

Arrêt brusque en avant

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Arrêt brusque en avant

GROUPE CIBLE ET PHASE

U12 (Phase F2/F3)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants s'arrêtent de manière contrôlée des deux côtés en plaçant leurs deux patins en travers.

Teachingpoints

- Adopter une position stable et large.
- Plus la vitesse est élevée, plus les jambes doivent être écartées lors du freinage.
- Effectuer une rotation de la hanche, puis poser les patins parallèlement sur la glace.
- Le haut du corps tourne en même temps.
- La jambe avant freine avec la carre intérieure, la jambe arrière est ramenée sous le corps et freine avec la carre extérieure.
- Ne pas laisser traîner la jambe arrière, sinon la possibilité de changer rapidement de direction fait défaut.
- Placer les jambes légèrement décalées, à environ largeur de hanches.
- La jambe avant assume la majeure partie du freinage.
- Le poids est réparti sur toute la lame (plutôt au centre-avant).

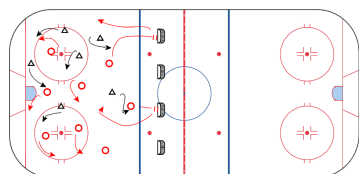
Questions de développement

- Comment fais-tu pour freiner brusquement ?
- Où se trouve ton stock quand tu freines ?
- Tiens-tu le stock avec une ou deux mains ?
- Quelle est ta position corporelle ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Chat perché : garage automobile (freiner)

Forme d'introduction



Forme de base

L'enfant attrapé doit, comme tâche supplémentaire, se rendre au garage (le but) et y freiner en avant. Il/elle peut ensuite rejouer.

Plus facile

Se rendre au garage avec moins de vitesse.

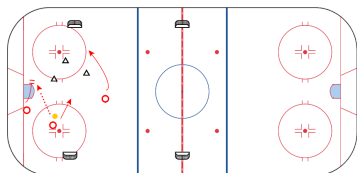
Plus difficile

Se rendre au garage à grande vitesse.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

Handball gelé (freiner)

Jeu final



Forme de base

L'objectif est de marquer un but comme au handball. Après avoir attrapé une balle passée par une/un coéquipier-ère, l'enfant doit freiner. Les autres enfants se démarquent rapidement. L'enfant qui a attrapé la balle ne doit pas être attaqué.

Plus facile

Utiliser un terrain de jeu plus petit.

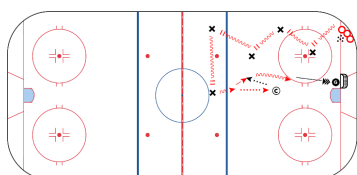
Plus difficile

La balle doit être rejouée dans un délai de trois secondes.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Zigzag (freiner)

Poste 1



Forme de base

Un enfant part depuis le coin et freine en zigzag. Après le dernier freinage au niveau du dernier plot, il/elle prend un puck et cherche la conclusion au but.

Plus facile

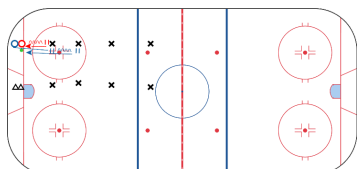
Freiner seulement d'un côté.

Plus difficile

Freiner sur une jambe.

Relais de freinage

Poste 2



Forme de base

Le premier enfant de la file part avec un plot en main, freine au premier pneu (le regard, respectivement la direction de freinage, est imposé) et pose le plot sur le pneu. Il/elle repart ensuite rapidement en arrière et tape dans la main du deuxième enfant. Celui-ci/celle-ci s'élance jusqu'au premier pneu, freine, prend le plot, sprinte rapidement (comme un guépard) jusqu'au deuxième pneu, freine et y dépose le plot. Il/elle repart ensuite rapidement en arrière, et ainsi de suite. Une fois que le plot est arrivé au pneu le plus éloigné, il doit être ramené au point de départ selon le même système.

Plus facile

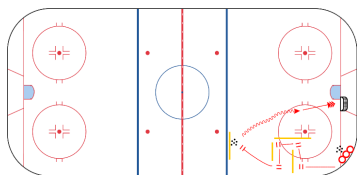
Choisir des distances plus courtes entre les pneus et laisser freiner sans contrainte de temps.

Plus difficile

Se mettre à genoux après le freinage.

Freiner dans le labyrinthe de Toblerone

Poste 3



Forme de base

L'enfant patine à un angle de 90° par rapport au Toblerone et y freine, le regard dans le sens du déplacement. Il/elle récupère ensuite un puck sur la ligne bleue et tire au but.

Plus facile

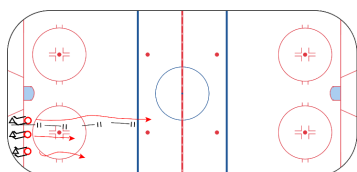
Patiner avec moins de vitesse et aménager un espace plus grand entre les Toblerones.

Plus difficile

Se mettre à genoux après le freinage.

Cheval et carrosse (freiner)

Poste 4



Forme de base

Par deux : un enfant tire (le cheval), le deuxième enfant (le carrosse) freine.

Plus facile

Patiner avec moins de vitesse.

Plus difficile

Freiner sur une jambe.

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