

J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 5

Marquer un but / dribbler

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

Dribbler un adversaire par la gauche/droite, consolider le tout par les multiples expériences de mouvement en parallèle des dribbles.

Indications

Dribble/contournement par la droite: La balle doit être jouée en revers croisé à droite et «tirée» contre soi. Si possible une seule touche de balle.

Dribble/contournement par la gauche: La balle doit être jouée en position ouverte croisée à gauche et «tirée» contre soi. Si possible une seule touche de balle.

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'	Garder la balle en mouvement Le moniteur augmente le nombre de balles en jeu. Les joueurs doivent essayer de garder toutes les balles en mouvement. Combien de temps est ce que les joueurs parviennent à garder toutes les balles en mouvement?		Une canne par joueur
8 - 10'	Mobilisation / renforcement avec la balle 1. Rollmops Tous les joueurs sont allongés les uns à côté des autres sur le ventre. Le dernier saute par-dessus toute la colonne et va se placer en tête, etc. 2. La balle sous le pont 2 groupes de joueurs en colonne sur le ventre comme pour l'exercice précédent. Les derniers de la colonne ont une balle dans la main, qu'ils devront glisser sous le pont formé par les corps des coéquipiers (voir ill.). Le premier de la colonne rattrape la balle et court à l'arrière pour la relancer, etc. Quel groupe parvient en premier à faire une rotation de joueurs complète?		Une balle

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p>Chiper la balle</p> <p>3-4 joueurs se déplacent dans un terrain délimité (8x5m). Un voleur de balle doit tenter de voler les balles et de les amener en dehors du terrain. Quel voleur arrive à voler le plus de balles en une minute (ou quel défenseur parvient à rester le plus longtemps en possession de sa balle)?</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur
10'	<p>Dribbler/contourner</p> <p>Chaque joueur à une balle. Contourner les cônes en position ouverte vers la gauche (ou en revers vers la droite). La balle doit être «tirée à lui » et croisée en une seule touche de balle.</p> <p>Pour préparer à l'exercice, exercer la position de la canne par rapport à la balle (contact de la balle et de la palette le plus tôt possible).</p>		Une canne, une balle et deux cônes par joueur
15'	<p>1:1 sur deux buts</p> <p>La largeur des buts est de 3m et l'espacement entre les deux est de 5m. Chaque défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer un but 5x. Changer ensuite les positions. Un but compte lorsque l'attaquant traverse la ligne de but. Une attaque est parée lorsque le défenseur parvient à reprendre le contrôle de la balle.</p>		Une canne, une balle et deux cônes par joueur

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Jeu 2:2 sur 4 buts</p> <p>Chaque équipe défend 2 des 4 buts (sur l'image, soit les rouges, soit les blancs) et peut attaquer sur les 2 autres.</p>		Une canne, une balle et deux cônes par joueur
5'	<p>Rangement tous ensemble</p> <p>Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.</p>		