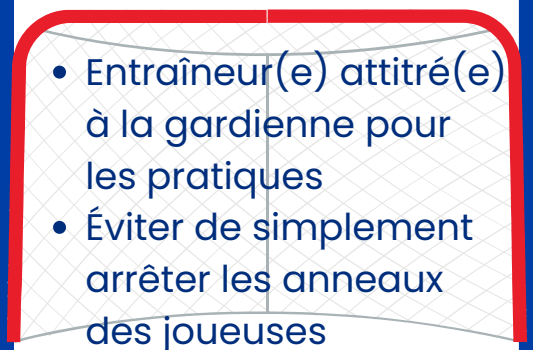
Joueuse

- Pratique de 2 sports recommandée
- **Développement de la capacité à performer!**
- Entraînement physique
- 65% pratiques et entraînement
- 35% compétition (parties/tournois)

Conseils d'enseignement

- Maximiser le **plaisir**, le temps **d'apprentissage** des joueuses et la **variété** d'habiletés.
- Explications et rétroactions courtes et simples
- Normaliser l'erreur et valoriser chaque joueuse
- Créer des routines d'équipe ludiques et sérieuses
- Instaurer un climat d'équipe basé sur une communication efficace et un leadership partagé

Gardienne



- Entraîneur(e) attitré(e) à la gardienne pour les pratiques
- Éviter de simplement arrêter les anneaux des joueuses

Gestion de partie

- Travailler sur **3-4 objectifs** atteignables, **PAS** uniquement sur la victoire
- **Gestion du temps de jeu en situations spécifiques! (voir les exceptions dans le guide)**
- Encourager les beaux jeux de toutes les positions
- Possibilité d'utiliser des joueuses dans des situations spécifiques selon leurs forces

Parents



- Favoriser l'autonomie de sa fille
- Encourager positivement toute l'équipe
- Faire confiance aux entraîneur(e)s
- Considération des règles et de l'horaire de l'équipe

Pour les habiletés à travailler, veuillez vous référer aux pages 13 à 18 du guide.