PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Couper la trajectoire

Forme caractéristique: Mettre l'équipe adverse sous pression de manière intelligente et active

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT	GROUPE CIBLE ET PHASE
Couper la trajectoire	**Hockeyschule (Phase F1/F2)**

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants découvrent comment «couper» habilement la trajectoire des adversaires.

Points d'enseignement

- Réduis toujours en mouvement, en patinant, la distance qui te sépare des adversaires.
- Aborde l'adversaire dans un virage et oriente-le ainsi dans une direction (banane).

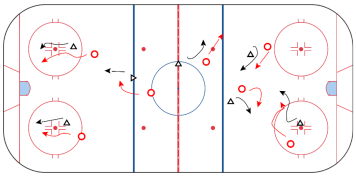
Questions de développement

- Comment pousses-tu ton adversaire dans ses coins ?
- Comment utilises-tu ta canne pour que ton adversaire ait encore plus de mal à te fuir ?
- Comment récupères-tu le puck le plus rapidement possible lorsque ton adversaire l'a ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Attrape-moi si tu peux

Forme d'introduction

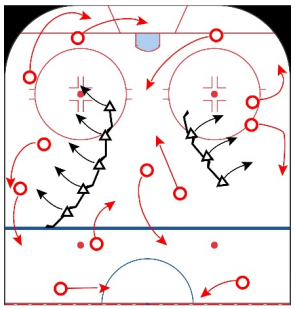


Forme de base	Deux enfants (sans canne) forment une paire et jouent librement à s'attraper sur toute la surface. Dès qu'un enfant est attrapé, les rôles s'inversent immédiatement. Qui se fait attraper le moins souvent ?
Plus facile	Limiter l'espace.
Plus difficile	Deux enfants comme chasseurs jouent contre un seul enfant.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Chat perché à la chaîne avec chaîne de cannes

Jeu final

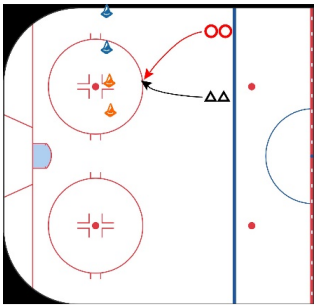


Forme de base	Tous les enfants se tiennent sur le terrain avec la canne dans une main, la palette restant toujours sur la glace. Un enfant commence comme chasseur et touche quelqu'un. Ils forment une chaîne en se tenant chacun à l'extrémité de la canne ou à la palette. La chaîne s'agrandit jusqu'à huit enfants puis se divise en deux groupes de quatre. Les chaînes poussent les enfants libres dans un coin.
Plus facile	Chat perché par paires ; à quatre enfants dans la chaîne, la diviser en deux tandems.
Plus difficile	La chaîne reste soudée jusqu'à la fin.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Laisse-moi entrer !

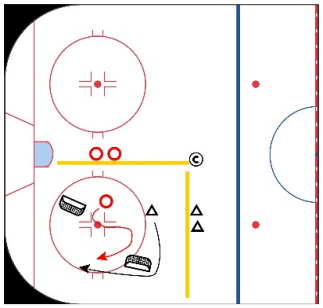
Poste 1



Forme de base	Un but en pylônes rouge et un but en pylônes bleu sont placés sur le terrain. Au signal de départ, un enfant (rouge) essaie de passer par le but rouge, pendant qu'un autre enfant tente de le repousser vers le but bleu.
Plus facile	L'enfant en rouge bénéficie d'une avance ; les buts sont rapprochés.
Plus difficile	L'enfant qui défend bénéficie d'une avance.

Chat perché «1:1»

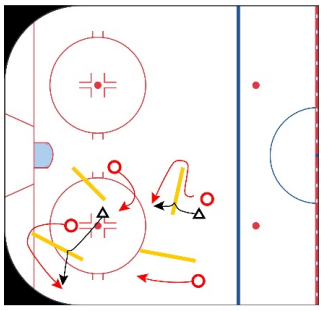
Poste 2



Forme de base	Deux enfants jouent à s'attraper dans un espace restreint avec des obstacles (p. ex. des buts). Dès qu'un enfant est attrapé, les rôles s'inversent immédiatement. Sur un signal, le prochain 1:1 démarre après 20 secondes au maximum.
Plus facile	Jouer sans obstacles.
Plus difficile	Marquer un terrain plus grand.

La mouche importune

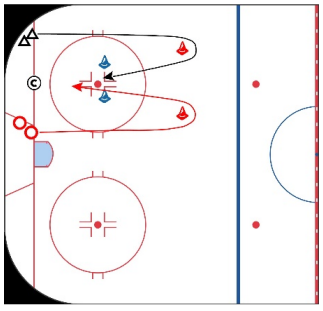
Poste 3



Forme de base	Des obstacles sont disposés sur le terrain. Les mouches importunes (chasseuses et chasseurs) veulent chatouiller les chats (les attraper). Les mouches peuvent «survoler» les obstacles posés (les enjamber, sauter par-dessus), les chats doivent les contourner. Quels chats parviennent à échapper aux chatouilles ? Un chat chatouillé doit accomplir une tâche supplémentaire (p. ex. trois sauts par-dessus l'obstacle) ou devient lui-même une mouche.
Plus facile	Moins d'obstacles et davantage de chasseuses et chasseurs.
Plus difficile	Les mouches doivent elles aussi contourner les obstacles.

Qui est le plus rapide ?

Poste 4



Forme de base	Deux pylônes orange et deux pylônes bleus sont placés sur le terrain. Au signal, deux enfants s'élancent en même temps et sprintent autour des pylônes orange. Un enfant (rouge) essaie de passer par le but bleu, pendant que l'autre enfant essaie de l'en empêcher.
Plus facile	L'enfant en rouge démarre à genoux ou couché.
Plus difficile	L'enfant en rouge conduit le puck, démarre avec un peu d'avance, ou davantage d'enfants sont engagés comme chasseurs.

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