

Transport du puck

Forme caractéristique: Conduire le puck de manière variée et adaptée à la situation de jeu

ÉLÉMENT CLÉ / ACCENT

Transport du puck

GRUPE CIBLE ET PHASE

U9 (Phase F2)

Cadre pédagogique et objectifs

Description de l'objectif

Les enfants sont capables de conduire le puck tout en exécutant simultanément un autre mouvement des jambes.

Teachingpoints

- Tenue de la canne
- Bras éloignés du corps
- Puck à la palette
- Protéger le puck
- Tête relevée
- Coordination des membres supérieurs et inférieurs
- Rythme

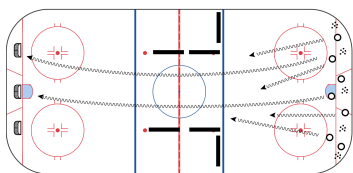
Questions de développement

- De quelle manière as-tu réussi à bien transporter le puck ?
- As-tu aussi réussi à observer ton environnement (Head-up) ?
- Qu'est-ce qui est difficile pour toi dans le transport du puck ?

INTRODUCTION (8 MIN)

Cratère du volcan

Forme d'introduction



Forme de base

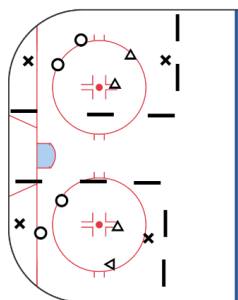
Les enfants se placent sur la ligne de fond et s'imaginent être des dinosaures qui doivent sauver leurs œufs avant l'éruption du volcan. Ils conduisent le puck à travers les séparations pour rejoindre l'autre côté, en veillant à ce que le puck reste toujours à la palette. Dès que tous les pucks (œufs) sont dans les buts sécurisés (nids) avant que le volcan n'entre en éruption, les enfants vont chercher un nouveau puck et reviennent en longeant la bande.

Plus facile

Utiliser des petits anneaux (« Ringli ») à la place des pucks.

Plus difficile

Placer des obstacles sur le chemin. Les entraîneurs et entraîneuses jouent le rôle de monstres du volcan et essaient de « voler » les pucks aux enfants.

2 contre 2 sur petit terrain
Jeu final

Forme de base

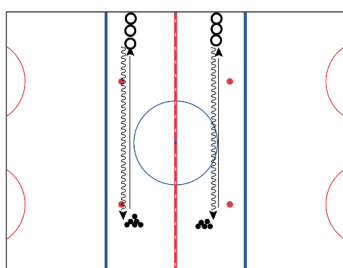
Les enfants jouent sur un petit terrain. Selon le nombre d'enfants, trois à quatre terrains sont délimités. L'enfant en possession du puck doit d'abord patiner avant de faire une passe.

Plus facile

Agrandir le terrain de jeu et réduire le nombre d'enfants par équipe.

Plus difficile

Les enfants patinent selon une forme de patinage imposée (p. ex. patins constamment sur la glace) ou en arrière.

PARTIE PRINCIPALE (4 POSTES, 40 MIN)
Relais de construction de pyramide
Poste 1

Forme de base

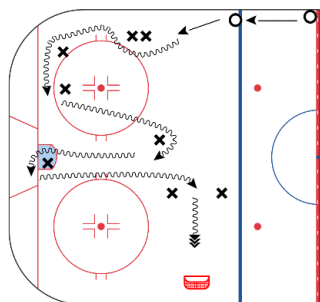
Deux à trois équipes sont formées et un parcours est délimité. Chaque équipe reçoit 15 pucks. Au signal, les enfants s'élancent et transportent les pucks un par un jusqu'au but, en utilisant différentes variantes de patinage telles que le demi-lune ou la pleine lune. Une fois arrivés, les enfants construisent une pyramide avec les pucks.

Plus facile

Les enfants transportent les pucks uniquement en avant.

Plus difficile

Intégrer des rotations et des virages ; les entraîneurs et entraîneuses gênent les enfants pendant le transport du puck.

Course des Tyrannosaures
Poste 2

Forme de base

Deux enfants s'affrontent à chaque fois ; les positions de départ sont clairement marquées. Au signal de départ, l'enfant 1 commence le parcours avec le puck, pendant que l'enfant 2 démarre simultanément sans puck et tente de rattraper l'enfant 1. Si l'enfant 2 parvient à le/la rejoindre, il/elle doit le/la toucher dans le dos. Si l'enfant 1 parvient à échapper à son poursuivant et à terminer le parcours jusqu'au but, il/elle gagne.

Histoire : un Tyrannosaure s'est fait voler un savoureux morceau de viande par un autre. Le Tyrannosaure volé se lance alors à sa poursuite et tente de le rattraper avant qu'il n'atteigne sa cachette près du but.

Plus facile

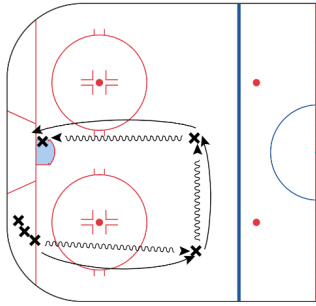
Un parcours plus simple, une plus grande distance entre les enfants ainsi que l'utilisation de petits anneaux (« Ringli ») facilitent l'exercice.

Plus difficile

Un parcours plus difficile et plus étroit, une distance plus courte entre les enfants et/ou une autre forme de patinage complexifient l'exercice.

Transport des œufs de dinosaure

Poste 3



Forme de base

Les enfants se placent selon le schéma. Les œufs de dinosaure doivent être transportés jusqu'au nouveau nid : l'enfant 1 démarre et apporte le puck (l'œuf de dinosaure) à l'enfant 2 et reste sur place, l'enfant 2 l'apporte à l'enfant 3, et ainsi de suite. De nouvelles formes de patinage telles que le demi-lune, la pleine lune ou le shuffle sont intégrées en continu.

Plus facile

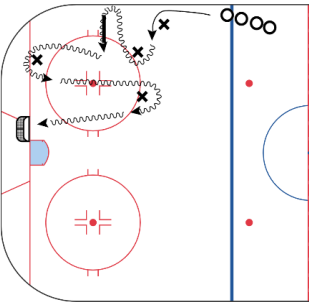
Les enfants patinent uniquement en avant.

Plus difficile

Les enfants conduisent le puck selon différents mouvements (p. ex. nord-sud à côté du corps ou derrière le corps). Les entraîneurs et entraîneuses peuvent gêner les enfants et même voler des œufs de dinosaure pour les ramener au départ.

Chiens de traîneau

Poste 4



Forme de base

Les enfants effectuent le parcours en gardant toujours le puck à la canne. Au niveau des « Toblerone », ils patinent sur les deux jambes et conduisent le puck à côté de la « Toblerone ».

Plus facile

Les enfants conduisent le puck avec la canne tenue à l'envers.

Plus difficile

Les enfants patinent en arrière et alternent entre marche avant et marche arrière au niveau des obstacles.

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