PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Franchir des obstacles

Forme caractéristique: Patiner de manière dynamique et agile

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT	GROUPE CIBLE ET PHASE
Franchir des obstacles	**Hockeyschule (Phase F1/F2)**

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont capables de franchir de petits obstacles tout en gardant l'équilibre sur les patins.

Points d'enseignement

- Centre de gravité bas, position de hockey stable
- Se tenir au milieu du patin

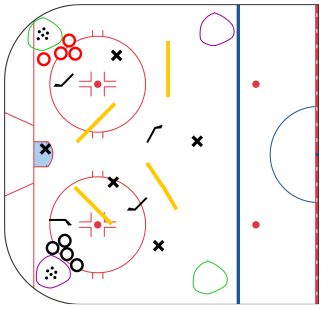
Questions de développement

- Comment fais-tu pour rester stable sur tes patins après un saut ?

INTRODUCTION (8 MIN.)

La jungle

Forme d'introduction

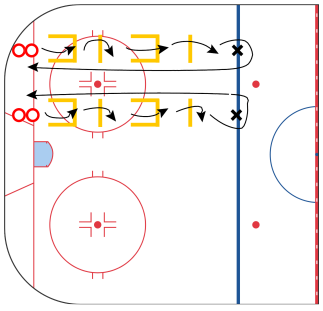


Forme de base	Les enfants se placent en deux groupes près des pneus remplis de balles de tennis. Chaque enfant prend une balle en main et traverse la jungle remplie d'obstacles. Il dépose la balle dans le pneu libre de l'autre côté (en diagonale), avant d'aller chercher la balle suivante dans sa propre base. Il doit franchir au moins trois obstacles avant de pouvoir déposer la balle.
Plus facile	Moins d'obstacles à franchir (deux au lieu de trois).
Plus difficile	Balle plus grande, plus d'obstacles (densité plus élevée), obstacles plus grands ou davantage d'obstacles à franchir.

RETOUR AU CALME (8 MIN.)

Relais

Jeu final

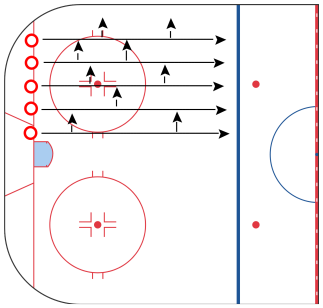


Forme de base	Les enfants forment deux équipes et se placent sur la ligne de fond. Ils doivent d'abord passer sous l'obstacle du bas, puis sauter par-dessus l'obstacle suivant.
Plus facile	Utiliser des obstacles plus fins et plus hauts.
Plus difficile	Utiliser des obstacles plus épais et plus bas.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

Les sauts les plus cool

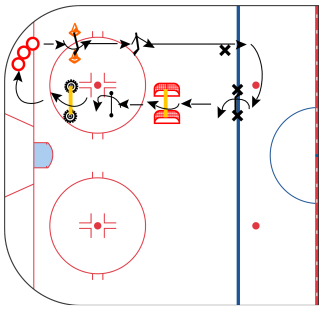
Poste 1



Forme de base	Les enfants patinent librement et essaient d'exécuter les sauts les plus cool et les plus difficiles possible. Ensuite, chaque enfant peut montrer son plus beau saut à l'entraîneure ou à l'entraîneur.
Plus facile	Exécuter d'abord les sauts sur place, sans élan, pour mieux contrôler la réception.
Plus difficile	Combiner le saut avec une rotation ou un changement de direction avant la réception.

Parcours forestier

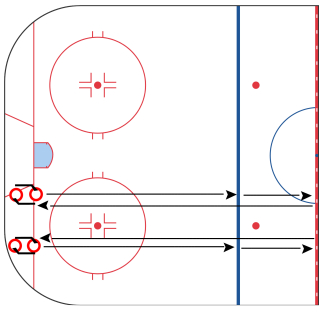
Poste 2



Forme de base	Les enfants traversent la forêt composée de différents obstacles, qu'ils doivent franchir soit par en haut, soit par en bas.
Plus facile	Utiliser des obstacles plus fins et plus hauts.
Plus difficile	Utiliser des obstacles plus épais et plus bas.

Tandem

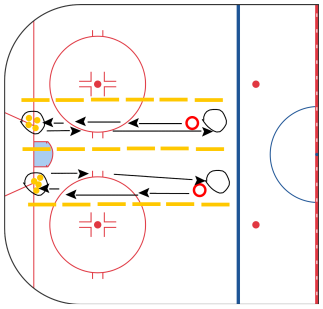
Poste 3



Forme de base	Les enfants se placent sur la ligne de fond. En équipes de deux (un enfant tire l'autre), ils exécutent les formes de patinage suivantes jusqu'à la ligne bleue ou sur toute la patinoire : • Le petit train : un enfant tire l'autre vers l'avant. • Le deuxième enfant pousse le premier. • Les deux sautent ensemble sur les deux jambes.
Plus facile	Choisir une distance plus courte (jusqu'à la ligne bleue seulement) et un rythme plus lent.
Plus difficile	Le premier enfant patine en arrière en se tenant au deuxième, qui patine en avant. Le deuxième enfant pousse le premier, qui patine en arrière. Le premier enfant patine en arrière et tire le deuxième. Les deux sautent sur une jambe.

Saut de lignes

Poste 4



Forme de base	L'enfant prend la balle dans le pneu, saute par-dessus chaque ligne rencontrée sur son chemin, et dépose la balle dans le pneu opposé. Il change ensuite de couloir et répète l'exercice jusqu'à revenir au point de départ.
Plus facile	Un seul saut par trajet.
Plus difficile	Sauter à pieds joints et atterrir sur une jambe ; utiliser des obstacles plus hauts.

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