

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

Marquer un but / empêcher un but

Auteur

Paul Schneider, chef de discipline J+S Hockey sur gazon

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 8 à 10 ans
 Taille du groupe 8 à 12
 Env. du cours ¼ de terrain de jeu en gazon/synthétique ou ½ de salle de sport
 Aspects de sécurité Lorsque l'herbe (herbe synthétique) est mouillée, les chaussures de football sont conseillées.

Objectifs/But d'apprentissage

Renforcement des éléments techniques vus dans les leçons «Basics», consolider le tout par les multiples expériences de mouvement en parallèle des éléments «Basics», intervention de l'adversaire.

Indications

Règles pour toutes les formes de jeu: La balle ne doit en aucun cas être stoppée / jouée avec les pieds ou avec la partie ronde de la palette. La canne ne se soulève pas du sol lors d'une passe ou d'un tir. Elle doit toujours rester au sol !

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8 - 10'	Jeu rouge et bleu 2 équipes se tiennent dos à dos à une distance de 3m. Chaque joueur a une canne et une balle. Lorsque le moniteur crie «rouge», l'équipe rouge doit courir le plus vite possible jusqu'à la ligne suivante. L'équipe bleue doit alors laisser sa canne sur place et essayer d'attraper les joueurs rouges (les toucher). Lorsque le moniteur crie «bleu» c'est le contraire.		Une canne et une balle par joueur
8 -10'	Mobilisation/renforcement avec la canne/balle 1. Course-navette avec la canne Un joueur tient sa canne debout seulement avec le bout des doigts. Il lâche ensuite sa canne et l'autre joueur essaye de l'attraper avant qu'elle ne tombe par terre. 2. Table de nuit Les joueurs sont en position ventrale avec la canne posée en équilibre sur la nuque et essayent de se relever sans la faire tomber. 3. Changement de place Par deux l'un en face de l'autre. Chaque joueur tient sa canne debout seulement avec le bout des doigts. Les 2 joueurs lâchent ensuite leur canne simultanément et essayent d'attraper celle de l'autre avant qu'elle ne tombe par terre (image). Augmenter la distance petit à petit. 4. Sens dessus dessous Serrer la canne entre les pieds et en roulant en arrière sur les épaules, la déposer derrière la tête.		Une canne, une balle et deux cônes par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Occuper le but Les joueurs dirigent leurs balles en cercle à travers les portes faites de cônes espacés d'environ 15 m les uns des autres. Le moniteur, à l'aide d'une indication visuelle ou auditive, donne le signal pour occuper la porte suivante. Si quelqu'un n'occupe pas de porte, il perd un point.		Une canne et une balle par joueur
10-12'	Le chat et la souris Carré de 2 x 2m. Un joueur fait le chat, un autre la souris. Les deux joueurs dribblent avec leur canne et leur balle. Le chat essaye d'attraper la souris. Changer les rôles après une minute maximum. Aucun joueur ne peut pénétrer dans le carré avec ses pieds ou sa balle. Introduire le jeu sans cannes et balles au début.		Une canne, une balle et un cône par joueur
10-12'	Labyrinthe Deux joueurs commencent simultanément de leur côté de terrain. Le but est de dribbler à travers un labyrinthe de 8 portes, sans en manquer une. Chaque joueur effectue 2x le parcours contre son adversaire. Au cas où il y aurait égalité, effectuer un 3 ^e parcours. Le perdant joue ensuite contre un autre perdant, et le gagnant contre un autre gagnant. Il est possible que 2 joueurs puissent courir simultanément pour une compétition par équipe.		Une canne, une balle et deux cônes par joueurs
10-12'	1:1 sur un but Le joueur en possession de la balle essaye de la faire passer derrière la ligne adverse. Au début, sans canne et sans balle, mais simplement en allant toucher la ligne adverse.		Une canne, une balle et un cône par personne. Sautoirs

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	2 x 1:1 avec tirs au but Jouer sur des terrains de 20 x 25 m. Deux équipes de deux joueurs s'affrontent. Chaque joueur se voit attribuer une moitié de terrain pour attaquer ou défendre. La balle doit être jouée à travers le but adverse pour qu'un point soit marqué.		Une canne, une balle et un cône par personne. Sautoirs
5'	Rangement tous ensemble Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.		