PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

# Transition rouge-vert

Forme caractéristique: Attaquer avec détermination après avoir récupéré le puck

| ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT | GROUPE CIBLE ET PHASE |
|---|---|
| **Transition rouge-vert** | **Hockeyschule (Phase F1)** |

## Cadre pédagogique et objectifs

### Description de l'objectif

Les enfants s'engagent activement pour récupérer le puck et montrent, après l'avoir gagné, l'intention de le conduire de manière contrôlée en direction du but ou d'un espace libre.

### Points d'enseignement

- Se diriger rapidement vers le puck
- Se placer avec le corps entre l'enfant adverse et le puck
- Attaquer le puck avec la canne
- Après la récupération du puck, s'éloigner rapidement de l'enfant adverse

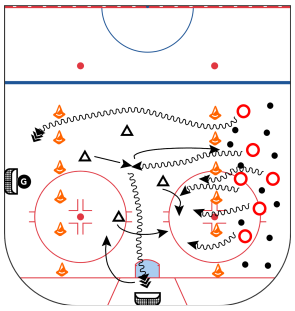
### Questions de développement

- Comment fais-tu pour récupérer le puck avant l'enfant qui le possède ?
- Comment fais-tu pour prendre le puck à l'enfant adverse ?
- Que fais-tu en premier après avoir récupéré le puck ?

## INTRODUCTION (8 MIN.)

### Crocodiles des marais

Forme d'introduction

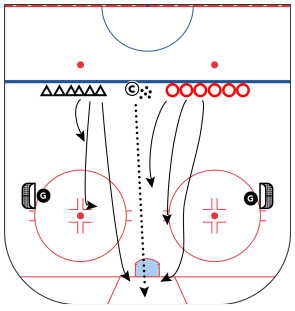


| | |
|---|---|
| **Forme de base** | Une équipe se trouve dans le marais (délimité par des plots) et joue le rôle des crocodiles. L'autre équipe se tient de l'autre côté du marais et joue le rôle des éclaireuses et éclaireurs ; elles et ils doivent transporter la nourriture (pucks) sans la perdre, traverser le marais et atteindre l'autre côté sans se la faire voler. Les crocodiles essaient de voler la nourriture et de la déposer dans leur but, dans le marais. La nourriture transportée est comptée, puis les crocodiles deviennent éclaireuses et éclaireurs et inversement. L'équipe qui a transporté le plus de nourriture gagne. |
| **Plus facile** | Agrandir le marais. |
| **Plus difficile** | Réduire le marais. |

## RETOUR AU CALME (8 MIN.)

### 3 contre 3 avec nouveau puck

Jeu final

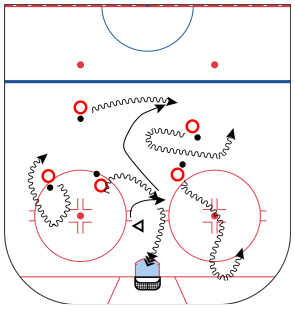


| | |
|---|---|
| **Forme de base** | On joue en 3 contre 3. À chaque coup de sifflet des entraîneures et entraîneurs, les enfants qui viennent de changer reçoivent un nouveau puck des entraîneures et entraîneurs. |
| **Plus facile** | Il est permis de marquer dans les deux buts. |
| **Plus difficile** | Les entraîneures et entraîneurs mettent en jeu deux pucks ou plus. |

## PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN.)

### Predator

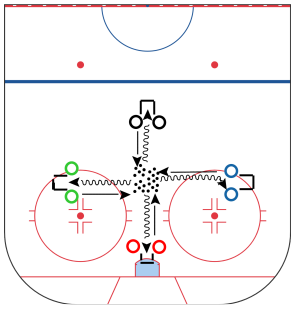
Poste 1



| | |
|---|---|
| **Forme de base** | Tous les enfants patinent librement et protègent leur propre puck. Un enfant joue le « prédateur » et n'a, au départ, pas de puck ; il doit prendre les pucks des autres enfants et tirer au but. Chaque enfant est responsable de son propre puck. Si le « prédateur » le lui prend, il peut le récupérer. Mais si le « prédateur » marque un but avec un puck volé, l'enfant dépossédé devient lui-même le nouveau « prédateur ». L'enfant qui possède encore son puck en dernier gagne. |
| **Plus facile** | Commencer le jeu avec plusieurs « prédateurs » ou réduire la surface de jeu. |
| **Plus difficile** | Agrandir la surface de jeu. |

### Jeu des œufs

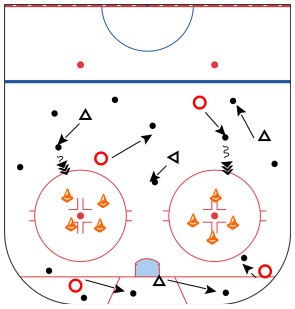
Poste 2



| | |
|---|---|
| **Forme de base** | Quatre équipes, toutes jouent le rôle d'oiseaux. Chaque équipe se place devant son nid. Au signal « Go », les enfants doivent aller chercher les œufs (p. ex. pucks, balles, pneus) et les rapporter dans leur nid. L'équipe qui a le plus d'œufs dans son nid gagne. |
| **Plus facile** | Il est permis de voler des œufs dans les nids des autres équipes ; garder son propre nid est interdit. |
| **Plus difficile** | Placer des objets supplémentaires (p. ex. cannes, obstacles) sur la surface de jeu. |

## Détruire les tours

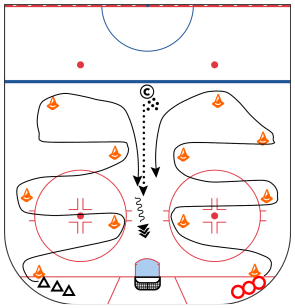
Poste 3



| | |
|---|---|
| **Forme de base** | Deux équipes, chaque équipe dresse des tours (plots) dans son propre cercle. Au signal « Go », les enfants ramassent des boulets de canon (pucks ou balles) et les tirent de manière à renverser les tours adverses, sans entrer dans le cercle. L'équipe qui renverse en premier toutes les tours adverses gagne. |
| **Plus facile** | Augmenter le nombre de boulets de canon. |
| **Plus difficile** | Réduire le nombre de boulets de canon. |

## Souris et fromage

Poste 4



| | |
|---|---|
| **Forme de base** | Deux équipes, toutes jouent le rôle de souris. Au coup de sifflet, les deux premiers enfants de chaque équipe s'élancent. Les entraîneures et entraîneurs déposent un fromage (puck) au centre ; les deux enfants effectuent le parcours et rapportent le fromage dans le terrier (but). L'enfant qui dépose le fromage en premier dans le terrier gagne. |
| **Plus facile** | Simplifier le parcours. |
| **Plus difficile** | Rendre le parcours plus exigeant ; utiliser différentes positions de départ (p. ex. debout, assis, couché) ainsi que différents signaux de départ (acoustique, visuel). |

*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*