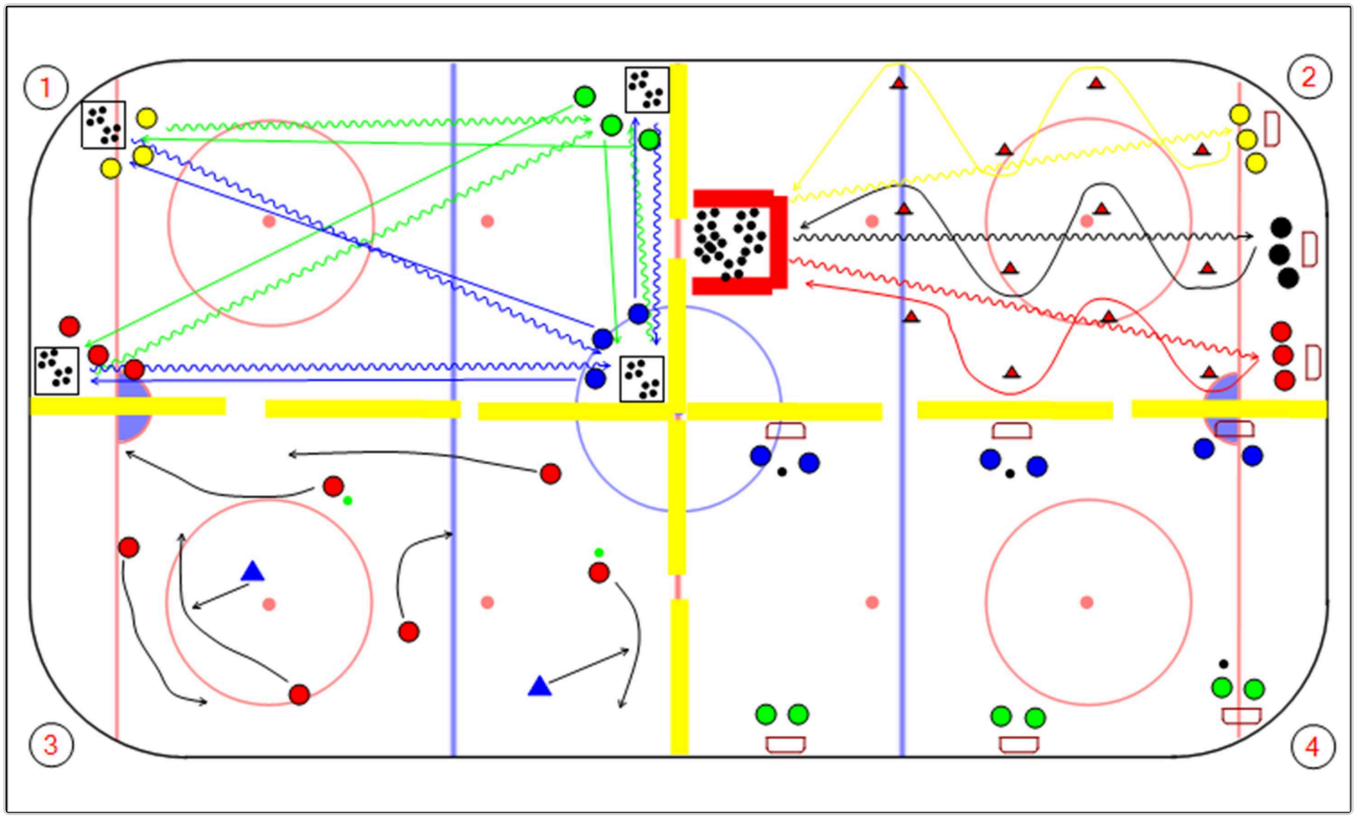
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Écureuil Scratch

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME
Écureuil Scratch

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTES (SIMULTANÉS)

Voler des noix

Poste 1

Forme de base	L'hiver approche bientôt. Les écureuils doivent récolter le plus de noix possible. Quatre équipes différentes jouent les unes contre les autres. Toutes les équipes disposent du même nombre de pucks (noix) dans leur coin (nid). Au signal de départ, chaque équipe essaie de voler des pucks à l'une des trois autres équipes et de les ramener dans son propre but (nid). Le jeu se déroule sur un temps imparti. Quelle équipe a le plus de pucks à la fin?

Chercher des noix

Poste 2

Forme de base	Relais: les écureuils doivent traverser la forêt (parcours en slalom), ramasser une noix (puck) et la ramener au nid (point de départ). Cela continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pucks dans le carré. Quelle équipe a récolté le plus de noix?

Des noix dans les arbres

Poste 3

Forme de base	Trois noix (pucks) sont bien cachées, dans les arbres (dans les mains des cercles rouges). Les écureuils (triangles bleus) doivent trouver les noix. Dès qu'un écureuil a grimpé dans un arbre (a attrapé un cercle rouge), l'enfant attrapé doit montrer ses mains. L'écureuil voit ainsi s'il a trouvé une noix ou non. Les enfants dans les arbres (cercles rouges) ont le droit d'échanger les pucks entre eux. Combien de temps faut-il aux triangles bleus pour trouver trois pucks?

Enterrer des noix

Poste 4

Forme de base	Le jeu se joue en 2 contre 2 ou en 3 contre 3, afin que tous les enfants participent beaucoup. Les écureuils essaient d'enterrer la noix (puck) dans le sol (but adverse). Lorsque trois noix sont enterrées, la réserve d'hiver est pleine.

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