

J+S-Kids: Introduction au hockey inline – Leçon 4

Du jeu aux tirs au but

Groupe d'auteurs

Jean-Luc Devanthery, Thomas Maurer, moniteurs J+S hockey inline

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Age recommandé 7-10 ans
 Taille du groupe 10 enfants
 Env. du cours Idéalement terrain de hockey inline (40 x 20 m)
 Aspects de sécurité Casque avec grille, jambières, gants, canne et patins à roulette.

Objectifs/But d'apprentissage

Base: patinage et jeu de balle

Indications

Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage (à glace / sur roulettes).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Saluer Tourner autour du cercle. Gauche et droit. (éventuellement avec balle).		
5'	Concours hippique Par 2, en colonne «reliés» avec 1 canne de chaque côté. 2 x 2 longueurs avec changement de cheval.	Enfants répartis sur tout le terrain	Cannes

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeu 3:3 et 2:2 sur les petit buts	Enfants répartis sur tout le terrain	Balles, petites buts
10'	Patinage et tirs au but • Conduite de balle • Tir au but Sur les deux buts (aussi en backhand)		Cônes, balles, 2 buts
10'	Petit carrousel		
10'	Match	Former des équipes 5:5	2 buts et 1 balle

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Retour au cercle pour retrouver le calme: tenir la canne de son voisin gauche et droit, lever et baisser les bras tout doucement.		