PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Transport d'objets 1

Forme caractéristique: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT	GROUPE CIBLE ET PHASE
Transport d'objets 1	**Hockeyschule (Phase F1/F2)**

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants découvrent et apprennent à conduire le puck ainsi que d'autres objets avec la canne, et à éviter les obstacles.

Points d'enseignement

- Tiens ta canne fermement à l'arrière comme un marteau, et à l'avant de manière à ce qu'elle puisse glisser dans ta main.
- Essaie d'ouvrir et de fermer la palette pour conduire ton puck dans les virages.
- Essaie de garder les bras éloignés du corps afin de pouvoir bouger ta canne de manière variée.
- Essaie de n'avoir le puck que dans le bas de ton champ de vision. Regarde vers l'avant afin de repérer les obstacles à temps.

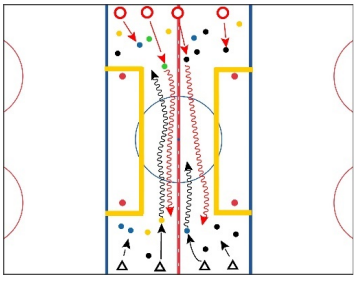
Questions de développement

- Quelle est la meilleure façon de conduire les objets ?
- Comment dois-tu tenir ta canne pour conduire l'objet en toute sécurité ?
- Quel mouvement peux-tu effectuer pour augmenter ta portée ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Range ta chambre

Forme d'introduction

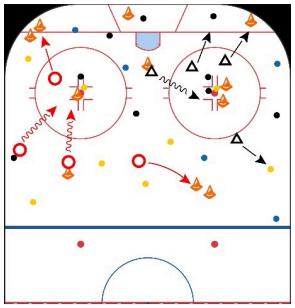


Forme de base	La surface de jeu représente une chambre d'enfant en désordre, resserrée au milieu par deux Toblerone. Des deux côtés se trouve beaucoup de matériel, par exemple des pucks, des petits anneaux, des balles ou des bouteilles PET. Une visite familiale est annoncée, il faut ranger les chambres. Laquelle des deux équipes de rangement parvient à transporter le matériel le plus rapidement possible dans l'autre chambre ? Les enfants ne peuvent transporter les objets qu'un par un, sans les lancer.
Plus facile	Jouer sans le rétrécissement.
Plus difficile	Ajouter des obstacles supplémentaires.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Collecte de déchets

Jeu final

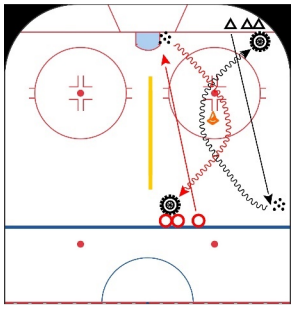


Forme de base	Dans un tiers de la surface de jeu se trouve beaucoup de déchets, par exemple des pucks, des plots, des petits anneaux, des balles ou des « bâtonnets ». Deux équipes essaient de ramasser le plus de déchets possible et de les stocker dans leur décharge (cercles d'engagement). Quelle équipe ramasse le plus de déchets ?
Plus facile	Jouer uniquement avec des anneaux et des cannes tenues à l'envers.
Plus difficile	Ajouter des obstacles (p. ex. Toblerone). Ajouter des corbeaux (chasseuses et chasseurs) : les ramasseuses et ramasseurs de déchets doivent protéger leur butin.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Remplir la tirelire

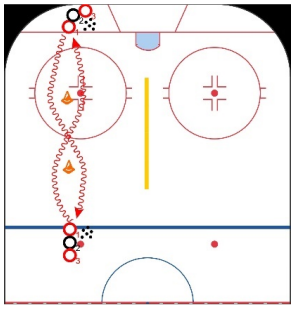
Poste 1



Forme de base	Deux équipes ont une tirelire qu'elles veulent remplir le plus rapidement possible de pièces d'or (pucks). Les tirelires sont matérialisées sur la surface de jeu à l'aide de bois ou d'un autre matériel. Un enfant par équipe est à chaque fois en action : il ou elle va chercher l'or de l'autre côté et le dépose dans la tirelire. Ensuite, en tapant dans la main, il ou elle envoie l'enfant suivant en mission. Quelle équipe remplit le plus de pièces d'or dans sa tirelire ? Jouer avec une durée fixée à trois minutes ou définir un nombre de pièces d'or à atteindre.
Plus facile	Utiliser des anneaux plus petits. Définir un trajet plus court.
Plus difficile	Trois enfants par équipe sont en action en même temps. Ajouter davantage d'obstacles. Utiliser d'autres objets comme des bouteilles PET ou des balles de tennis. Des voleurs essaient de dérober de l'or en chemin.

Slalom tête haute

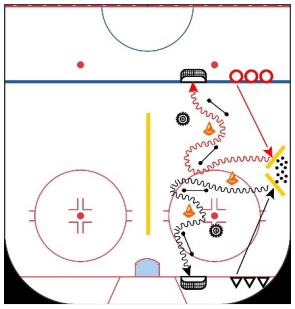
Poste 2



Forme de base	Deux pylônes sont installés sur la surface de jeu. Les enfants se placent en tandem, face à face, sur le terrain. Chaque tandem transporte simultanément un puck à travers le slalom jusqu'à l'autre côté. Là, ils le remettent au tandem suivant.
Plus facile	Exécuter l'exercice avec de petits anneaux.
Plus difficile	Installer davantage de pylônes. Utiliser d'autres objets comme des bouteilles PET ou des balles de tennis. Ne déplacer l'objet que côté backhand.

Pirates en vue !

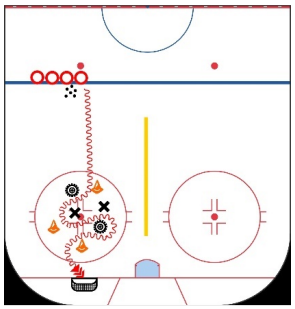
Poste 3



Forme de base	Deux équipes de pirates essaient de transporter le plus d'or possible de l'île au trésor (dépôt de pucks) vers leur bateau de pirates (buts). Pour cela, elles doivent se faufiler devant les requins dans la mer (obstacles). Quelle équipe rapporte le plus d'or ?
Plus facile	Jouer avec de petits anneaux, sans obstacles.
Plus difficile	Utiliser des requins mobiles qui attrapent les pirates (= les touchent, l'or doit être remis en place, nouveau départ).

Rond-point d'obstacles

Poste 4



Forme de base	Les enfants se frayent un chemin à travers le parcours (cercle d'engagement avec obstacles) et amènent le puck jusqu'au but.
Plus facile	Installer moins d'obstacles. Un seul enfant à la fois dans le parcours.
Plus difficile	Les entraîneures et entraîneurs gênent les enfants en possession du puck, sans le leur enlever. Un « trouble-fête » à la canne inversée complique la conduite du puck.

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