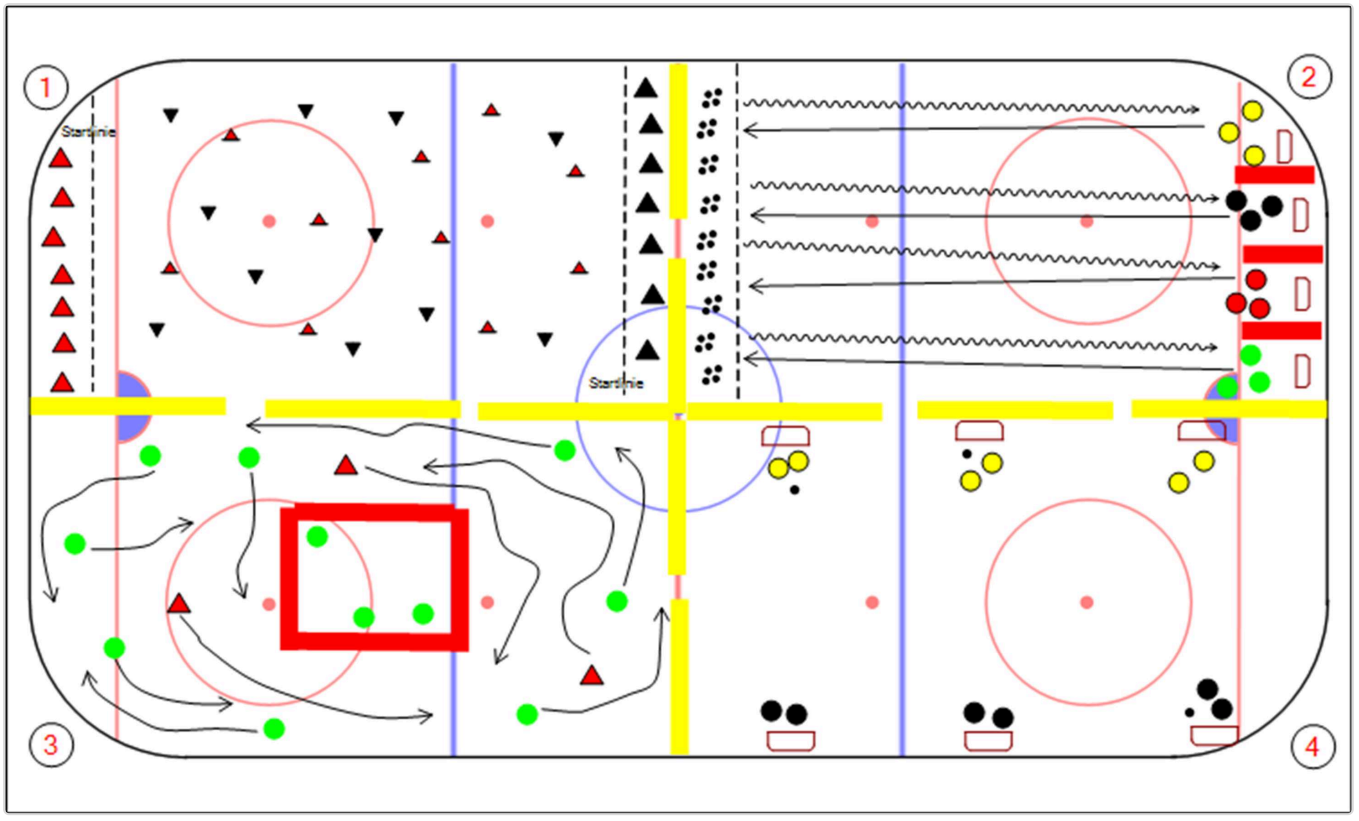
PLAN D'ENTRAÎNEMENT · HOCKEYSCHULE | PHASE F1

Noël

Entraînement par postes. Tous les postes se déroulent simultanément.

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



POSTES (SIMULTANÉS)

Allumer et éteindre les bougies

Poste 1

Forme de base

Deux équipes s'affrontent (l'enfant et la maman). L'enfant veut allumer des bougies, la maman veut les éteindre. Un plot tourné vers le haut est une bougie allumée. Un plot posé à l'envers (tête en bas) est une bougie éteinte. Le groupe rouge retourne tous les plots tournés vers le haut. Le groupe noir retourne tous les plots tournés vers le bas. Dès qu'un enfant a allumé ou éteint une bougie, il se dirige vers la bougie suivante. Le jeu est chronométré. Quelle équipe a allumé ou éteint le plus de bougies?

Décorer le sapin de Noël

Poste 2

Forme de base

D'un côté se trouve du matériel (p. ex. boules de Noël, bougies, guirlandes). Il y a quatre équipes. Chaque équipe a son propre sapin de Noël (but de hockey). Les quatre groupes démarrent en même temps, patinent de l'autre côté et vont chercher du matériel, qu'ils doivent ensuite ramener. Ils décorent alors le sapin de Noël, la créativité étant la bienvenue pour la décoration. Quelle équipe a le plus beau sapin?

Gendarmes et voleurs

Poste 3

Forme de base	L'Enfant Jésus distribue des cadeaux, mais les voleurs (points verts) sont en chemin et ont volé tous les cadeaux. Les gendarmes (triangles rouges) essaient d'attraper les voleurs et de les amener en prison (carré rouge). Les autres voleurs peuvent libérer (délivrer) les prisonniers.

Match

Poste 4

Forme de base	Le jeu se déroule en 2 contre 2 en petites équipes, afin qu'il y ait beaucoup de mouvement dans le jeu.

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