



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Hockey sur gazon / Hockey en salle

### Groupe d'auteurs

Paul Schneider, chef de discipline J+S Hockey sur gazon

Andreas Gasser, expert J+S Hockey sur gazon

Formes d'exercices tirées du CD «The Key to better Hockey» avec l'autorisation de Horst Wein.

### Conditions cadres

Âge	Les leçons sont adaptées pour les débutants en hockey sur gazon d'un âge allant de 5-10 ans.
Taille du groupe	Idéalement, la taille du groupe devrait être de 8 à 12 joueurs. Si le nombre de joueur est supérieur, il est fortement conseillé d'engager un moniteur supplémentaire.
Environnement du cours	Terrain de jeu en gazon / gazon synthétique ou salle de sport
Aspects de sécurité	Risque de glissades sur les terrains de jeu en gazon / gazon synthétique humides. Les chaussures adaptées au terrain sont d'ailleurs fortement conseillées. Dans toutes les leçons d'introduction, la technique des différents tirs devrait être mise entre parenthèses.
Autres	Règle importante: la palette de la canne reste toujours au sol.

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	«Basics»: diriger la balle en position ouverte (forehand)	Tenue de canne correcte, déplacement avec la balle – Diriger la balle en position ouverte et en déplacement non linéaire, réception de la balle depuis la position ouverte		Simple
2	«Basics»: dribbling indien	Lâcher la balle des yeux et dribbler en position ouverte/fermée (backhand, revers) – Dribbling indien. Arriver à déterminer la trajectoire de la balle.	Basée sur la leçon 1	Simple
3	«Basics»: réception de la balle et passe	Recevoir la balle et la redonner, Passer en position ouverte et stopper en position ouverte et revers, acquérir de multiples expériences de mouvement en parallèle avec recevoir et donner la balle.	Basée sur les leçons 1 et 2	Moyen
4	Marquer un but / empêcher un but	Renforcement des éléments techniques vus dans les leçons Basics, consolider le tout par les multiples expériences de mouvement en parallèle des éléments de base, intervention de l'adversaire.		Simple
5	Marquer un but / dribbler	Dribbler un adversaire par la gauche/droite, consolider le tout par les multiples expériences de mouvement en parallèle des dribbles.	Basée sur la leçon 4	Moyen
6	Empêcher un but / parades	Intervention de l'adversaire – Introductions aux techniques de parades.	Basée sur les leçons 4 et 5	Moyen
7	Duels	Intervention de l'adversaire – Mise en place des techniques de parade	Basée sur les leçons 4, 5 et 6	Moyen



8	Combinaisons	Prendre conscience de la présence des coéquipiers et les utiliser avec l'aide de combinaisons de passes directes et croisées		Moyen
9	Combinaisons et 2:1	Prendre conscience de la présence des coéquipiers et les utiliser avec l'aide de combinaisons de passes rapides, 2:1 avec terrain adapté.		Difficile
10	Tournoi de mini-hockey 3:3	Etre capable de s'orienter dans l'espace. Utiliser les techniques Basics dans un 3:3		Difficile

### Règles de jeu

La balle ne doit en aucun cas être stoppée / jouée avec les pieds ou avec la partie ronde de la palette.  
La canne ne se soulève pas du sol lors d'une passe ou d'un tir. Elle doit toujours rester au sol!

### Matériel

**Balle:** Pour les enfants de 5-10 ans, utiliser des balles de mini-hockey.

**Canne:** Il est impératif d'utiliser les cannes de hockey sur gazon officielles en bois.

**Protection:** Les enfants doivent être équipés avec un protège-dents et avec des protège-tibias pour pouvoir jouer.

**Limites du terrain:** Il est important pour les enfants d'avoir des limites de terrain et d'exercices claires. Les cônes de couleur en plastique sont parfaitement adaptés.

**Matériel supplémentaire:** A l'aide de quilles, poteaux et cerceaux, il est possible de mettre en place des formes d'exercices à moindre frais, que ça soit à l'extérieur ou à l'intérieur.

**Aide visuelle:** Les enfants ont besoin d'une aide visuelle. Les sautoirs et les chasubles de différentes couleurs sont une aide visuelle appréciable pour les enfants.

### Trucs et astuces

Enthousiasmer les enfants à l'apprentissage du hockey sur gazon est chose facile, il suffit pour cela de respecter quelques fondamentaux:

- La joie du jeu pour l'enfant est au centre. Les leçons sont construites de telle manière à laisser beaucoup de place au jeu (formes de jeu nombreuses), notamment lors de la dernière partie (jeu). Cette partie devrait être suffisamment longue (min. 15') et devrait permettre à l'enfant, tout en respectant tous les aspects de sécurité importants, de jouer «librement». Le moniteur motivera, soutiendra et veillera à ce que le jeu soit interrompu le moins possible.
- Un fil rouge thématique aide généralement à éviter les temps morts dans la leçon, à garder une organisation claire et à obtenir l'attention et susciter la motivation des enfants. Afin de se rendre la tâche plus facile, monter le plus possible de matériel en avance (limites du terrain, buts, etc.), si possible avec l'aide des parents.
- Adapter la mise en place des exercices et la manière de transmettre les indications (métaphores) aux enfants (si quelque chose ne fonctionne pas, mettre l'accent sur les points les plus importants).
- Afin de pouvoir s'adapter au niveau des enfants, le niveau de difficulté ainsi que le numéro de la leçon (10 en tout) sont spécifiés au début de chaque document. Il est conseillé de suivre les leçons dans l'ordre des thèmes proposés. Les leçons, ou des parties de leçons, peuvent bien sûr être répétées.
- Former de préférence de petits groupes.
- La durée optimale d'une leçon est de 60-75 minutes.