

# J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 7

## Duels

### 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

Intervention de l'adversaire. Mise en place des techniques de parade

### Indications

**Comportement dans les duels:** Garder une distance contrôlée avec le défenseur jusqu'à ce que le moment de la parade soit arrivé dans le jeu. Aller sur le défenseur sans plan d'action doit être déconseillé.

**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'	<b>Estafettes avec cannes</b> - Transporter 4 cannes à la fois, les déposer, le partenaire va les chercher et les ramène au suivant, etc. - Sur une jambe, avec deux cannes pour se soutenir (béquilles). - Le groupe entier forme une chaîne avec les cannes et court de cette manière à travers un parcours / autour d'un poteau de marquage.		Une canne, une balle et un cône par joueur
10'	<b>Entraînement en circuit pour la mobilisation et le renforcement</b> Chaque station dure 2x15 secondes, ensuite 30 secondes de pause: 1. Sauter par-dessus une canne posée sur 2 cônes. 2. Ramper en dessous d'une canne posée sur 2 cônes. 3. En position assise, tendre et replier les jambes en dessus de la canne (= rameur). 4. Slalom en avant et en arrière, à répétition. 5. Maintenir un ballon de baudruche en l'air à l'aide de la raquette.		2 cônes, cannes de hockey, ballon de baudruche

### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Chercheurs d'or</b> Deux équipes commencent en même temps, passent par-dessus la muraille de Chine, volent les balles (l'or) et essayent de les ramener dans leur cachette en passant les gardiens de la muraille sans se faire prendre. Quelle équipe parvient à prendre le plus d'or? Celui qui se fait prendre sa balle doit la ramener dans le trésor et recommencer depuis le début.		Cannes, balles, cerceaux
10'	<b>1:1 sur un but</b> Chaque joueur commence depuis leur propre but et essayent de ramener la balle dans leur propre but		Cannes, balles, but (par ex. cônes)
10'	<b>Empêcher un but</b> 4 joueurs sont les attaquants et se tiennent en dehors du terrain, chacun avec une balle. L'unique défenseur se trouve au centre du carré. Chaque attaquant essaye l'un après l'autre de passer au travers du carré. Après deux tentatives fructueuses, changer le défenseur.		Cannes, balles, 4 cônes

### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Jeu 3:3 sur 4 buts</b> Chaque équipe positionne un attaquant dans la zone d'en-but et celui-ci ne doit pas la quitter. Dans la construction du jeu, il y a donc toujours des possibilités de 3:2. Lorsque les 2 défenseurs parviennent à récupérer la balle, ils obtiennent une remise en jeu supplémentaire dans le cercle adverse.  Changer les positions après quelques attaques!		Cannes, balles, cônes pour 4 buts
5'	<b>Rangement tous ensemble</b> Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.		