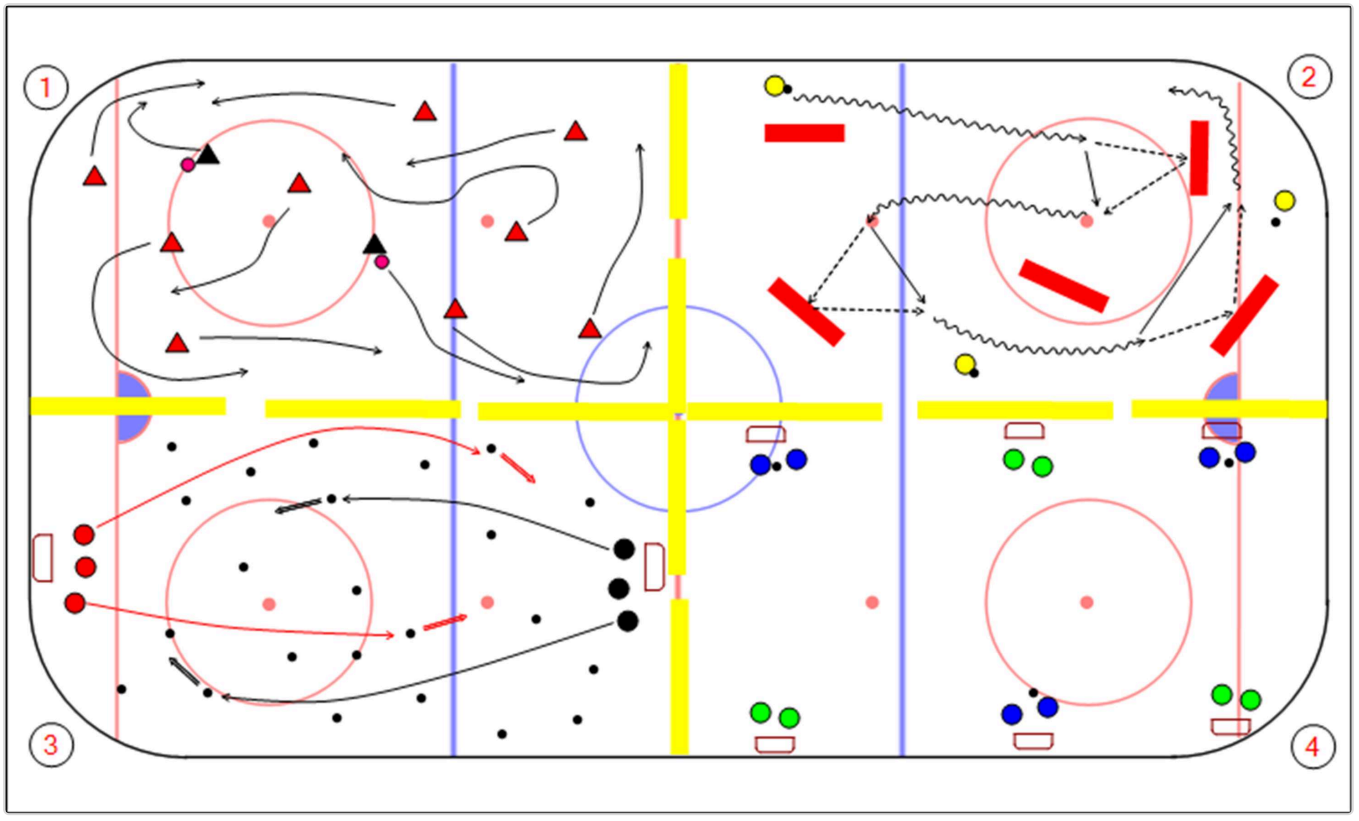
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Carnaval

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME
Carnaval

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTES (SIMULTANÉS)

Chat perché aux confettis

Poste 1

Forme de base

Les triangles noirs ont des confettis avec eux (une balle dans la main). Ils patinent dans tous les sens et essaient de toucher les triangles rouges (les autres enfants) avec les confettis. Un enfant touché est pétrifié et peut être délivré par un autre triangle. Les enfants peuvent aussi attraper les confettis au vol et deviennent alors eux-mêmes lanceurs.

Fanfare de carnaval

Poste 2

Forme de base

La musicienne ou le musicien (cercle jaune) patine dans le village avec son instrument (puck) et joue de la musique. Pour cela, elle ou il envoie le puck contre le morceau de bois posé au sol, le récupère et se rend au prochain morceau de bois. Combien de passes réussit-elle ou il sans perdre le puck? Qui fait la musique la plus belle et la plus rapide?

Canon à confettis

Poste 3

Forme de base	Deux équipes s'affrontent: les garnements rouges et les garnementes noires. Les deux équipes ont un canon à confettis et essaient de tirer les confettis dans la maison (but) de l'équipe adverse. Des confettis sont dispersés partout pour recharger le canon. L'équipe noire patine dans le terrain, récupère n'importe quel puck ou balle (confetti) et le/la tire directement vers le but adverse. L'équipe rouge fait de même. Quelle équipe marque le plus de buts?

Confettis dans la voiture

Poste 4

Forme de base	Personne ne veut de confettis dans sa voiture. On joue en 2 contre 2 ou en 3 contre 3, afin que les enfants jouent beaucoup et restent actifs. Dès que les autres garnements ont les confettis (puck) et essaient de remplir notre voiture de confettis, nous nous défendons, récupérons les confettis et essayons de remplir leur voiture de confettis.

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