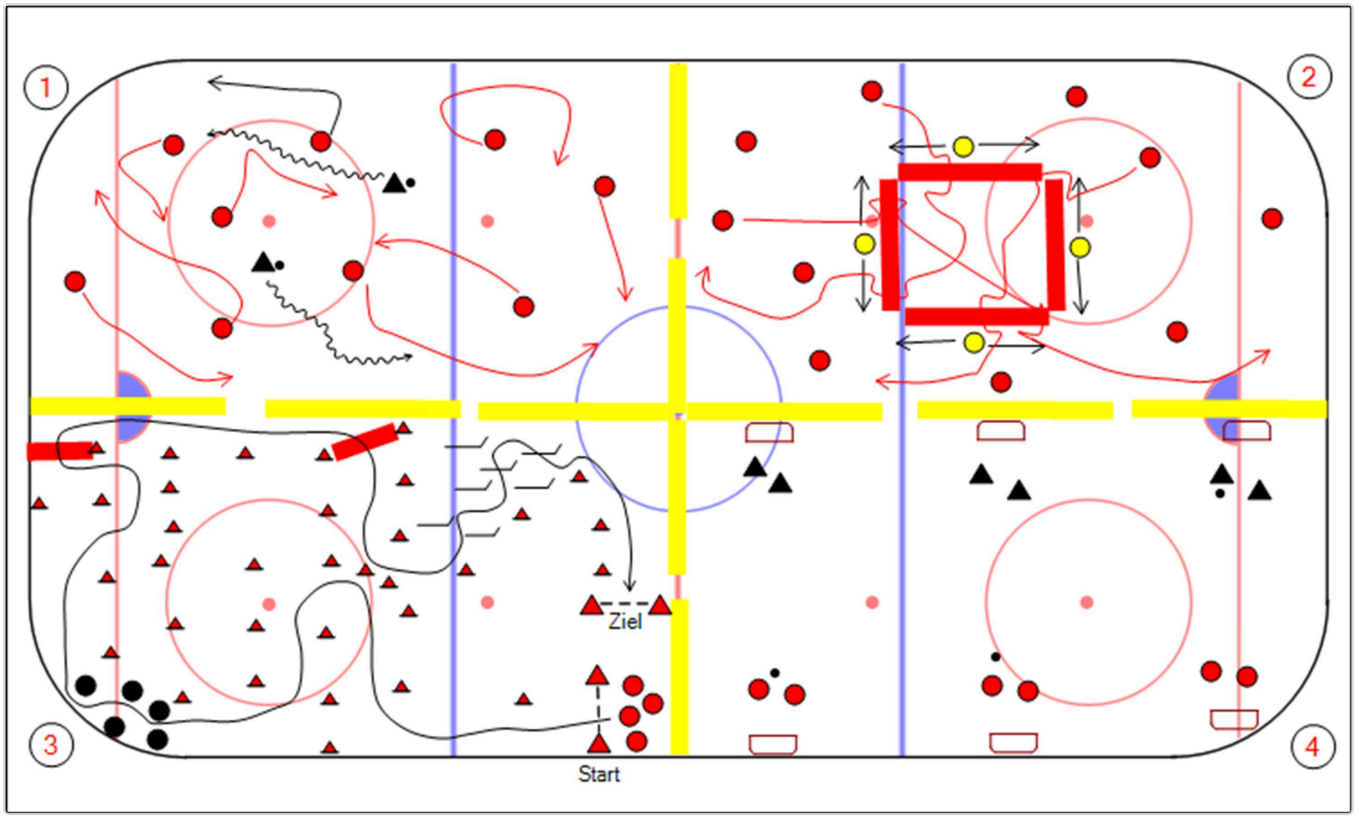
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Niveau Super Mario

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

THÈME
Niveau Super Mario

GROUPE CIBLE ET PHASE
Hockeyschule (Phase F1)



POSTES (SIMULTANÉS)

Toucher les Goombas

Poste 1

Forme de base

Mario (triangles) essaie de toucher les Goombas (cercles) avec des carapaces de Koopa (pucks), le puck étant conduit avec le patin. Lorsqu'un Goomba est touché, il se transforme en statue. Les autres Goombas peuvent le délivrer en faisant un tour complet autour de lui (Nummelin, Open-up). Si un enfant jouant Mario perd son puck au profit d'un Goomba, il devient à son tour un Goomba, et le Goomba devient Mario. Les Goombas peuvent récupérer les carapaces (pucks) qui traînent et deviennent ainsi Mario.

Château de Bowser

Poste 2

Forme de base

Mario doit sauver la princesse. Au niveau 1, il essaie de traverser le château (zone rouge). Il (cercles rouges) entre dans le château d'un côté et en ressort de l'autre. À l'extérieur, le château est défendu par Bowser (cercles jaunes), qui se déplace latéralement. Chaque passage à travers le château fait monter Mario d'un niveau. Qui atteint le niveau 10 en premier, c'est-à-dire qui entre et ressort dix fois en premier? Si un cercle rouge est attrapé par Bowser, il devient Bowser (cercle jaune), et inversement.

Mario Kart

Poste 3

Forme de base	Quatre super-héros (cercles) disputent une course de Mario Kart. Le parcours doit être effectué deux fois. Mais attention: des «pièges» sont disséminés sur le parcours, par exemple des pylônes, des pneus, des cannes et des tremplins. Les enfants peuvent choisir un personnage et courent en l'incarnant. Qui termine deux tours en premier remporte la course de Mario Kart.

Jeu de Mario

Poste 4

Forme de base	Le jeu se joue en 2 contre 2. L'équipe qui envoie en premier la carapace (puck) trois fois dans le château (but) gagne et affronte ensuite une nouvelle équipe gagnante.

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