

Croisés avant

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Croisés avant

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants augmentent leur vitesse lors des croisés avant.

Teachingpoints

- Position de hockey basse
- La jambe extérieure passe au-dessus de la jambe intérieure
- Pousser avec la jambe intérieure

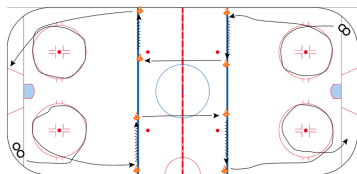
Questions de développement

- Comment réussis-tu à passer au mieux ta jambe extérieure au-dessus de ta jambe intérieure ?
- Comment fais-tu pour prendre de la vitesse en effectuant des croisés avant ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Croisés

Forme d'introduction



Forme de base

Les enfants se répartissent dans deux coins. Au niveau des quatre cercles d'engagement, ils effectuent des croisés ; sur la ligne bleue, ils se déplacent latéralement tout en croisant.

Plus facile

Faire le tour des cercles en demi-lune.

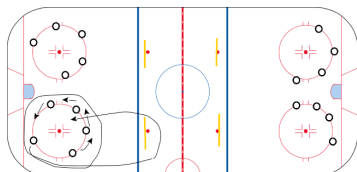
Plus difficile

Faire le tour des cercles en croisant sans interruption. La jambe extérieure reste alors toujours sur la glace, seule la jambe intérieure pousse.

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 font rapidement le tour des Toblerone, et l'enfant qui revient le premier au cercle gagne.

Plus facile

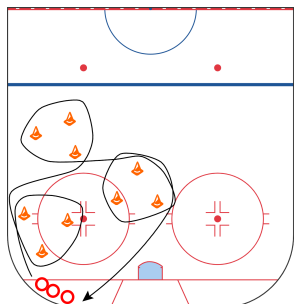
Faire le tour des cercles en demi-lune.

Plus difficile

Les deux patins restent sur la glace, la poussée se fait uniquement avec la jambe extérieure.

Lollipop Looping

Poste 1



Forme de base

Les enfants font le tour de trois pylônes et essaient de croiser à chaque pas.

Plus facile

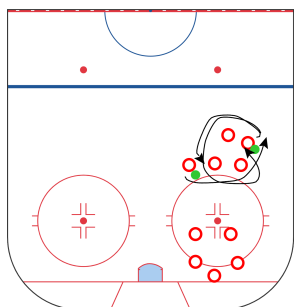
Cercles plus grands.

Plus difficile

En faisant le tour des cercles, la jambe extérieure reste toujours sur la glace, seule la jambe intérieure pousse. Les patins restent alors toujours sur la glace.

Chiffons

Poste 2



Forme de base

Cinq enfants forment un cercle. Un enfant fait le tour de ce cercle et touche le dos d'un autre enfant. La course commence alors.

Plus facile

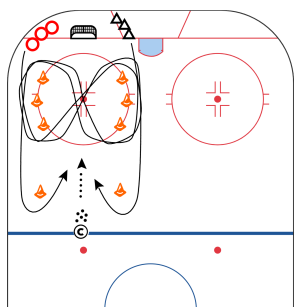
Mouvement en demi-lune avec une jambe.

Plus difficile

En faisant le tour des cercles, la jambe extérieure reste toujours sur la glace, seule la jambe intérieure pousse. Les patins restent alors toujours sur la glace.

8-tung Race

Poste 3



Forme de base

Deux enfants s'élancent au 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

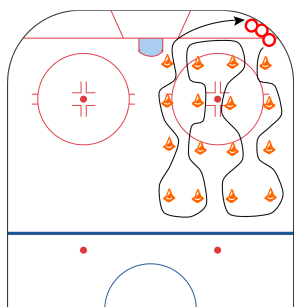
Seulement un demi-huit ou un cercle sans croisement avec l'autre enfant.

Plus difficile

En faisant le tour des cercles, la jambe extérieure reste toujours sur la glace, seule la jambe intérieure pousse. Les patins restent alors toujours sur la glace.

Jambes rapides

Poste 4



Forme de base

Les enfants effectuent un parcours entre des pylônes en essayant de croiser en permanence. Ils changent ainsi rapidement d'un côté à l'autre.

Plus facile

Augmenter la distance entre les pylônes.

Plus difficile

Réduire la distance. Augmenter la distance en largeur.