PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1/F2

Accélérer et freiner

Forme caractéristique: Se déplacer avec stabilité et habileté

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT
Accélérer et freiner

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1/F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants font l'expérience du contrôle et de l'accélération de leurs mouvements et de leur propre corps.

Points d'enseignement

- Effectue toujours les sprints à pleine vitesse.
- Après un arrêt ou un changement de direction, utilise trois pas rapides pour accélérer.

Questions de développement

- Que dois-tu faire pour être le plus rapide possible ?
- Comment fais-tu pour retrouver de la vitesse le plus rapidement possible après un arrêt ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Cercle des cannes

Forme d'introduction



Forme de base	Les enfants se tiennent en cercle et tiennent leur canne verticalement devant eux, la palette en main. Au signal, tous lâchent leur canne et attrapent celle de leur voisine ou voisin de droite.
Plus facile	Former un cercle plus petit.
Plus difficile	Lâcher la canne, effectuer une rotation à 360° et rattraper sa canne. Lâcher la canne, toucher le sol avec les quatre membres et rattraper sa canne. Changer de sens, c'est-à-dire alterner entre la gauche et la droite. Attraper seulement la canne suivant la voisine ou le voisin le plus proche. Former un cercle plus grand.

RETOUR AU CALME (8 MIN)

Au poulailler

Jeu final



Forme de base	Les enfants présentent fièrement leur plumage (un sautoir glissé à l'arrière du short) et se déplacent dans le poulailler, un carré délimité. Trois enfants attendent devant le poulailler, dans le rôle de renards voraces. Soudain, un renard pénètre dans le poulailler et tente de dérober le plumage d'une poule. S'il y parvient, il devient une poule avec plumage, tandis que la poule déplumée se transforme en renard devant le poulailler. Les renards entrent ainsi les uns après les autres dans le poulailler et se transforment en poules, puis inversement.
Plus facile	Délimiter un poulailler plus grand.
Plus difficile	Délimiter un poulailler plus petit. Laisser entrer plusieurs renards en même temps dans le poulailler.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)

Relais aux cartes de jass

Poste 1



Forme de base	Des cartes de jass plastifiées sont disposées face cachée au centre d'un terrain carré. Une équipe se trouve dans chaque coin du terrain, à environ cinq à huit mètres des cartes. Chaque équipe se voit attribuer un symbole (cœur, carreau, pique, trèfle). Un enfant par groupe court au centre du terrain et retourne une carte. S'il trouve une carte correspondante, il peut l'emporter. Il court ensuite en arrière et lance le prochain enfant en lui tapant dans la main. Quelle équipe trouve en premier toutes ses cartes ? Avec des groupes plus petits, on peut aussi former seulement deux équipes, tout en répartissant néanmoins toutes les cartes.
Plus facile	Faire retourner deux cartes par passage ; autoriser les enfants à emporter, en plus du symbole identique, également la même couleur.
Plus difficile	Sprinter avec des changements de direction.

Relais du libérateur

Poste 2



Forme de base	Quatre à six enfants sont accroupis à environ cinq mètres d'écart sur une ligne marquée. Au signal, le premier enfant s'élance et dépasse tous les autres en courant, sans les toucher. Il fait demi-tour autour d'un plot et échange sa place avec l'enfant suivant en tapant dans la main. Ce jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier enfant touche le plot après son tour.
Plus facile	Choisir un écart plus court entre les enfants ; dépasser ou sauter par-dessus des cannes posées au sol.
Plus difficile	Retourner d'abord à la marque de départ pour prendre de l'élan.

Pieds forts

Poste 3



Forme de base	Les enfants parcourent une distance d'environ dix mètres selon différentes démarches : sur la pointe des pieds (marcher sur la plante avant), sur les talons (marcher sur les talons), lever de soleil (marcher sur l'extérieur du pied), coucher de soleil (marcher sur l'intérieur du pied) ainsi que le tour du pied (commencer sur les orteils, rouler par l'extérieur du pied jusqu'au talon, puis remonter par l'intérieur jusqu'à la pointe des pieds).
Plus facile	Poser brièvement tout le pied avant chaque changement.
Plus difficile	Augmenter le rythme des changements.

Viens avec moi – va-t'en

Poste 4



Forme de base	Former plusieurs groupes de cinq à sept enfants. Chaque groupe se place en cercle, regard tourné vers l'intérieur. Un enfant court à l'extérieur autour du groupe. En criant « viens avec moi » ou « va-t'en », il emmène un autre enfant avec lui ou le fait courir dans l'autre sens. Les deux essaient d'occuper la place laissée vide dans le cercle. Celui ou celle qui arrive en dernier devient le nouveau coureur ou la nouvelle coureuse à l'extérieur.
Plus facile	N'autoriser que « viens avec moi » ou que « va-t'en ».
Plus difficile	Se coucher sur le ventre dans le cercle ; faire démarrer déjà le prochain enfant pendant que la course est encore en cours.

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