PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Chasser et défendre

Forme caractéristique: Disputer les duels avec habileté et fair-play

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT	GROUPE CIBLE ET PHASE
Chasser et défendre	**Hockeyschule (Phase F1/F2)**

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont invités à chasser et à défendre avec plaisir un puck ou un autre objet de jeu.

Points d'enseignement

- Défendre l'objet avec toute son énergie
- S'emparer de l'objet avec courage et ruse
- Respecter les règles pour que ce soit amusant pour tout le monde

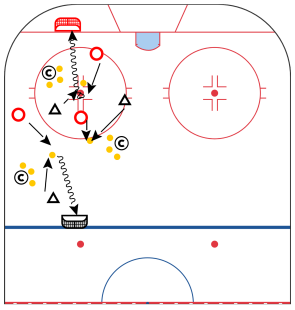
Questions de développement

- Comment fais-tu pour défendre l'objet de jeu ?
- Comment fais-tu pour t'emparer de l'objet de jeu ?
- Qu'est-ce qui est important pour que tous les enfants s'amusent ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Chat perché aux ballons

Forme d'introduction



Forme de base	Deux à trois entraîneures et entraîneurs envoient en l'air, dans le champ, différents ballons. Les enfants essaient de les attraper et de les amener dans le caddie. À quelle vitesse tous les enfants parviennent-ils à récupérer les ballons ?
Plus facile	Fixer ou réduire la distance.
Plus difficile	Utiliser des balles à la place des ballons.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Ranger le terrain de jeu

Jeu final

Forme de base	Pour conclure, tout le matériel utilisé est réparti largement sur le terrain. Au commandement de l'entraîneure ou de l'entraîneur, les enfants essaient de le ranger le plus rapidement possible à l'endroit prévu.
Plus facile	Répartir le matériel sur un terrain plus petit, afin que les distances soient plus courtes pour les enfants.
Plus difficile	Répartir le matériel sur une plus grande distance et intégrer différents types de matériel (p. ex. tailles ou formes différentes), afin de rendre le tri et le rangement plus exigeants.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

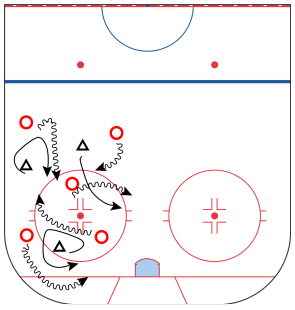
Attraper le serpent

Poste 1

Forme de base	L'enfant A se déplace dans le champ avec un serpent (nouille de piscine ou corde) à la main. L'enfant B essaie de l'attraper. Si cela réussit, les rôles s'inversent et l'enfant B prend le serpent. Métaphore : quelques serpents se sont échappés du zoo. Les gardiennes et gardiens de zoo essaient de les rattraper.
Plus facile	Pas de déplacement libre : le serpent se déplace uniquement en ligne droite vers l'avant.
Plus difficile	Raccourcir le serpent.

Défendre les pépites d'or

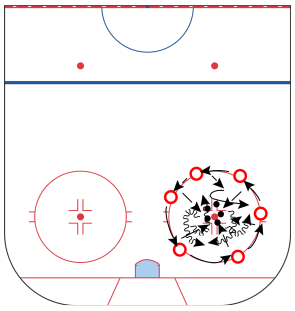
Poste 2



Forme de base	Deux équipes. Les rois tiennent des pépites d'or (ballons de football, balles molles, cubes souples) dans les mains. Les voleurs essaient de les dérober. Si le vol réussit, les rôles s'inversent et les voleurs deviennent rois. Métaphore : les rois veulent défendre leur richesse contre les voleurs avides.
Plus facile	1:1 en paires fixes.
Plus difficile	L'or ne peut pas être tenu avec les mains.

Combat pour le puck

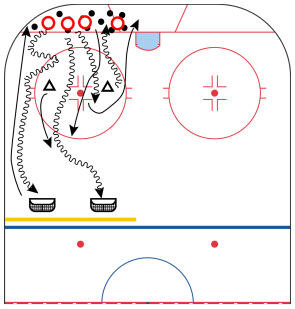
Poste 3



Forme de base	Les enfants patinent ensemble autour du cercle d'engagement. Au centre se trouvent des pucks (un puck de moins que le nombre d'enfants participants). Au signal de l'entraîneure ou de l'entraîneur, les enfants essaient de récupérer les pucks et de les défendre dans le cercle pendant environ 20 secondes. Si un enfant gagne un puck, celui-ci doit aussi être défendu. L'enfant qui a perdu son puck chasse alors les autres enfants en possession du puck. Métaphore : les chiens ont faim et essaient d'attraper un os dans la cuisine.
Plus facile	Tous les enfants trouvent un puck. L'entraîneure ou l'entraîneur essaie de voler de manière passive.
Plus difficile	Un puck de moins à chaque manche.

Transport de bananes

Poste 4



Forme de base	Les fermiers essaient de transporter toutes les bananes (pucks) depuis derrière la ligne de but, à travers le village (le champ), jusque dans les caisses à bananes (petits buts). Les singes essaient de récupérer les bananes et de les ramener dans la jungle.
Plus facile	Engager plusieurs singes, afin que la chasse au puck soit plus facile.
Plus difficile	Agrandir le champ, afin que la chasse au puck soit plus difficile.

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