



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Hockey inline

Auteur

Martin Reber, chef de discipline J+S Sports sur roulettes

Conditions cadres

Age 5-10 ans

Taille du groupe 12 [6-16]

Environnement du cours Sol plat sans grands obstacles. Sol en bois, goudron, béton, matière plastique.

Aspects de sécurité Casque, genouillères, coudières et des gants sont un minimum.

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Approche ludique 1	Se familiariser avec la technique de base du hockey inline Accent mis sur le patinage et la conduite de balle	Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage (à glace / sur roulettes) ou être familiarisés avec les sports proche du hockey (street-hockey, rink-hockey, unihockey).	Simple
2	Approche ludique 2	Se familiariser avec la technique de base du hockey inline Accent mis sur le patinage et la conduite de balle	Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage (à glace / sur roulettes) ou être familiarisés avec les sports proche du hockey (street-hockey, rink-hockey, unihockey).	Moyen
3	Initiation	Initiation au hockey inline. Premiers contacts avec le hockey inline	Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage. Attention aux capacités physiques des enfants.	Simple
4	Du jeu aux tirs au buts	Bases, skating, jeu avec balle	Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage.	Moyen
5	Rouler sur des patins en groupe	Patiner, viser, jouer, être bien ensemble	Les apprenants doivent déjà avoir quelques notions élémentaires de patinage.	Simple

Règles de jeu

Aucune règle particulière ne doit être considérée.

Matériel

Équipement: patins inline, casque, genouillères, coudières, gants, canne, balle, cône.

Trucs et astuces

Un chariot de commissions pourrait être une grande aide pour les débutants.

Pour les débutants, des groupes pas trop grands ou plusieurs enseignants.