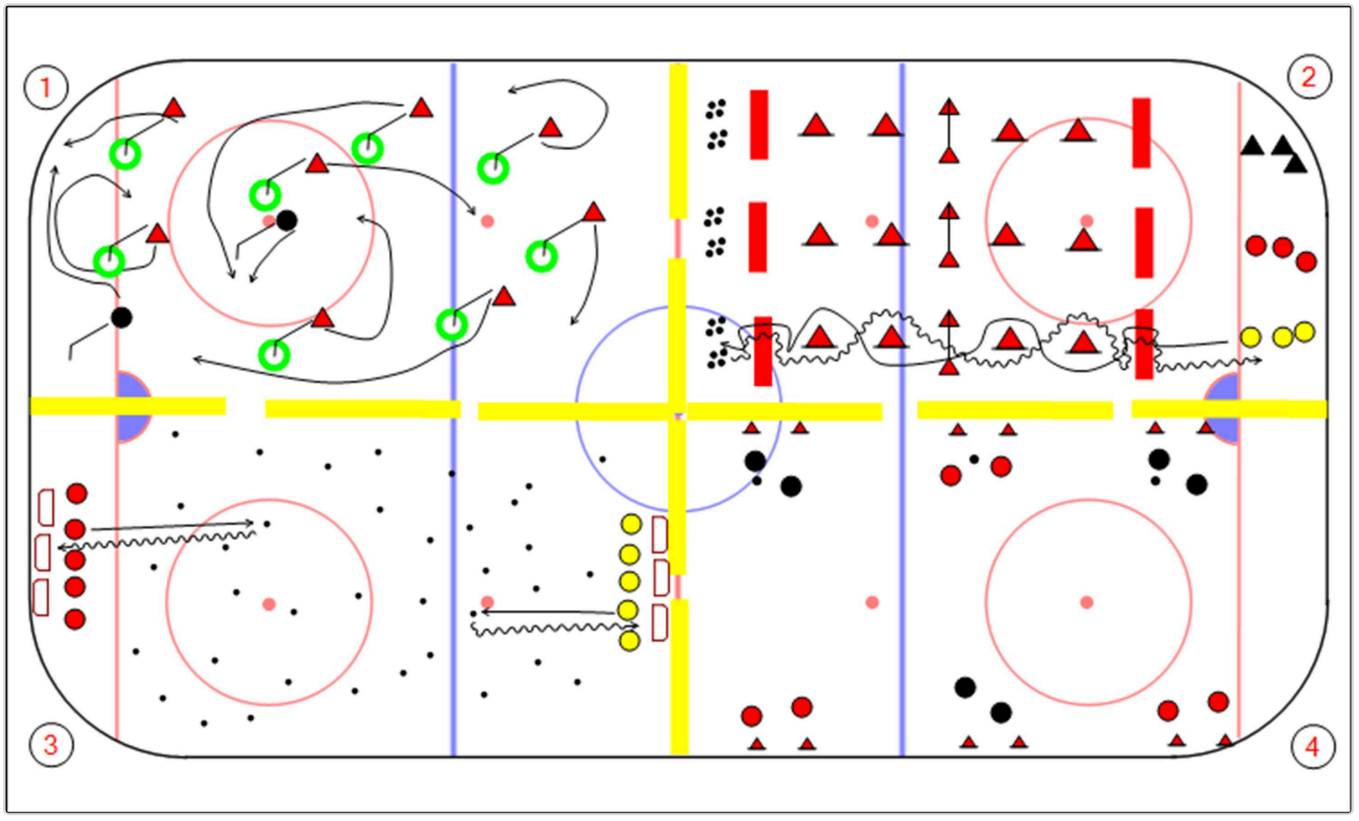
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Automne

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME	GROUPE CIBLE ET PHASE
Automne	**Hockeyschule (Phase F1)**



POSTES (SIMULTANÉS)

Cueillette de champignons

Poste 1

Forme de base	Les enfants cueillent des champignons. Chaque enfant (triangles) tient fermement avec sa canne un petit anneau, qui représente un champignon. Certains enfants (points) n'ont pas encore trouvé de champignon et essaient d'en voler un à un autre enfant. Dès qu'un enfant perd son champignon, il doit en chercher un nouveau. Le jeu se déroule sur un temps limité. À la fin du temps imparti, l'enfant qui n'a pas de champignon doit accomplir une tâche supplémentaire.

Cueillette de châtaignes

Poste 2

Forme de base	Relais: les enfants ramassent des châtaignes. Ils partent sans canne, sautent par-dessus un morceau de bois, font un slalom, passent sous un petit pont, refont un slalom et sautent à nouveau par-dessus un morceau de bois. Ils prennent ensuite un puck (châtaigne) et reviennent par le même chemin. Quelle équipe dépose en premier toutes ses châtaignes dans la chambre d'enfant (départ)?

Ramassage des feuilles

Poste 3

Forme de base	Sur la cour de récréation, des feuilles sont éparpillées partout. Les enfants aimeraient jouer pendant la récréation, mais les feuilles gênent le passage. Deux équipes s'affrontent. Des pucks (feuilles) sont répartis sur tout le terrain. Quelle équipe parvient à ramasser le plus de feuilles et à les déposer dans le conteneur (but)? Au début, la règle est libre, puis les règles sont adaptées et complétées selon les besoins.

Construction d'une maison pour hérisson

Poste 4

Forme de base	Les enfants construisent une maison pour hérisson. Le jeu se déroule en 2 contre 2 en petits groupes, afin que les enfants soient beaucoup actifs. L'équipe qui assemble en premier trois morceaux de bois (marque trois buts) construit la première une maison pour hérisson et remporte la partie.

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