

J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 8

Combinaisons

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

Prendre conscience de la présence des coéquipiers et les utiliser à l'aide de combinaisons de passes directes et croisées.

Indications

Combinaisons: Un joueur sans balle se démarque et attend la balle avec la canne ouverte.

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
5'	Fouette cocher! Le joueur avant tient une canne à 2 mains horizontalement derrière ses jambes. Le joueur derrière lui tient la canne aux extrémités (bride). Compétition sous forme d'estafette.		Une canne par paire
5'	Jardin de cannes Le groupe forme un grand cercle et chacun tient sa canne verticalement devant lui. Au signal du moniteur, tout le monde lâche sa canne et essaye d'attraper la canne du joueur à côté de lui avant qu'elle ne tombe.		Une canne par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-12'	<p>«Give and Go »</p> <p>Deux joueurs forment une équipe. Chaque joueur garde un but. Après chaque passe, les joueurs courent dans le goal opposé.</p>		Une canne, une balle et 2 cônes par joueur
10'	<p>Combinaisons de passes croisées</p> <p>Un joueur fait une passe croisée dans la canne d'un coéquipier lorsque tout les deux sont à la même hauteur. Le joueur en possession de la balle continue son chemin en dribblant. Le joueur sans balle doit rester aussi loin derrière son coéquipier de manière à pouvoir recevoir une passe croisée sans problèmes.</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur
10'	<p>Combinaisons de passes croisées / passes directes</p> <p>Le joueur en possession de la balle effectue une passe croisée à un coéquipier, court devant lui librement et reçoit une passe directe du revers de la canne. Etc.</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>Jeu 3:3 sur 2 buts</p> <p>Chaque équipe défend son but et peut marquer des points sur le but adverse.</p>		Une canne, une balle et un cône par joueur
5'	<p>Rangement tous ensemble</p> <p>Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Présentation du thème de la prochaine leçon. Rituel de fin de leçon.</p>		