

J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 9

Combinaisons et 2:1

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 rapides, 2:1 avec grandeur de terrain adaptée.

Indications

Combinaisons de passes rapides: Le joueur sans balle la réclame en position ouverte, respectivement en revers lors de changement de position (course libre).

2:1: Les joueurs doivent pouvoir reconnaître que les situations de 2:1 sont des éléments importants et doivent être capable de les appliquer en jeu.

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'	Course de wagon Deux joueurs tiennent chacun une extrémité d'une canne. Au centre de celle-ci s'accroche solidement un 3 ^e joueur qui devra se déplacer en avant (ou en arrière) en position du crabe, pendant que les deux autres le transporteront. Quel trio parvient le premier au but?		Une canne par trio
5'	Mobilisation / renforcement 1. Course de haies 2 joueurs agenouillés tiennent leur canne à hauteur de hanche. La paire suivante est éloignée d'1m de la première. Sauter par-dessus à une jambe, à pieds joints, ramper, monter en équilibre dessus, etc. 1. La tête et la queue Tous les joueurs forment une chaîne en se tenant à la taille de la personne de devant. Le premier (la tête) doit essayer de toucher le dernier (la queue).		Une canne par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10-12'	<p>Gardien de prison</p> <p>Deux joueurs de chaque équipe se trouvent en prison diagonalement l'un en face de l'autre. Le prisonnier est libéré grâce à une passe à travers la ligne de but. Le passeur prend ensuite la position du prisonnier.</p> <p>Les joueurs obtiennent toujours de nouvelles pauses grâce aux passes réussies.</p>		Une canne, une balle et 2 cônes par joueur
10'	<p>Combinaisons de passes directes rapides</p> <p>Pour préparer cet exercice, réceptionner et contrôler plusieurs fois des balles hautes en revers.</p> <p>La passe directe rapide est une passe dans la course du joueur. C'est à dire que dans cette combinaison à 2, une rotation du joueur est indispensable.</p> <p>La passe directe rapide doit aussi être provoquée par le joueur sans balle, en sprintant jusqu'à la nouvelle position.</p>		Une canne, une balle et 2 cônes par joueur
10'	<p>2 : 1 avec conduite de balle par dessus la ligne</p> <p>4 joueurs par terrain. Deux joueurs en possession de la balle essayent de marquer un but en 2:1 (la balle doit être conduite par-dessus la ligne de but). L'attaque est terminée lorsque le défenseur a touché la balle / lorsqu'un attaquant dribble par-dessus la ligne / lorsqu'un attaquant fait une faute / lorsque la balle sort des limites. A la fin de cette phase de jeu, recommencer en direction de l'autre goal. Après 10 attaques (5 par but), changer les rôles.</p>		Une canne, une balle et 2 cônes par joueur

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<p>jeu 3:3 sur 2 buts</p> <p>Un joueur de chaque équipe se tient dans la zone d'en-but (dans le demi cercle) afin d'effectuer des passe sûres. Il ne peut y avoir qu'un seul joueur des deux équipes dans cette zone.</p>		Une canne, une balle et 2 cônes 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>		