

J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 10

Tournoi de mini-hockey 3:3

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

Organiser un tournoi afin de pouvoir inclure tous les joueurs.

Indications

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'	Mobilisation / renforcement avec la canne 1. Saut de canne Deux cannes seront posées au sol (image) et les enfants devront sauter par-dessus (saut une jambe droite/gauche, pieds joints) La distance entre les cannes sera augmenté au fur et à mesure. 2. Saut en hauteur Comme pour l'exercice 1, sauf que les cannes seront tenues légèrement en l'air par d'autres joueurs. 3. Rameur En position assise, tenir la canne en longueur, tendre les jambes par-dessus la canne, fléchir, tendre les jambes par-dessous la canne, etc.		Une canne, une balle et 2 cônes par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tournoi avec équipes de 3 joueurs Répartition des équipes Définir les règles (pas de fautes de pied, cannes au sol)	Equipes: Hollande Allemagne Suisse France +..... Nommer des arbitres	Une canne, une balle et 2 cônes par joueur 2 – 3 sifflets

<p>30-40'</p>	<p>Déroulement du tournoi Tournoi 3:3 Formes possibles selon le niveau du groupe: 3:3 avec deux gros buts 3:3 avec deux petits buts 3:3 avec zone d'en-but et deux buts</p> <p>Règles:</p> <p>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!</p> <p>Les coups francs sont toujours éloignés de minimum 3m du but.</p> <p>Lors de la transgression des règles proche du but, un pénalty est donné (1 attaquant contre 1 défenseur). Le défenseur démarre derrière la ligne de fond, l'attaquant au niveau de la ligne du milieu.</p>		
---------------	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p>Débriefing Motiver tout le monde et les informer sur les possibilités futures d'entraînement et de jeu.</p>		
5'	<p>Rangement tous ensemble Discussion sur ce qui a été appris aujourd'hui. Rituel de fin de leçon.</p>		