

Diriger ses patins

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Diriger ses patins

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants exécutent le mouvement de patinage de manière fluide, en ramenant à chaque fois la jambe libre vers la jambe d'appui.

Teachingpoints

- Position de hockey
- Appui sur la carre intérieure
- Ouvrir la hanche

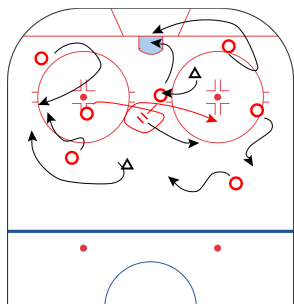
Questions de développement

- Comment as-tu réussi à utiliser tes lames de patins avec habileté ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché

Forme d'introduction



Forme de base

Un jeu de chat perché : les enfants attrapés restent immobiles. Ils peuvent être libérés lorsqu'un autre enfant poursuivi les contourne en effectuant des « demi-lunes » (un mouvement de patinage spécifique). Pendant la libération, l'enfant qui libère ne doit pas se faire attraper par le chat.

Plus facile

Lors de la libération, les enfants ne se propulsent qu'avec une seule jambe.

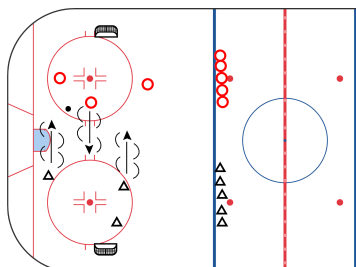
Plus difficile

Les enfants effectuent les demi-lunes en alternant les deux patins.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

3 contre 3 transversal

Jeu final



Forme de base

Jeu en 3 contre 3, transversalement sur la patinoire, en patinant au moyen de « demi-lunes ».

Plus facile

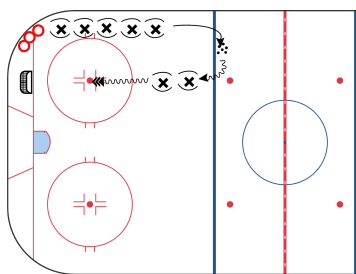
Les enfants ne se propulsent qu'avec une seule jambe.

Plus difficile

Les enfants alternent les demi-lunes avec les deux patins.

Drill : Citron

Poste 1



Forme de base

Les enfants effectuent un « citron » (trajectoire ovale) au niveau des pneus, en emportant le puck, puis effectuent encore deux citrons avant de conclure par un tir.

Plus facile

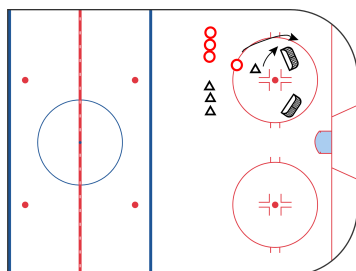
Les enfants ne se propulsent qu'avec une seule jambe et la ramènent à chaque fois vers l'autre.

Plus difficile

Les enfants effectuent la poussée en patinant en arrière.

Chat perché dans un espace restreint (1 contre 1)

Poste 2



Forme de base

Chat perché dans un espace restreint, en 1 contre 1, en patinant au moyen de « demi-lunes ».

Plus facile

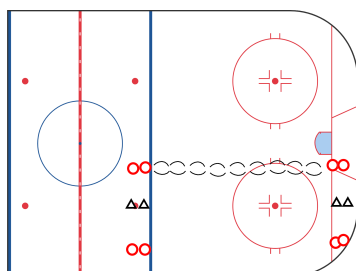
Les enfants se propulsent avec une seule jambe.

Plus difficile

Les enfants alternent les demi-lunes avec les deux patins.

Relais

Poste 3



Forme de base

Relais en patinant au moyen de « demi-lunes ».

Plus facile

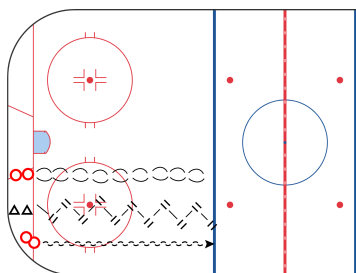
Les enfants se propulsent avec une seule jambe.

Plus difficile

Les enfants alternent les demi-lunes avec les deux patins.

Exercices de patinage

Poste 4



Forme de base

L'entraîneur-e fait une démonstration de l'exercice. Les enfants effectuent ensuite différents exercices de patinage sur le thème de la poussée et du mouvement de patinage fluide.

Plus facile

Les enfants s'exercent du plus facile au plus difficile.

Plus difficile

Les enfants effectuent la poussée et le mouvement de patinage fluide en marche arrière.

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