

## J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 1

# «Basics»: conduire la balle avec la canne en position ouverte (forehand)

### Auteur

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

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 8 à 10 ans  
 Taille du groupe 8 à 12  
 Env. du cours ¼ de terrain de jeu en gazon/synthétique ou ⅓ de salle de sport  
 Aspects de sécurité Lorsque l'herbe (herbe synthétique) est mouillée, les chaussures de football sont conseillées.

### Objectifs/But d'apprentissage

Tenue de canne correcte lorsqu'on dirige la balle en position ouverte, déplacement courbe en position ouverte (courbe à droite et à gauche)

### Indications

**Tenue de la canne:** ⅔ de tous les débutants tiennent leur canne avec la main gauche en bas. Prêter attention à la tenue de canne correcte (main gauche en haut, main droite à environ 3 largeurs de mains en dessous).

**Introduction à la prise de la poignée:** La main gauche pivote, la main droite ne suit pas le mouvement et reste décontractée. La canne tourne sur la pointe de la palette.

**Déplacement en courbe:** Genoux et hanche fléchis. L'avant-bras gauche et la canne forment une ligne droite. La vitesse de la balle avant la courbe ne devrait pas être trop élevée. Pour une courbe à gauche, la canne doit être en position ouverte et ramener la balle devant le corps. Pour une courbe à droite, passer la balle par-dessus le cône.

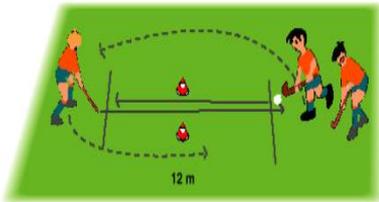
**Règles pour toutes les formes de jeu:** La canne reste tout le temps au sol, les coups frappés sont interdits, la balle n'a pas le droit d'être jouée volontairement avec le pied.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Jeu du chat et de la souris</b> Les cannes sont des refuges où les souris peuvent se réfugier. Seulement une personne peut s'y réfugier en écartant les jambes par-dessus la canne. Lorsqu'une nouvelle souris arrive, la première doit partir.		Un sautoir par joueur
6-8'	<b>Mobilisation/renforcement avec la canne</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Passer une barrière La canne est tenue devant le corps avec les 2 mains; après le passage de l'obstacle avec les jambes, la canne se retrouve dans le dos et sera ramenée devant sans pour autant lâcher une main (variante: sens contraire).</li> <li>Couteau à beurre Un joueur à genou guide la canne à plat sur le sol en passant sous le corps d'un joueur couché. Celui-ci soulève les différentes parties de son corps afin que la canne ne le touche pas.</li> <li>Rotation de canne Deux personnes se tiennent dos à dos et se donnent la canne en pivotant le haut du corps du bon côté.</li> <li>Tronc d'arbre En position ventrale, bras tendus, une balle dans la main: qui parvient à rouler latéralement sur une distance définie sans que les bras ni les jambes ne touchent par terre?</li> </ol>		Une canne et une balle par joueur

**PARTIE PRINCIPALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
6-8'	<p><b>Diriger la balle: canne en position ouverte</b> Expliquer sur place la tenue de la canne: main droite en bas, main gauche en haut.</p> <p><b>Jeu du roi</b> Le premier joueur dirige sa balle avec sa canne en position ouverte jusqu'au roi et prend alors sa place. Le roi dirige ensuite sa balle jusqu'au 2<sup>e</sup> joueur. Le jeu se termine lorsque le roi est de retour à sa place et lorsque le dernier joueur a transmis la balle au premier. Comme exercice de préparation (sans canne et sans balle), il est possible d'utiliser un medecine-ball, une balle de foot, ou de basket à diriger avec la main droite.</p>	<p>Le plus de groupe de 3-4 joueurs possible</p> 	Une canne et une balle par joueur
10'	<p><b>Arrêter la balle avec la position de canne ouverte, introduire la poignée</b> La main droite en prise inférieure ne pivote pas, la main gauche en prise supérieure pivote.</p> <p><b>Jeu du tunnel</b> 2 joueurs ensemble. Qui effectue le plus de passes entre les jambes du partenaire en 30 secondes? Jouer la balle en prise ouverte, la stopper en revers.</p>		Une canne et une balle par joueur
10'	<p><b>Déplacement en courbe à droite et à gauche</b> Plusieurs groupes de 3 joueurs font le tour d'un cône situé à 12m de distance. Le plus facile est le contournement par la droite. La balle doit être dirigée autour du cône en étant devant les pieds. Pour un contournement par la gauche, le cône doit être doublé par le joueur.</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur
10'	<p><b>Propriétaire de cerceau</b> 2 équipes de 4 par terrain. Des cerceaux sont disposés aléatoirement sur le terrain. Chaque joueur de l'équipe A essaye d'atteindre le plus possible de cerceaux en dirigeant sa balle. Les joueurs de l'équipe B (sans balles) doivent protéger ces cerceaux en se tenant à l'intérieur. Changement de rôles. Quelle équipe obtient le plus de points?</p>		Une canne et une balle par joueur. 3 cerceaux de plus que de joueurs par équipe

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<p><b>2:2</b> Les lignes correspondent aux buts; passer la balle derrière la ligne pour marquer.</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur. Sautoirs
5'	<p><b>Rangement tous ensemble</b> Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.</p>		