

Hockey sur gazon ou sur bitume

- *Jeux sport collectifs : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre,...).*

Ainsi à partir de situations ludiques, les connaissances et compétences qui résultent du Hockey seront :

- ◆ Etre capable de maîtriser la balle avec la crosse (dribbler, contrôler, faire une passe, tirer vers...,)
- ◆ Etre capable d'entrer en opposition direct par rapport à un adversaire
- ◆ Etre capable de construire une stratégie (seul ou en équipe) et communiquer avec les autres
- ◆ Etre capable de se repérer et s'orienter dans l'espace en fonction des variantes proposées (adversaires, coéquipiers, cibles,...)
- ◆ Etre capable de respecter ses adversaires, ses coéquipiers et les arbitres
- ◆ Etre capable de respecter les règles du jeu
- ◆ Etre capable d'assumer différents rôles (attaquants, défenseurs, arbitres, juge,...)
- ◆ Etre capable de gérer sa sécurité et celle des autres pratiquants en respectant les consignes de sécurité

Séance 1

Les 5 règles d'or

- ◆ Interdiction de lever la crosse au-dessus du genou
- ◆ Interdiction de jouer avec le côté arrondi de la crosse
- ◆ Interdiction de frapper la balle
- ◆ Interdiction de toucher la balle avec ses pieds ou son corps
- ◆ Interdiction de lever la balle

Les autres règles

- ◆ Respecter la position des mains sur la crosse
- ◆ Ne pas lancer la crosse
- ◆ Ne pas toucher la balle avec l'adversaire
- ◆ Jouer avec une seule main
- ◆ Pour marquer un but, je dois être dans la zone adverse

| SEANCES | REGLES INTRODUITES | SITUATIONS MISES EN PLACE |
|---|---|---|
| 1 <i>JEUX DE MANIPULATION ET DE DECOUVERTE DU MATERIEL</i> | - Main gauche en haut, main droite plus basse - Ne pas jouer avec le côté rond | <u>Jeu du Kangourou (échauffement)</u> |

+ déplacement

- Ne pas monter la crosse au-dessus du genou

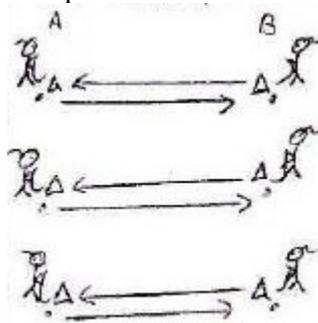
kangourou : marcher avec la crosse dans toute la salle et au coup de sifflet, poser sa crosse devant soi à l'horizontal et sauter pieds joints par-dessus en avant puis en arrière et la ramasser

(apprendre à bien positionner la crosse)

Déplacement

Rejoindre un plot en face ou un coéquipier attend. Autant d'équipes que de crosse. (on peut mettre plusieurs joueurs en A et en B)

Complexification : faire sous forme de course



Immobilisation de la balle

Se déplacer dans la salle, au signal s'arrêter.

Jeu des maisons

Déposer des maisons (cerceau ou plot = 1 maison) de couleurs différentes sur tout l'espace de jeu. Les enfants se déplacent dans la salle avec la crosse et une balle. Au signal rejoindre le plus vite possible une maison de la couleur annoncée.

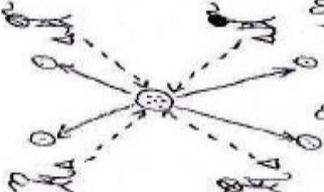
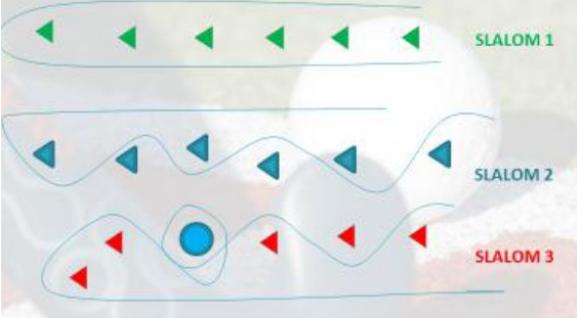
- complexification : ne pas être le dernier à entrer dans une maison. (ajout de règles possible ex : pas plus de deux dans une maison,
-

Jeu des oiseaux de proie

Mettre des balles au centre de la salle (autant de balles que d'élèves).

Disposer les élèves dans des cerceaux aux 4 coins de la salle, une crosse par élève.

Au signal l'élève (l'oiseau) va chercher une proie dans le rond central et la ramène. Son coéquipier ne peut aller chercher sa proie que lorsqu'il a ramené la proie dans le cerceau. L'équipe vainqueur est la première à ramener toutes ses proies.

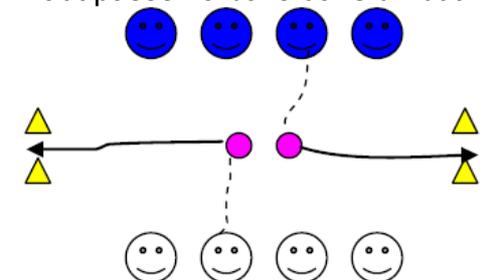
| | | |
|---|--|---|
| | |  |
| <p>2</p> <p>déplacement</p> <p>+ faire des passes</p> | <p>- Rappel des règles de la séance 1 + ne pas jouer avec les pieds</p> | <p><u>Jeu du kangourou (échauffement)</u></p> <p><u>Jeu de relais de conduite simple</u></p> <p><u>1 2 3 soleil (apprendre à immobiliser la balle)</u> Ne pas se retourner trop vite après le mot soleil pour laisser le temps de bloquer la balle Jeu du miroir</p> <p><u>Parcours ludique et technique</u> slalom</p>  <p><u>Faire des passes</u> Deux par deux dans un premier temps (possibilité de se mettre à trois ensuite) Je passe, je contrôle, je passe - compter le nombre de passes réussies (sans que la balle ne se sauve)</p> |
| <p>3</p> <p>+</p> <p>S'opposer</p> <p>Marquer</p> | <p>- Ne pas lever la crosse au-dessus du genou. - Ne pas frapper dans la balle, la pousser.</p> | <p><u>«Jeu des statues» (Echauffement) :</u> Les enfants occupent tout l'espace de jeu en conduisant leur balle. Au signal, il faut s'arrêter en essayant de contrôler la balle.</p> <p><u>Marquer</u> Définir un but (deux plots) Par deux se faire des passes et aller marquer. (deux à trois équipes en même temps)</p> <p><u>Voleur</u> Définir deux camps. Par deux, l'un se déplace avec la balle, au signal, chacun tente d'emmener la balle dans son camp (l'autre tente donc de la lui prendre) EN TOUTE SECURITE.</p> |

Le bérét à deux balles (apprendre à marquer)

Règles du bérét classique.

1 balle par joueur.

Il faut passer la balle dans un but.



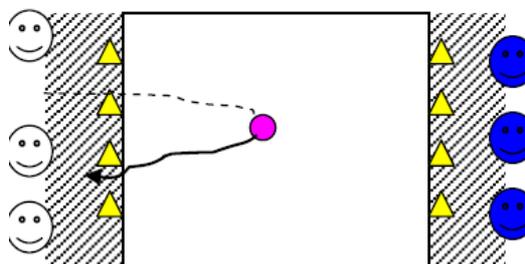
Le bérét (apprendre à s'opposer)

le bérét : 2 équipes se font face derrière de plots, à une dizaine de mètres de distance. Tous les joueurs s'attribuent un numéro ignoré de l'autre équipe. A l'appel de leur numéro (ici utiliser des

numéros visuels pour les malentendants), les 2 joueurs appelés viennent chercher la balle au centre pour la ramener derrière la ligne du camp adverse

Faire plusieurs groupes (pour éviter les situations d'attente)

complexification : dire les numéros en anglais



match

3 contre 3

(avec obligation que tout le monde touche la balle, sinon pénalités)

4

Echauffement

Faire des passes

Par équipe de 4 se faire des passes (sans déplacement d'abord, puis avec déplacement)

Première équipe arrivée à 10

Viser

Se déplacer et marquer dans un but

Se déplacer et viser un plot

| | | |
|----------------------|--|--|
| | | Seul puis en se faisant des passes <u>Match</u> 4 contre 4 (avec obligation que tout le monde touche la balle, sinon pénalités) |
| Séances suivantes | | <u>Échauffement + matches</u> |