J+S-Kids: Introduction au hockey sur gazon – Leçon 6

Empêcher un but / parades

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 ⅓ de salle de sport
Aspects de sécurité	Lorsque l'herbe (herbe synthétique) est mouillée, les chaussures de football sont conseillées.

Objectifs/But d'apprentissage
Intervention de l'adversaire. Introduction aux techniques de parades.

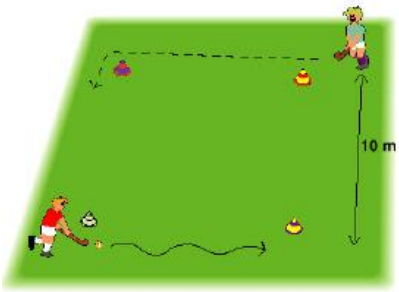
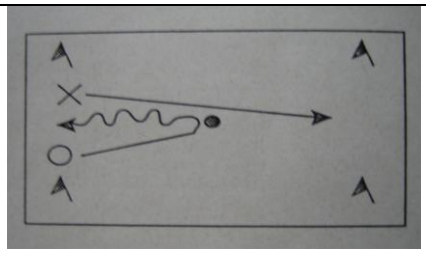
Indications
Techniques de parade: Pied gauche devant, épaule gauche en direction de l'adversaire, fente avant, bloc, garder l'adversaire proche de soi (ne pas le laisser s'appuyer)
Règles pour toutes les formes de jeu: La balle ne doit en aucun cas être stoppée / jouée avec les pieds ou avec la partie 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 '	**Je traine, traine mon balais** Le groupe est en cercle, regards tournés vers l'intérieur. Le joueurs appuient leur canne sur leurs fesses. Un joueur coure à l'extérieur du cercle et donne une petite tape avec la main, quand il veut, à un autre joueur situé dans le cercle. Quel joueur est le premier à retourner à cette place?		Une canne par joueur
8 '	**Mobilisation / renforcement avec la canne** 1. Cercle de cannes La canne doit être tenue au milieu et tournée avec des bras presque tendus. La rotation se fait en alternant bras gauche et droit. 2. Transmettre la canne Deux joueurs sont assis en face l'un de l'autre avec les jambes tendues, la semelle des chaussures se touche. Un joueur se couche sur le dos en emportant une canne en dessus de la tête, revient en position assise et transmet la canne à l'autre joueur qui fait ensuite la même chose, etc. 3. Moulin avec partenaire Deux joueurs se font face debout. Chacun tient sa canne et donne l'autre bout à son partenaire. Les deux passent ensuite par-dessus les cannes en tournant sur eux-mêmes, mais sans en lâcher une seule. 4. Tir à la canne (voir ill.) 2 joueurs fixent la palette de leur canne ensemble et s'y accrochent chacun d'un coté d'une ligne. Au signal, chacun doit essayer de tirer l'autre par-dessus la ligne.		Une canne par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10’	**Attrape-moi si tu peux!** Délimiter le terrain avec 4 cônes (8x8m). Le dribbleur et le chasseur commencent à l’opposé l’un de l’autre. Niveau 1: le chasseur doit toucher le dribbleur latéralement avec sa canne. Niveau 2: Le chasseur doit toucher la balle du dribbleur.		Une canne, une balle et un cône par joueur
10’	**Nids de serpents** Les serpents ont un pied minimum dans un cerceau (ou contre un cône) et essayent de prendre la balle des joueurs qui dribblent au milieu sans sortir de leur nid. Si un serpent parvient à voler une balle, les rôles sont alors inversés.		Une canne, une balle et un cerceau par joueur
10’	**1:1 sur 2 buts** L’attaquant possède la balle et commence à la hauteur de son but. L’adversaire également de son côté, mais sans balle. L’attaquant essaye de dribbler l’adversaire et de passer la ligne adverse avec la balle. Le défenseur doit récupérer la balle et faire de même.		Une canne, une balle et deux cônes par joueur

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15’	**Jeu 1:1 sur 4 buts** Chaque joueur défend 2 des 4 buts (sur l’image, soit les rouges, soit les blancs) et peut attaquer sur les 2 autres.		Une canne, une balle et deux cônes 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.		