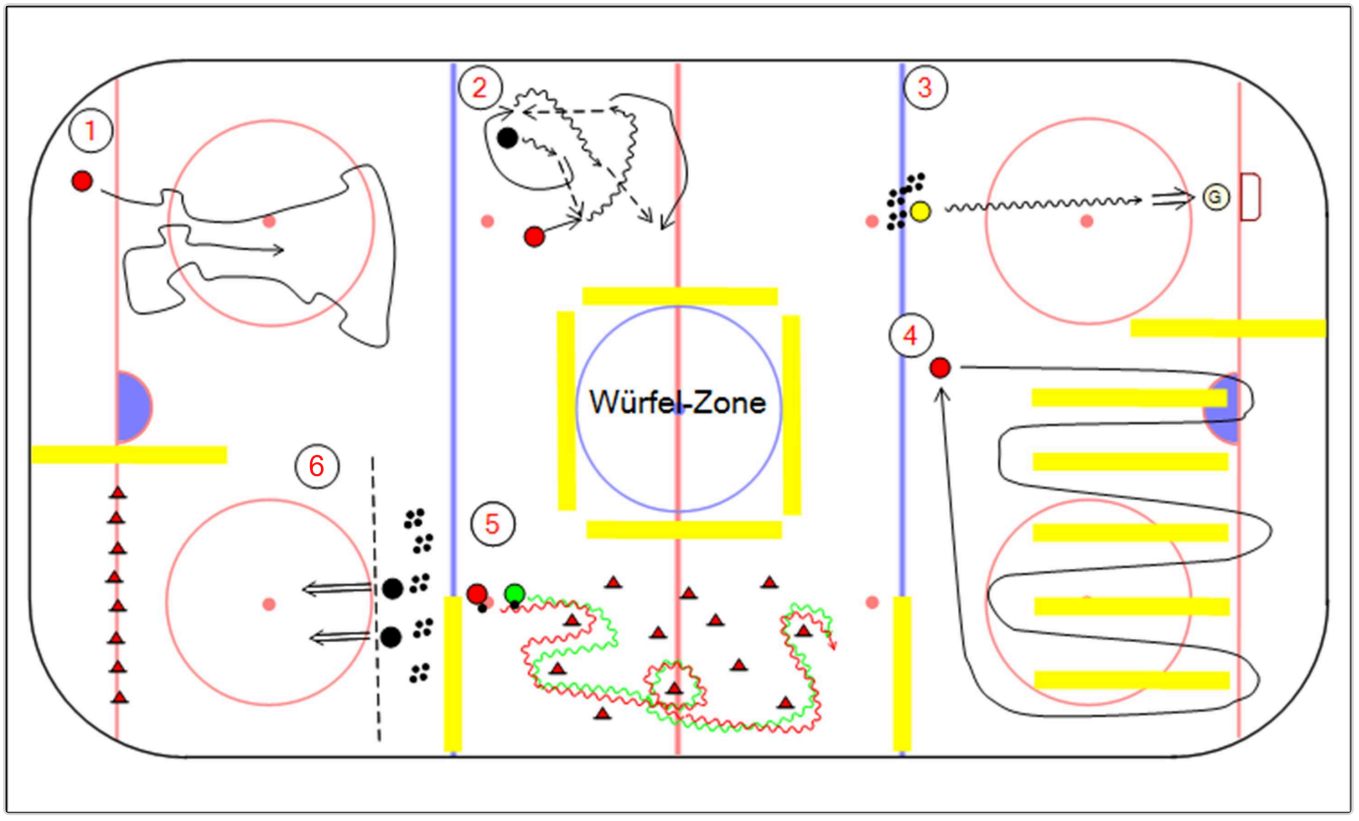
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Loto

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

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



Déroulement

Deux enfants forment une équipe, chaque équipe lance le dé. L'équipe réalise le poste correspondant au chiffre obtenu, retourne dans la zone de lancer du dé et coche le chiffre sur la feuille. Elle relance ensuite le dé.
Préparation : feuille avec les faces du dé (modèle à photocopier à la fin du plan).

POSTES (SIMULTANÉS)

Sauts par-dessus la ligne

Poste 1

Forme de base	Chiffre 1 : les enfants effectuent 20 sauts par-dessus la ligne.

Carrousel de passes

Poste 2

Forme de base	Chiffre 2 : les enfants se font des passes à deux (carrousel de passes) et réalisent 20 passes.

Penalties

Poste 3

Forme de base	Chiffre 3 : chaque enfant tire trois penalties.

Parcours

Poste 4

Forme de base	Chiffre 4 : les enfants effectuent le parcours cinq fois.

Imitation

Poste 5

Forme de base	Chiffre 5 : un enfant s'élance et le deuxième enfant l'imite. Ils font l'aller-retour deux fois. Ensuite, c'est le deuxième enfant qui s'élance et le premier enfant l'imite, également deux fois l'aller-retour.

Tir sur pylônes

Poste 6

Forme de base	Chiffre 6 : chaque enfant tire sur cinq pylônes.

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

MODÈLE À PHOTOCOPIER

