



J+S-Kids: Introduction au hockey inline – Leçon 3

Initiation

Auteur

Daniel Sterchi, expert J+S Sports sur roulettes

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Age recommandé 6-9 ans
Taille du groupe 8-15 enfants
Env. du cours Idéalement terrain de hockey inline (40 x 20 m)
Aspects de sécurité Casque, gants, coudières, jambières évent. cuissettes

Objectifs/But d'apprentissage

Initiation au hockey inline

Indications

Attention aux capacités physiques des enfants.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2-3'	Suivre le moniteur Exercice de patinage pour évaluer les participants.	Patinage en avant, en arrière, pas canadien sur tout le terrain	Canne
10'	Jeu de l'homme habillé au noir (sans canne) Un participant est désigné et doit traverser le terrain en touchant un maximum de participants sans revenir en arrière.	Possibilité de refaire plusieurs fois l'exercice	Un sifflet pour donner le départ

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5-8'	Conduite de la balle avec la canne 2 groupes de participants slaloment entres des cônes.	Possibilité de varier l'exercice pour le retour du participant: patinage en avant ou en arrière Possibilité de faire un concours par groupe	Un sifflet pour donner le départ Canne, balles et env. 16 cônes
5-8'	Passes 2 groupes de participants se font des passes sur la largeur du terrain.	Possibilité de varié l'exercice: passe avec contrôle, passe directe, passe sur le revers de la canne.	Canne et balles
5-8'	Tirs au but	Former un demi-cercle devant un but et effectuer des tirs l'un après l'autre. Possibilité de varier l'exercice en modifiant les tirs: tir au poignet, etc.	Canne et balles et 1 buts avec ou sans gardien

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Match Former 2 ou 3 équipes de 4 à 5 joueurs avec des changements volants		2 buts avec ou sans gardien canne, balle et sifflet
5'	Retour au calme Et rendre les participants à leurs parents.	Former un cercle, parler de l'entraînement, du plaisir des participants et des futures activités	