



Position de hockey basse et extension complète de la jambe

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Patinage

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants exécutent le mouvement de patinage en position de hockey basse et atteignent une extension complète de la jambe.

Teachingpoints

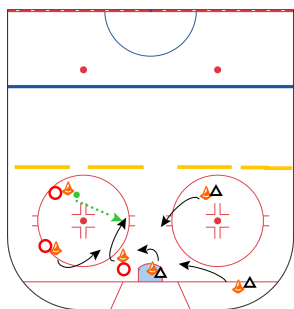
- Extension de la jambe à partir de la position de base
- Position de hockey stable, regard vers l'avant
- Battement d'ailes du colibri
- Exécuter des mouvements ronds
- Des premiers pas rapides à la glisse

Questions de développement

- Qui arrive à étirer ses jambes le plus possible ?
- Comment mets-tu le plus de force possible sur la glace ?
- Pourquoi une position de hockey basse est-elle avantageuse pour l'extension de la jambe ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Balle Kawasaki



Forme d'introduction

Forme de base

Les enfants essaient d'amener la balle jusqu'à la bande du camp adverse à l'aide de leur cône. La balle ne peut être transportée ou passée qu'avec le cône, les deux mains restant toujours sur celui-ci. Consigne : extension de la jambe en position basse. Le but est annulé en cas de non-respect de la règle.

Plus facile

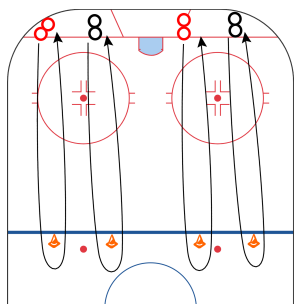
Utiliser un cône plus grand.

Plus difficile

Utiliser un cône plus petit pour descendre encore plus bas dans la position.

La pelleteuse pousse

Jeu final



Forme de base

Relais « La pelleteuse pousse ! » : les enfants forment des paires. Un enfant pousse en tant que pelleteuse et tient l'autre enfant à hauteur des hanches, afin que celui-ci adopte une position plus basse. La pelleteuse pousse le sable jusqu'au cône puis revient. Les entraîneur-e-s veillent à l'extension complète de la jambe, faute de quoi la paire est disqualifiée. Chaque paire effectue deux passages.

Plus facile

L'enfant est tiré au lieu d'être poussé.

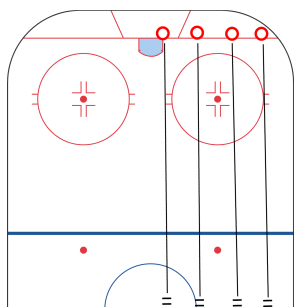
Plus difficile

La poussée s'effectue uniquement avec une jambe.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Exercice d'extension de la jambe

Poste 1



Forme de base

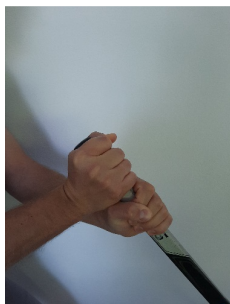
Les enfants partent de la ligne de fond. Avec la tenue de la canne indiquée sur les photos, ils adoptent une position plus basse. Ils poussent sur une jambe et réalisent une extension complète de la jambe sur la distance prévue.

Plus facile

Poussée en alternance (gauche, droite) ; tenue de canne « normale ».

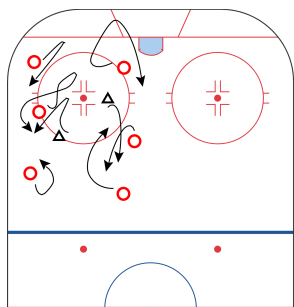
Plus difficile

Avec des phases de glisse à deux jambes entre les pas.



Chat perché du vieillard

Poste 2



Forme de base

Les enfants qui attrapent et ceux qui sont poursuivis posent chacun-e une main sur leur genou. La jambe opposée doit réaliser l'extension complète, c'est-à-dire que la poussée et l'extension s'effectuent uniquement avec une jambe. Après deux à trois séquences, on change de rôle.

Plus facile

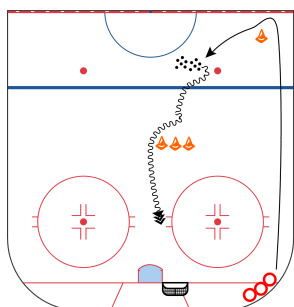
Utiliser moins d'enfants attrapeurs ; poussée en alternance avec les deux jambes.

Plus difficile

Les mains entourent un genou sous le creux poplité. Exécuter également en marche arrière.

Exercice d'extension de la jambe avec conclusion

Poste 3



Forme de base

Les enfants partent du coin, tiennent la canne sur le côté et exécutent le mouvement de poussée avec une extension complète de la jambe. Ils contournent le cône, prennent le puck, effectuent une feinte et concluent.

Plus facile

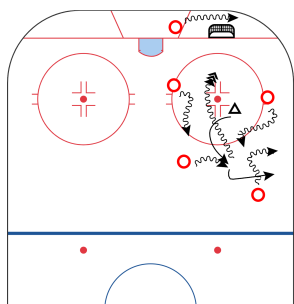
Distance plus courte.

Plus difficile

Avec slalom et poussée sur une seule jambe.

Le taureau blessé

Poste 4



Forme de base

Tous les enfants, sauf celui qui attrape, possèdent un puck. L'enfant qui attrape essaie de prendre le puck à un autre enfant (le taureau) et de le tirer au but. Tous les enfants poussent sur une jambe et réalisent une extension complète ; les entraîneur-e-s surveillent ce point et le rappellent si nécessaire. Le taureau doit protéger son puck ; s'il n'y parvient pas, il devient à son tour un enfant qui attrape.

Plus facile

Autoriser deux pucks par taureau, afin qu'une perte n'entraîne pas aussi rapidement un changement de rôle.

Plus difficile

Faire intervenir deux enfants attrapeurs en même temps, afin d'augmenter la pression sur les taureaux.

Cette planification d'entraînement est un projet. Tes retours sur le contenu, la faisabilité et la mise en page sont les bienvenus. Contacte directement Emanuel Frei : emanuel.frei@sihf.ch