



J+S-Kids: Introduction au hockey sur glace – Leçon 6

Concours d'équipe

Auteur

Rolf Altorfer, chef de discipline J+S Hockey sur glace

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 7 à 10 ans
Taille du groupe Aucune importance
Env. du cours Patinoire fermée
Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Apprendre à s'intégrer dans le groupe, s'engager pour l'équipe et se réjouir des résultats obtenus en commun et créer une confiance mutuelle...

Indications

Lors de la formation des groupes, tenir compte des forces (pouvoir, niveau). Les techniques du patinage, de la passe et de la conduite du puck doivent être contrôlées avec des concours (tests) d'équipe simples. Les différents concours donnent des points, celui qui en a le plus après les test est le gagnant du jour. Des concours (test) individuels peuvent être introduits dans les différentes leçons.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
5'	Nom de l'équipe et cri de ralliement	A définir en groupe de 3 à 6	

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/Esquisse	Matériel
5-10'	Concours 1: «Tirer le char» ariante: «Pousser la fontaine»	1 joueur est couché/assis/à genoux sur la glace, ses camarades doivent le tirer (pousser) sur 10 m. Groupe de 3. Réaliser 3 longueurs: joueur A debout, B est assis sur ses pieds, C pousse la «fontaine»	
5-10'	Concours 2: Le puck fait x tours	Marquer le tracé à l'aide de cônes: chaque joueur de l'équipe doit réaliser un nombre X de tours en conduisant le puck	Chronomètre Plusieurs cônes -1 puck par équipe
5-10'	Concours 3: Le puck fait x tours rapides	Comme 2: mais on peu passer le puck	Chronomètre, 1 puck par équipe, cônes,
5-10'	Concours 4: «Rollmops»	Un objet mobile est sur la ligne médiane: chaque équipe essaie de le déplacer dans la zone adverse avec des pucks	Beaucoup de pucks, 1 élément mobile glissant (cône, bidon, etc.)
5-10'	Concours 5: Rassembler les pucks	Chaque équipe essaie de ramener l'un après l'autre le plus grand nombre de pucks dans sa maison.	Pucks et 1 but par équipe
5-10'	Concours 6: Marquer beaucoup de buts	A partir d'une distance donnée, 1 joueur avec 1 puck tire jusqu'à ce qu'il marque, puis le suivant en fait de même jusqu'au moment où toute l'équipe a marqué ses buts.	Pucks et 1 but par équipe
		Tous les participants aident au rangement du matériel.	

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeux	Organisation/ Esquisse	Matériel
	Remise des prix	Combien de buts marqués par équipe?	