



J+S-Kids: Introduction au hockey inline – Leçon 5

Rouler sur des patins en groupe

Auteur

Jean-Luc Devanthery, moniteur J+S hockey inline et expert J+S-Kids

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Age recommandé 7-9 ans
Taille du groupe 6-16 enfants
Env. du cours Idéalement terrain de hockey inline (40 x 20 m)
Aspects de sécurité Casques, gants, coudières, jambières, cuissettes

Objectifs/But d'apprentissage

Patiner, viser, jouer, être bien ensemble

Indications

Etre communicatif et calme avec les apprenants, faire attention à la forme physique des enfants. Choisir des exercices courts et entrecoupés de pause afin de pouvoir corriger les éventuelles fautes.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Sur place, en cercle – grand cercle central avec trois mètres en arrière: prise de contact avec les patins et <u>sans canne</u> : équilibre sur une jambe, l'autre levée / faire tourner le pied gauche puis droit / aller en avant en pliant le genou 2x g / 2x dr / se déplacer latéralement à gauche, à droite / se déplacer en avant, en arrière / se mettre par deux «face à face» en se donnant les mains et en avant / en arrière au signal acoustique, etc.	Selon description: au centre d'une place, en cercle	un sifflet / la voix
5'	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.	1 balle par joueur
5'	«Concours hippique» Par 2, en colonne «reliés» avec 1 canne de chaque côté: 2 x 2 longueurs avec changement de cheval.	Selon description	cannes des joueurs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Conduite de balle Se retrouver autour du cercle central et effectuer 4 exercices montrés par l'entraîneur: <ul style="list-style-type: none">• Dribbler, debout et à genoux, 2x chaque exercice.• Même exercice que précédemment en fermant les yeux.• Faire circuler 1-2 / 3 balles dans un sens et l'autre sans qu'elles se rattrapent.• Dribbler la balle autour du cercle et rouler en avant, puis en arrière.		Cannes et balles de hockey inline

5'	Introduction au shoot 1 Viser 5 bouteilles en PET très peu remplies pour les faire tomber depuis la ligne du fond (bouteilles à 4 mètres env. de la ligne et à hauteur des points d'engagement). Sous forme de jeu entre 2 équipes.		4 grandes balles (de football) et 4 à 12 balles d'inline, 10 bouteilles de PET remplies d'eau au quart – à la moitié
5'	Introduction au shoot 2 Jeu: 2 équipes sur une moitié de terrain tente de renverser le plus des 10 bouteilles peu remplies en se faisant des passes avec une balle (voir illustration ci-contre). Une fois avec ballon de football et une fois avec balle de hockey inline.		14 bouteilles de PET remplies d'eau au quart – à la moitié et 2-4 balles de football / hockey inline
10'	Match Le match est un instant attendu de tout enfant: pouvoir mettre la balle dans un but.	On peut jouer avec 1 but par équipe au centre / sur chaque côté – orientation / «tactique» et 1 à 3 balle/s pour <u>varier</u> .	2 à 4 buts ou cônes 3 balles

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Retour au calme Poser la canne sur le sol et faire des petits sauts, puis s'asseoir. Se donner la main et lever les bras deux fois et se dire «au revoir».		