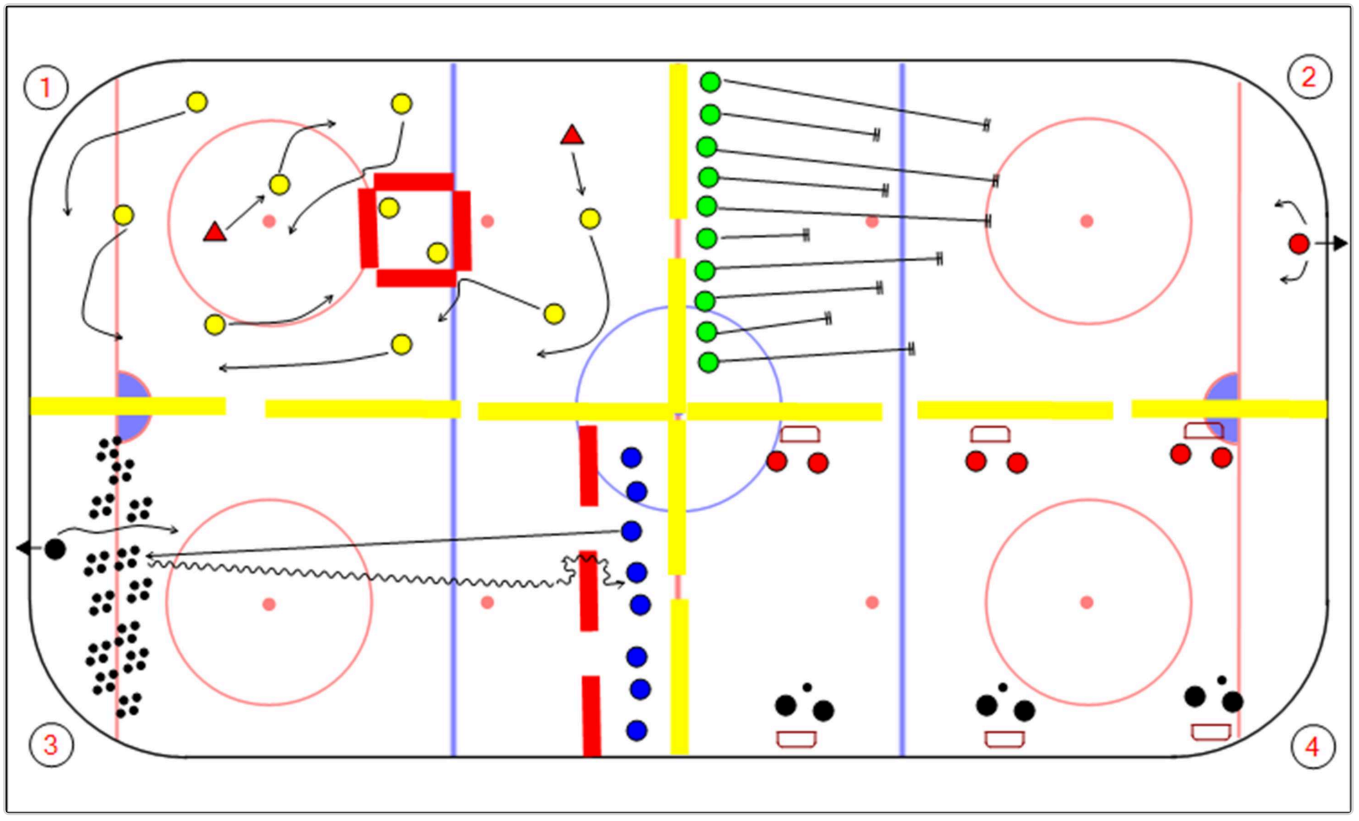
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Contes des frères Grimm

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME
Contes des frères Grimm

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTES (SIMULTANÉS)

Hansel et Gretel

Poste 1

Forme de base	Chat perché: Hansel et Gretel (cercles jaunes) se promènent dans la forêt et se déplacent dans la zone. La méchante sorcière (triangles rouges) essaie d'attraper Hansel et Gretel et de les amener dans la maison de la sorcière (carré rouge). Les autres enfants peuvent libérer les enfants attrapés.

Le Nain Tracassin

Poste 2

Forme de base	«Heureusement que personne ne sait que je m'appelle Tracassin.» Un-e enfant incarne Tracassin. Il/Elle se place face aux autres enfants et regarde en direction de la bande. Les chevaliers (cercles verts) démarrent et essaient de découvrir le nom de Tracassin. Dès que Tracassin se retourne vers la bande, tous les chevaliers doivent s'immobiliser immédiatement. Quel chevalier arrive en premier à la bande, auprès de Tracassin?

Le Petit Chaperon rouge et le méchant loup

Poste 3

Forme de base	Un-e enfant incarne le méchant loup. Il/Elle se place face aux autres enfants et regarde en direction de la bande. Les Petits Chaperons rouges (cercles bleus) se rendent dans la forêt (à partir de la ligne rouge) et essaient de s'emparer d'un puck (de belles fleurs pour la grand-mère). Dès que le méchant loup se retourne vers la bande, il essaie d'attraper un autre enfant, et le Petit Chaperon rouge s'enfuit. Les autres enfants essaient de rapporter le puck.

Le Vaillant Petit Tailleur

Poste 4

Forme de base	Le jeu se joue en 2 contre 2, afin que les enfants soient très actifs. Quel petit tailleur (équipe) réussit le premier cinq points?

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