

Pivots et virages

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Pivots et virages

GROUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont capables de passer du patinage avant au patinage arrière en mouvement et effectuent le pivot des deux côtés de manière contrôlée.

Teachingpoints

- Garder la canne sur la glace et toujours en garder le contrôle
- Centre de gravité bas
- Enchaînement correct des pas pendant le pivot

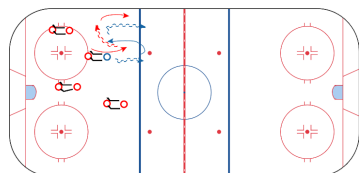
Questions de développement

- Comment fais-tu pour te retourner le plus rapidement possible ?
- Que font tes patins pour te permettre de tourner autour de ton propre axe ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

Regarde-moi !

Forme d'introduction



Forme de base

Deux enfants se tiennent chacun-e par leurs deux cannes et se regardent : l'un-e patine en avant, l'autre en arrière. Une bonne communication verbale et non verbale entre les deux est déterminante.

Plus facile

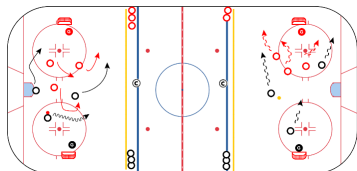
Les enfants suivent un parcours défini, p. ex. un slalom.

Plus difficile

Les enfants tiennent leurs cannes normalement et gardent en permanence une bonne distance (Gap) entre eux. Variante : sans canne, mais avec une balle qui est lancée et reçue entre les deux – l'enfant qui a la balle en main détermine à chaque fois le changement de direction.

Le puck décide

Jeu final



Forme de base

Match à 3 contre 3 sur deux buts avec un puck bicolore : si le côté jaune est visible, tous les enfants patinent en arrière ; si le côté rouge est visible, tous les enfants patinent en avant.

Plus facile

La couleur du puck n'influence que l'enfant en possession du puck.

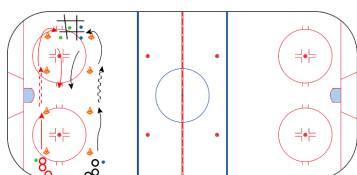
Plus difficile

À la réception du puck, l'enfant effectue un cercle serré en passant de l'avant à l'arrière.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES)

Tic-Tac-Toe

Poste 1



Forme de base

Les deux équipes essaient de placer le plus rapidement possible leurs trois pions en ligne verticale, horizontale ou diagonale.

Plus facile

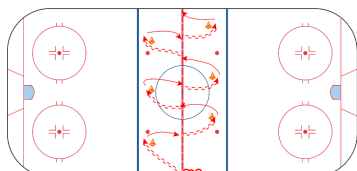
Les enfants ne pivotent que de l'avant vers l'arrière.

Plus difficile

Les enfants conduisent le puck avec la canne. Des pivots et virages supplémentaires sont en outre intégrés.

Drehwurm

Poste 2



Forme de base

Les enfants effectuent un slalom et pivotent, entre les deux pylônes, de l'avant vers l'arrière. Au niveau du pylône, le changement s'effectue de l'arrière vers l'avant : l'enfant patine donc toujours en arrière en s'approchant du pylône et en avant en s'en éloignant.

Plus facile

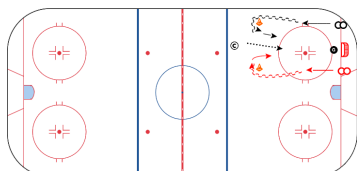
Les enfants patinent sans pivoter entre les pylônes, le long de la ligne rouge.

Plus difficile

Les enfants effectuent l'exercice en plus avec le puck.

Duel 1 contre 1

Poste 3



Forme de base

Les enfants patinent en avant en direction de l'entraîneur. Dès que celui-ci ou celle-ci donne un signal acoustique ou visuel, les enfants pivotent en arrière, restent ainsi jusqu'au pylône, puis disputent un duel 1 contre 1.

Plus facile

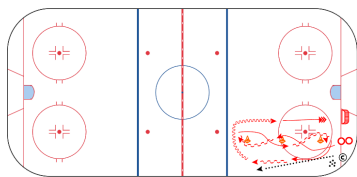
Les enfants patinent en arrière jusqu'au pylône et ne changent que brièvement pour l'avant par la suite.

Plus difficile

Davantage de changements de direction et de virages sont intégrés.

Le tour de montagnes russes

Poste 4



Forme de base

Les enfants démarrent sans puck en avant, pivotent en arrière au pylône central et patinent en arrière jusqu'au troisième pylône. Ils repatinent ensuite en avant jusqu'au pylône central, pivotent à nouveau en arrière (en formant à chaque fois un huit), puis patinent brièvement en avant. Avant la passe de l'entraîneur-e, ils pivotent une nouvelle fois en arrière, réceptionnent la passe et concluent par un 1 contre 0.

Plus facile

Aucun pivot n'a lieu au pylône central.

Plus difficile

Les enfants effectuent tout l'exercice avec le puck et jouent ensuite une remise en deux temps (give and go) avec l'entraîneur-e.

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