

JE JOUE :

APPRENDRE À S'ENTRAÎNER (8 À 11 ANS)

STADE



PHYSIQUE

1. Je peux jouer ou être active pendant plus longtemps.
2. Je deviens plus forte en utilisant le poids de mon corps, surtout le haut du corps et les jambes, pour améliorer ma puissance, ma vitesse et mes changements de direction.
3. J'ai commencé à développer la force des muscles de mon tronc en utilisant le poids de mon corps -- si ma technique est excellente et qu'un adulte me supervise, je vais parfois utiliser un medicine ball ou un ballon stabilisateur.
4. J'ai de plus en plus conscience de mon corps, et je sais comment améliorer ma souplesse grâce à divers exercices utilisant une large gamme de mouvements.
5. Je commence à me dépasser, et à travailler le plus fort possible pendant de courtes périodes de temps.

PSYCHOLOGIQUE

1. Je soutiens mes coéquipières et j'aime aussi qu'elles me soutiennent.
2. Je peux décrire comment mes habiletés se sont améliorées, et comment ma ténacité m'aide à m'améliorer.
3. J'ai commencé considérer les échecs ou les difficultés comme une occasion de m'améliorer.
4. Je commence à me fixer mes propres objectifs, avec les conseils des autres.
5. Je «Pense tout haut» pour m'aider à décrire aux autres ce que je ressens, quand je suis nerveuse ou que je ne sais pas bien comment modifier une habileté.
6. La technique de «Penser tout haut» m'aide à décrire ce que je vois, ce que je fais, et ce que je peux changer.
7. J'apprends à reconnaître ce qui me distrait, et à reprendre ma concentration, et je commence à acquérir des habitudes de visualisation.

TECHNIQUE / TACTIQUE / STRATÉGIQUE

1. Je peux fréquemment exécuter des techniques de patinage bien dynamiques.
2. Je peux toujours démontrer la position de puissance.
3. Je sais exécuter plus souvent plusieurs techniques de tir, et je choisis bien quel type de tir utiliser, ainsi que quand et où l'utiliser.
4. Je peux exécuter un changement rapide de direction avec la bonne technique.
5. J'ai commencé à apprendre comment créer de l'espace et provoquer des avantages offensifs.
6. J'ai commencé à apprendre des tactiques défensives individuelles avancées.
7. J'ai commencé à apprendre des tactiques offensives et défensives d'équipe.
8. Quand c'est mon tour de jouer gardienne de but, j'utilise de l'équipement de gardienne de but.

HABILETÉS DE VIE

1. Je peux parler de mon apprentissage venant des autres sports que je pratique, avec mes parents, mes entraîneurs et mes coéquipières.
2. Je sais à quelle heure et à quel endroit sont les séances d'entraînement ou mes parties, et j'y arrive prête à participer.
3. Je peux assumer de petits rôles de leadership quand on me le demande.
4. J'acquiers des techniques pour réagir aux échecs et aux déceptions.
5. Je peux décrire comment mes actions ont un impact sur les autres et sur moi-même.
6. Je communique et m'exprime de mieux en mieux, avec mes entraîneurs et avec mes coéquipières.
7. Je choisis le plus souvent des casse-croûte sains avant et après les séances d'entraînement et les parties.
8. Je peux parler de l'«esprit sportif» et de l'«intimidation».
9. Je peux de mieux en mieux mettre mon propre équipement.

SAVOIR-FAIRE ÉTHIQUE

AMUSE-TOI :

On s'amuse toujours quand on fait des parties ou des exercices inter-équipes ou inter-clubs.

VAS-Y :

Même quand je perds, je suis contente de l'effort que j'ai mis dans le jeu.

FAIS PREUVE D'ESPRIT SPORTIF :

Dans mon équipe, tout le monde participe. C'est le niveau d'effort et d'engagement qui procure les occasions de participer, pas seulement le niveau de capacité.

RESPECTE LES AUTRES :

Mes coéquipières et moi, nous participons à des exercices de cohésion de l'équipe.

GARDE UNE BONNE SANTÉ :

J'apprends à alimenter mon corps avec des aliments sains que je peux choisir moi-même.

INCLUS TOUT LE MONDE :

Il est important de se montrer amicale, respectueuse et gentille avec mes coéquipières, mes parents, mes entraîneurs, les officiels, et les adversaires.

DONNE EN RETOUR :

Mes entraîneurs demandent à toutes les joueuses de l'équipe de penser au principe du Sport pur qu'on préfère, et d'expliquer à nos coéquipières pourquoi on a choisi ce principe.