

Virages en avant

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Virages en avant

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants changent de direction à l'aide d'un virage de hockey, sans perdre de vitesse.

Teachingpoints

- Adopter une position de hockey basse
- La jambe intérieure est devant
- Pression sur les deux patins et sur le milieu de la lame
- La tête tourne dans la direction du déplacement
- Rotation des épaules, regard dirigé vers l'avant

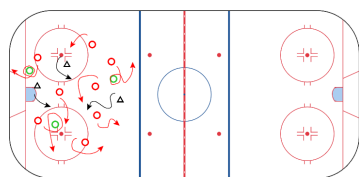
Questions de développement

- Comment réussis-tu à effectuer un virage de hockey serré ?
- Comment fais-tu pour garder la même vitesse après le virage de hockey ?
- Que fais-tu pour que le virage de hockey devienne plus rapide et plus serré ?
- Quelle jambe places-tu devant ?
- Que ressens-tu au niveau de tes chevilles et de tes tibias lorsque tu exerces une pression sur la languette de tes patins ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Chat perché des sapins (virage de hockey)

Forme d'introduction



Forme de base

Quelques enfants sont désignés comme chasseurs et signalés, par exemple en tenant un plot dans la main. Un enfant attrapé s'arrête et reste immobile. Les autres enfants peuvent le libérer en faisant, en virage de hockey, un cercle complet autour de lui.

Plus facile

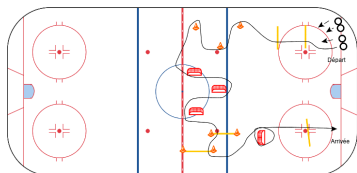
Ne faire qu'un demi-cercle.

Plus difficile

Effectuer le virage sur la carre intérieure ou extérieure. Pour libérer un enfant, effectuer un virage de hockey en arrière.

Icecross

Jeu final



Forme de base

Avec le matériel disponible, un parcours captivant est aménagé avec différents éléments. Cinq à huit enfants démarrent simultanément et disputent une course à travers le parcours.

Plus facile

Intégrer des rayons de virage plus grands.

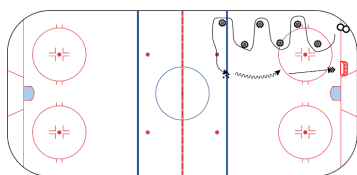
Plus difficile

Intégrer des virages plus serrés.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Slalom serré avec virage de hockey

Poste 1



Forme de base

Les enfants démarrent sans puck et effectuent chacun des virages de hockey propres en position de hockey basse. Ensuite, ils prennent un puck et tirent au but.

Plus facile

Exécuter sans tir au but et sans canne. Dans le virage, un puck ou un plot est chaque fois passé sous la jambe avant, ce qui place presque automatiquement les jambes dans la bonne position.

Plus difficile

Aborder chaque pneu par l'intérieur, ce qui crée un virage à 360°.

Duel 1 contre 1

Poste 2



Forme de base

Les enfants démarrent sur la ligne bleue et effectuent un virage de hockey. Les entraîneur-e-s envoient un puck en jeu, puis un duel 1 contre 1 s'ensuit.

Plus facile

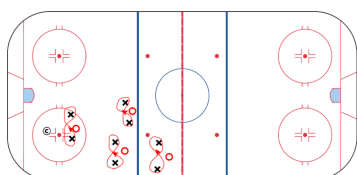
Effectuer le virage de hockey avec un rayon plus grand et sans pression de temps avant que le duel ne commence.

Plus difficile

Effectuer le virage de hockey comme un virage à 360°.

Skating en huit

Poste 3



Forme de base

Les enfants exécutent différents drills de skating sur le thème « virage en avant » autour du plot : virage de hockey, virage sur la jambe extérieure ainsi que virage sur la jambe intérieure.

Plus facile

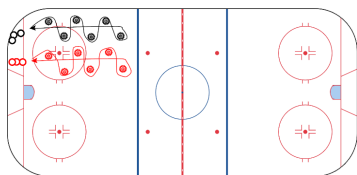
Effectuer le virage uniquement sur la jambe extérieure.

Plus difficile

Triple virage de hockey, virage de hockey à 360° ainsi qu'exécution sur une seule jambe.

Relais des virages

Poste 4



Forme de base

Former deux équipes. Seul le premier enfant de chaque équipe a une canne ainsi qu'une balle de tennis ou un objet similaire. Au signal de départ, les enfants patinent rapidement à travers les pneus serrés et transmettent la canne avec la balle à l'enfant suivant.

Plus facile

Augmenter la distance entre les pneus, de sorte que les virages soient moins serrés.

Plus difficile

Effectuer un virage à 360° ; patiner 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