

Hockey sur glace – Vitesse: A près de 50 km/h

Explosivité et vitesse sont deux clefs du succès. En tant qu'attaquant, elles permettent de déborder son concurrent ou de se défaire de son marquage; en tant que défenseur, elles servent à juguler les velléités offensives adverses. Quatre exercices à choix.

Explosifs: En patinant en avant, séries de 6-10 sauts explosifs (haut, élégant) selon les capacités de chacun. En patinant en arrière.

Variantes

Saut en longueur: Indiquer avec une canne placée sur la glace le point d'envol. Qui saute le plus loin? Avec ou sans élan, sur une ou deux jambes.

Pingouin: Sur une glace de préférence fraîchement refaite. De la position de départ, effectuer un plongeon. Qui glisse le plus loin sur le ventre? Saut avec appui initial sur une seule jambe. Après la réception, se retourner et glisser sur le dos.

Sur une jambe: Faire un saut lors du premier pas et patiner ensuite sur l'autre jambe. Qui patine le plus loin? Effectuer un demi-tour lors du saut et patiner en arrière.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO