

Croisés avant et arrière

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Patinage

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants savent effectuer des croisés avant et arrière et appliquent cette habileté de manière adaptée à la situation de jeu.

Teachingpoints

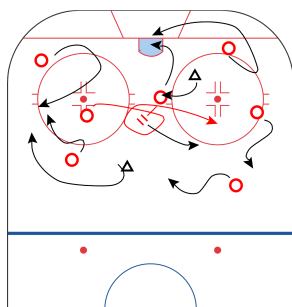
- Adopter un centre de gravité bas et une position de hockey stable.
- Faire pivoter légèrement le haut du corps vers l'intérieur, regard dirigé vers l'avant-intérieur (épaule extérieure devant, épaule intérieure derrière).
- Tenir la canne calmement sur la glace et adapter la prise à la direction du mouvement (p. ex. pour un tireur droitier : croisés vers la droite avec une prise à deux mains, vers la gauche avec une prise à une main – inversement pour un tireur gaucher).
- Incliner le bas du corps vers l'intérieur et le haut du corps vers l'extérieur, afin que le centre de gravité reste au-dessus de l'axe du corps ; tirer l'épaule intérieure vers le haut, axe des épaules presque parallèle à la glace.
- Se propulser alternativement sur la carre intérieure de la jambe extérieure et la carre extérieure de la jambe intérieure ; garder les pieds près de la glace pour pouvoir se propulser rapidement (pas de talonnage).
- Lors de la conduite du puck, dribbler le moins possible et le conduire calmement.

Questions de développement

- À quoi dois-tu faire attention lorsque tu effectues des croisés ?
- Que fais-tu avec ta canne pour qu'elle t'aide lors des croisés ?
- Quand utilises-tu les croisés dans le jeu ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché



Forme d'introduction

Forme de base

Dès que le chasseur touche l'ours polaire, celui-ci reste immobile. D'autres ours polaires le libèrent en effectuant des croisés avant pour tourner autour de l'ours polaire attrapé.

Plus facile

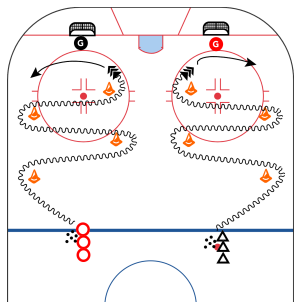
Effectuer le pas de trotinette.

Plus difficile

Exécuter avec le puck ou effectuer des croisés arrière.

Jeu de croisés

Jeu final



Forme de base

Les enfants effectuent des croisés à travers le parcours et essaient de marquer un but. L'équipe qui marque le plus de buts gagne. L'enfant suivant peut démarrer dès que l'enfant précédent a effectué son tir.

Plus facile

Croisés sans puck ; les pucks doivent finalement être déposés au centre.

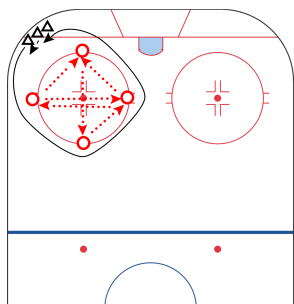
Plus difficile

Croisés arrière.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES)

Passe du sablier

Poste 1



Forme de base

Les enfants se répartissent en deux groupes : le premier groupe se répartit sur le cercle d'engagement et se fait des passes. Le second groupe effectue des croisés autour du cercle. Quel groupe réussit le plus de tours pendant que l'autre groupe joue un nombre défini de passes ?

Plus facile

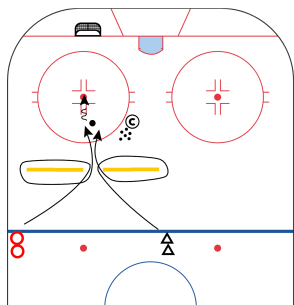
Effectuer le pas de trottinette.

Plus difficile

Croisés arrière ; intégrer un parcours pour les croisés ; exécuter avec le puck.

Course 1:1

Poste 2



Forme de base

Les enfants se placent en deux groupes face à face. L'entraîneur-e dépose à chaque fois un puck au centre. Les enfants effectuent des croisés autour des Toblerones ; le premier arrivé au puck peut tirer au but.

Plus facile

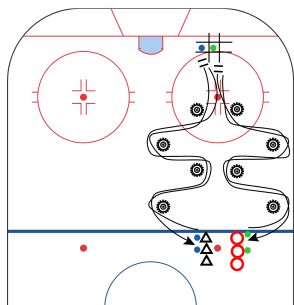
Ne pas effectuer un tour complet, mais uniquement des croisés à travers les deux Toblerones.

Plus difficile

Croisés arrière ; se déplacer avec le puck – quel enfant est le plus rapide ?

Morpion

Poste 3



Forme de base

Les enfants effectuent des croisés autour des pneus et déposent un « ruban » autour du pylône. L'équipe qui place en premier trois rubans alignés (horizontalement, verticalement ou en diagonale) gagne.

Plus facile

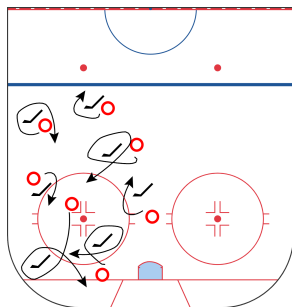
Effectuer le pas de trottinette.

Plus difficile

Croisés arrière.

Parcours de cannes

Poste 4



Forme de base

Les enfants effectuent des croisés dans le sens des aiguilles d'une montre autour des cannes.

Plus facile

Effectuer le pas de trottinette.

Plus difficile

Les enfants choisissent eux-mêmes leur trajectoire et doivent effectuer des croisés autour de toutes les cannes. Un seul enfant à la fois peut se trouver près d'une canne (Head up). En plus : croisés 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