



J+S-Kids: Introduction au hockey inline – Leçon 2

Approche ludique 2

Auteur

Monique Despont Chavanne, monitrice J+S Hockey inline

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Age recommandé 7-9 ans

Taille du groupe 10-20 enfants

Env. du cours Idéalement terrain de hockey inline (40 x 20 m)

Aspects de sécurité Equipement de hockey inline indispensable: casque avec grille, jambières, gants, canne et patins à roulettes.

Equipement supplémentaire conseillé: cuissettes et coudières.

Objectifs/But d'apprentissage

Se familiariser avec la technique de base du hockey inline.

Accent mis sur les passes et les tirs.

Indications

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).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Balles brûlantes Former 2 équipes. Au signal, chaque joueur envoie la balle en sa possession dans le camp adverse et toutes les balles qui se trouvent autour de lui. Le jeu se joue au temps. A gagné l'équipe qui possède le moins de balles dans son camp à l'arrêt du jeu.	Le terrain est délimité en 2 camps; dans chaque camp se trouve une équipe. Chaque joueur se déplace dans son camp. Lors du début du jeu, il a sa canne et une balle. Faire la revanche. But: inciter chaque joueur à patiner	Autant de balles que de joueurs.
10'	Chasse au trésor Former 2 équipes qui vont au fond du terrain chercher une balle et la tirer dans un but après un slalom à travers des cônes. L'équipe qui a le plus de balles dans son but a gagné.	Les 2 équipes partent du même côté du terrain (tous en même temps), font un slalom chacune de leur côté, prennent une balle derrière l'autre ligne de but et viennent la tirer dans leur but. Ils recommencent jusqu'à ce qu'il n'y a plus de balle. Faire la revanche. But de l'exercice: initiation à la conduite de balle	Au moins 50 balles, cônes, 2 buts.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	12 passes Les joueurs évoluent librement. Au coup de sifflet, ils se répartissent par 4-5 autour d'un cercle d'engagement et se font 12 passes (avec une seule balle). Lorsqu'ils ont fait leurs passes, ils reprennent une balle et évoluent librement.	Chaque joueur a une balle. But de l'exercice: exercer les passes L'entraîneur démontre les passes en mettant l'accent sur l'amorti lors de la réception.	Balles, sifflet
5'	Passe-vite Les joueurs sont répartis par 4-5 autour des cercles d'engagement. Au signal de départ, chaque équipe doit accomplir le plus rapidement possible 5 tours avec la balle en se passant la balle à droite. Ensuite changer le sens de rotation de la balle.	Une balle par équipe de 4-5 joueurs. But de l'exercice: exercer les passes	Balles, sifflet
5'	La tour Les joueurs sont répartis par 4-5 à l'extérieur des cercles d'engagement. Un cône est disposé sur le point d'engagement. Chaque équipe doit toucher le cône un maximum de fois pendant un temps déterminé. L'équipe qui marque le plus de point a gagné.	Garder les mêmes dispositions et équipes qu'à l'exercice «Passe-vite». Les joueurs visent le cône depuis l'extérieur du cercle. Le joueur qui a touché le cône le remet en place. But de l'exercice: entraîner les tirs.	Cônes, balles



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	Tournoi	Former des équipes de 4-5 joueurs	2 buts et 1 balle
5'	Le filet du pêcheur Les joueurs sont divisés en deux groupes (pas forcément égaux en nombre). Un groupe forme une ronde: c'est le filet de pêcheurs. L'autre groupe représente les poissons. Le filet décide d'un mot-clef choisi dans une chanson ou une suite de nombres; puis les joueurs du filet lèvent les bras et commencent à réciter pendant que les poissons passent et repassent dans les mailles du filet. Au signal, les bras se baissent et les poissons prisonniers viennent agrandir le filet.	But de l'exercice: retour au calme.	