



Effectuer des croisés arrière avec puissance

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Trois pas de croisés arrière puissants

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants effectuent des croisés arrière et augmentent leur vitesse.

Teachingpoints

- Position de hockey basse, centre de gravité au milieu de la lame
- La jambe extérieure croise par-dessus la jambe intérieure
- Poser la jambe intérieure aussi loin que possible à l'intérieur de la courbe

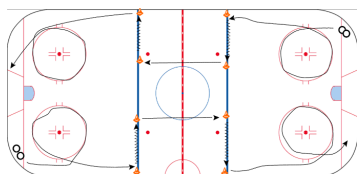
Questions de développement

- Comment fais-tu pour croiser la jambe extérieure par-dessus la jambe intérieure avec le plus de puissance possible ?
- Comment fais-tu pour prendre de la vitesse en effectuant des croisés arrière ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Croisés

Forme d'introduction



Forme de base

Les enfants se répartissent dans deux coins. Aux quatre cercles d'engagement, ils effectuent des croisés arrière ; sur la ligne bleue, ils se déplacent latéralement en effectuant également des croisés.

Plus facile

Faire le tour des cercles en demi-lune.

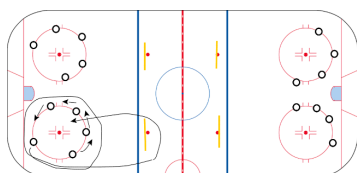
Plus difficile

Faire le tour des cercles en croisés sans interruption. La jambe extérieure reste alors toujours sur la glace, et les enfants ne se propulsent qu'avec la jambe intérieure.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Croisés avec course

Jeu final



Forme de base

Les enfants sont répartis sur les cercles et y effectuent des croisés dans la direction indiquée. Au coup de sifflet de l'entraîneur-e, ils patinent rapidement autour du Toblerone. L'enfant qui atteint le cercle en premier gagne.

Plus facile

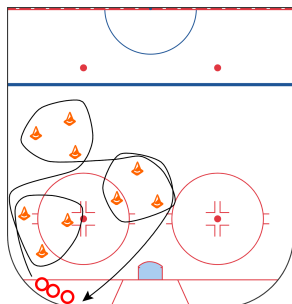
Faire le tour des cercles en demi-lune.

Plus difficile

Les deux patins restent sur la glace, la jambe extérieure reste alors toujours sur la glace.

Lollipop Looping

Poste 1



Forme de base

Les enfants font le tour de trois plots et essaient d'effectuer un croisé à chaque pas.

Plus facile

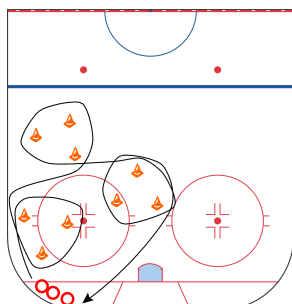
Utiliser des cercles plus grands.

Plus difficile

Autour des cercles, la jambe extérieure reste toujours sur la glace, les deux patins restent en permanence sur la glace.

Chiffons

Poste 2



Forme de base

Cinq enfants forment un cercle. Un enfant fait le tour extérieur du cercle et touche un autre enfant dans le dos. La course commence alors.

Plus facile

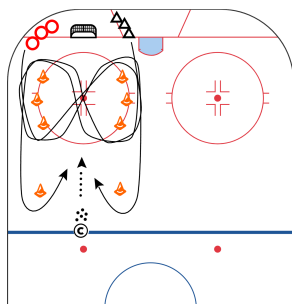
Exécuter le mouvement en demi-lune avec une seule jambe.

Plus difficile

Les patins restent alors toujours sur la glace.

8-tung Race

Poste 3



Forme de base

Deux enfants s'élancent sur un signal dans une course en forme de huit. L'enfant le plus rapide reçoit un puck de l'entraîneur-e et peut tirer au but.

Plus facile

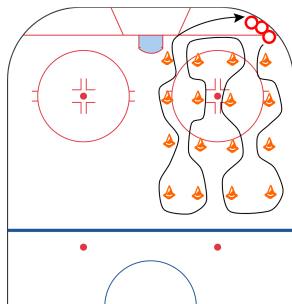
Ne parcourir qu'un demi-huit ou un cercle, sans croiser le chemin de l'autre enfant.

Plus difficile

Autour des cercles, la jambe extérieure reste toujours sur la glace, les patins restent en permanence sur la glace.

Jambes rapides

Poste 4



Forme de base

Les enfants effectuent un parcours entre les plots en essayant d'effectuer des croisés arrière en permanence. Ils changent rapidement de côté.

Plus facile

Augmenter la distance entre les plots.

Plus difficile

Réduire la distance entre les plots, augmenter la distance en largeur.

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