

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

«Basics»: réception de la balle et passe

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

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.

Indications

Recevoir la balle et la redonner: Introduire la manière de pousser et de stopper la balle en position ouverte / revers. La technique du tir ne sera pas abordée dans les leçons Kids.

Passe directe en position ouverte: L'épaule gauche inclinée dans la direction de la passe, les genoux et les hanches légèrement fléchies, transférer le poids de la jambe droite à la jambe gauche, force de poussée de la balle dans la direction souhaitée.

Passe directe en revers: Amener la canne en position de revers assez tôt, traction de la main droit en direction de la droite.

Stopper la balle: Les mains sont disposées avec 4-5 largeurs de mains d'écart, la canne doit former un toit au-dessus de la balle.

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
8'	Jeu de poursuite avec partenaire Chaque équipe de deux attrapent une canne de hockey avec la main «intérieure» (image) et se déplacent dans le cercle de tir. Une ou deux équipes sont les chasseurs.		1 canne par équipe de deux
8 -10'	Mobilisation/renforcement avec la canne <ol style="list-style-type: none"> A genoux Traverser entre les bras et la canne du partenaire, sans toucher quoi que ce soit. Danse du cosaque Tenir une canne dans chaque main et tendre une jambe, puis l'autre en position accroupie. Moulin Par deux l'un en face de l'autre, chacun tient une partie des cannes et tourne sur lui-même autour de son axe (image) Yogi indien En position assise, saisir la canne au milieu avec les mains, les pieds appuient sur les extrémités de la canne sans toucher le sol. Qui peut rester assis dans cette position le plus longtemps? 		Une canne par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Course des six jours 3-4 équipes de 3-4 joueurs. Chaque équipe commence à un coin du carré. Quelle équipe parvient, avec tous ses joueurs, à faire un tour le plus vite possible?		Une canne et un cône par joueur
10'	Donner la balle avec une passe directe et la réceptionner en position ouverte après une passe identique La canne reste au contact de la balle le plus longtemps possible et s'abaisse lorsqu'on réceptionne. Jeu de tir au but Passe en position ouverte à travers un but formé de cônes. Qui parvient à mettre le plus de buts en une minute? Compter les réussites personnelles ou alors par équipe. Après 2-3 manches, changer de partenaire. Qui sera le roi des buts?		Une canne et un cône par joueur
10'	Zigzag Passer la balle en position ouverte en façon «zigzag». Lorsque la balle arrive au dernier joueur, celui-ci doit la contrôler et la repasser dans l'autre sens. Quelle équipe parvient à faire l'aller-retour le plus vite.		Une canne et un cône par joueur
10'	La balle du capitaine Stopper et passer en fonction de l'intensité Le capitaine passe la balle à son coéquipier, qui passe en retour. Après sa passe retour, il effectue un tour de terrain. Quelle équipe parvient à faire deux tours? Désigner ensuite un nouveau capitaine.		Une canne et deux cônes par joueurs

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeu de tir au but 2:2 Chaque équipe de 2 joueurs se tient derrière sa ligne de but située à 12m de distance de l'autre but. Les joueurs de l'équipe 1 essayent de marquer un but depuis leur ligne de fond. Dans un deuxième temps, autoriser les déplacements jusqu'à la ligne centrale.		Une canne et un cône par joueur
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.		