



Patinage en serpentin : utiliser consciemment la carre intérieure et extérieure

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Utilisation consciente de la carre intérieure et extérieure en avant et en arrière

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

En avançant en serpentin, les enfants prennent de la vitesse en gardant consciemment les deux patins sur la glace et en utilisant de manière ciblée les carres intérieures et extérieures.

Teachingpoints

- Les lames restent « collées » à la glace.
- Adopter une position de hockey basse (comme assis à cheval).

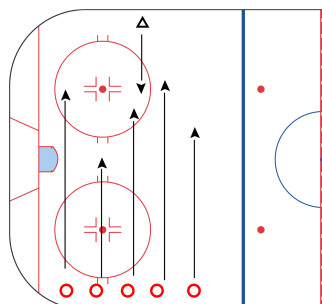
Questions de développement

- Comment fais-tu pour aller plus vite en gardant les lames sur la glace ?
- Quelle position corporelle adoptes-tu pour cela ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché en serpentin

Forme d'introduction



Forme de base

Le serpent essaie d'attraper les autres enfants. Les pieds doivent toujours rester sur la glace.

Plus facile

Agrandir la surface de jeu.

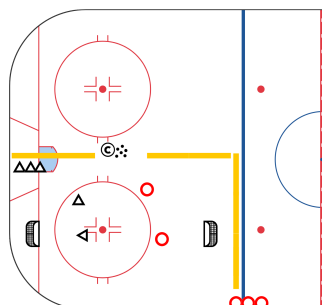
Plus difficile

Seuls les enfants poursuivis doivent garder les patins sur la glace. Ajouter en plus des obstacles (p. ex. des pneus).

RETOUR AU CALME (8 MIN)

2:2 en serpentin

Jeu final



Forme de base

Jeu 2:2, où les deux patins doivent toujours rester sur la glace.

Plus facile

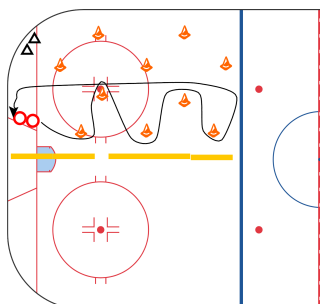
Seul l'enfant en possession du puck doit se déplacer en serpentin.

Plus difficile

Jouer en 3:3.

Parcours en serpent

Poste 1



Forme de base

Un parcours de skating est installé. Le trajet ne peut être parcouru qu'en serpent.

Plus facile

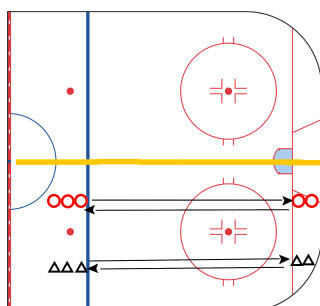
Réduire le nombre de virages, ajouter davantage de tronçons droits. Adapter le parcours en conséquence.

Plus difficile

Effectuer le parcours en patinant en arrière.

Relais en serpent

Poste 2



Forme de base

Le relais ne peut être effectué qu'en serpent.

Plus facile

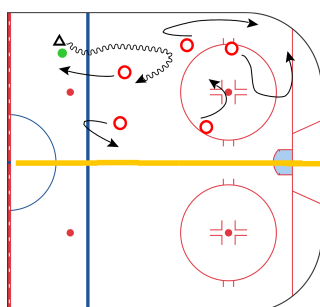
Raccourcir les trajets, patiner sans pression de temps.

Plus difficile

Patiner en arrière et ajouter en plus des obstacles.

Chat perché à la balle en serpent

Poste 3



Forme de base

Le chat essaie d'attraper les autres enfants en les touchant avec la balle. La balle n'est pas lancée. Un contact entraîne un changement de chat.

Plus facile

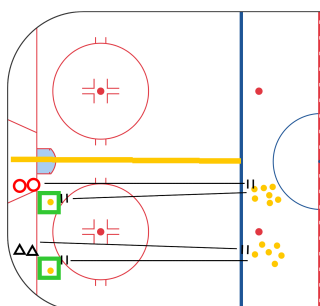
Agrandir la surface de jeu. Seul le chat doit se déplacer en serpent.

Plus difficile

Engager plusieurs chats et réduire la surface de jeu.

Transport de balles de tennis

Poste 4



Forme de base

Deux équipes essaient d'amener le plus rapidement possible les balles de tennis dans le cerceau. Tous les enfants se déplacent simultanément, en patinant uniquement en serpent.

Plus facile

Patiner en serpent uniquement sur un trajet défini.

Plus difficile

Parcourir un trajet en avant et un autre trajet en 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