

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

«Basics»: dribbling indien

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 ½ de salle de sport
 Aspects de sécurité Lorsque l'herbe (herbe synthétique) est mouillée, les chaussures de football sont conseillées.

Objectifs/But d'apprentissage

Lâcher la balle des yeux, arrêter la balle et dribbler en position ouverte – position fermée (backhand, revers) – Dribbling indien. Arriver à déterminer la trajectoire de la balle.

Indications

Dribbling indien: Prise de la poignée bras tendus. Rotation de la canne seulement à l'aide de la main gauche, le dos de la main droite est dirigé vers la droite. Jouer en position ouverte à gauche devant soi, et en revers à droite devant soi.

Règles pour toutes les formes 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!

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Policiers et voleurs Toutes les cannes, balles et cônes se trouvent dans une salle aux trésors. Les voleurs sortent de leur tanière, volent une partie du trésor et essayent de retourner dans leur tanière avec leur butin sans se faire attraper par les policiers. Le voleur qui se fait attraper atterrit en prison. Lorsqu'un deuxième voleur arrive en prison, le premier peut repartir, etc. Jouer des parties de 5 minutes avant de changer.		Une canne, une balle et un cône par joueur
6-8'	Courir – sauter – sautiller par dessus les cannes 1. Courir - 1 contact au sol entre les cannes - 2 contacts au sol entre les cannes - Course latérale en croisant devant et derrière 2. Sauter - Par dessus les cannes au sol : en avant, en arrière, latéralement, avec rotations, un joueur tient la canne en l'air, l'autre saute par dessus, ... 3. Sautiller A pieds joints, avec la jambe gauche, avec la jambe droite, ...	Les cannes sont couchées parallèlement sur le sol Chacun saute par-dessus sa canne Les cannes sont couchées sur le sol, alignées	Une canne par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Répétition de la prise de la poignée – Arrêter la balle depuis le déplacement en position ouverte Suite: Jeu du Bully Le gagnant du Bully est celui qui, après 3 touches de canne arrive à marquer un goal du revers de sa canne dans son propre but.		Une canne et une balle par joueur
10'	Déplacement en position ouverte et délaissier la balle des yeux – montrer des chiffres de la main 3-5 joueurs ensemble. Le joueur qui dirige la balle crie fort le nombre que lui montre le joueur en face de lui.		Une canne et une balle par joueur. Former le plus possible de petits groupes afin de permettre le plus de répétitions
10'	Introduction au dribbling indien 1. Décrire à nouveau la prise de la poignée: Sur place, diriger la balle du pied droit au pied gauche uniquement à l'aide de la surface plate. Pivoter la canne et diriger la balle du pied gauche au pied droit. 2. Dribbling par-dessus 2 lignes en avant 3. Dribbling à travers un parcours de cônes 4. Dribbling à travers un parcours de cônes façon compétition		Une canne et une balle par joueur

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	3:3 Sur deux grand buts éloignés. Passer la balle par-dessus la ligne.		Une canne, une balle et 2 cônes de marquage, sautoirs
5'	Rangement tous ensemble Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.		