

30' d'activité physique quotidienne

Pour apprendre à être en forme en jouant au hockey

Projet conduit par 3 fédérations :

Fédération Française de Hockey sur Glace

Fédération Française de Hockey

Fédération Française de Roller et Skateboard



30 MINUTES DE HOCKEY

Contact : thierry.cadet@ffroller-skateboard.com



Le hockey est une activité facile à mettre en place à l'école, car il peut être pratiqué sur n'importe quelle surface, comme le parquet, le bitume, le synthétique, l'herbe... Mais aussi dans n'importe quel lieu, une cour de récréation, un gymnase, un préau... Et cela nécessite également peu de matériel : plots, chasubles, crosses et balles ou palets.

Les 3 fédérations, FFH, FFHG et FFRS ont collaboré afin de proposer un dispositif adapté dans le but de faire découvrir la richesse de leurs disciplines de manière simplifiée, dans le cadre des 30' APQ. Les fiches proposées permettent aux enseignants de mener une activité riche et adaptée aux élèves des cycles 2 et 3.

Sur le plan moteur, cette discipline favorise un développement varié chez l'enfant : la motricité fine, l'adresse, la coordination, l'équilibre, la dissociation gauche/droite, haut/bas... Le maniement de la crosse qui fait action sur la balle, apporte une maîtrise de son corps et de ses déplacements.

Sur le plan affectif, l'utilisation de la crosse suscite l'intérêt des enfants, car il se différencie des autres sports collectifs. En effet, chaque enfant possède une crosse, ce qui lui permet une réelle implication dans l'activité. De plus, cette pratique amène une plus grande équité entre les filles et les garçons.

Le hockey est donc une activité sportive qui propose des situations ludiques, physiques et évolutives : l'enfant peut développer son sens de la coopération, de la décision et de la responsabilisation, tout en s'amusant.

Cela devant amener les enseignants à avoir la satisfaction d'animer une activité originale et motivante pour leurs élèves.



Le terrain est à adapter en fonction de l'espace utilisé, il sera délimité par des lignes ou des plots.

Le matériel : Le choix du matériel est libre et sera fait en fonction des disponibilités de l'école.

- Crosses (tous les types de crosses)
- Plots
- Chasubles
- Cerceaux plats
- Bandes plastiques
- Balles ou palets

- Craies

Quelques principes de sécurité :

Ces règles ont été adaptées pour garantir toute la sécurité sans dénaturer la pratique.

Dans l'objectif de proposer l'activité en toute sécurité :

- La crosse est utilisée uniquement pour jouer la balle
- La crosse doit rester sous le niveau des genoux
- La balle est toujours passée à un coéquipier avec la crosse et sans les mains
- Les contacts sont autorisés s'ils ne sont pas intentionnels et dangereux



Le jeu

Forme du jeu : *L'organisation est souple et permet de s'adapter au matériel, à l'espace au nombre de d'élève...*

Objectif : marquer plus de buts que l'adversaire

Les équipes : de 2 à 4 joueurs avec des remplacements libres (la composition des équipes reste libre en gardant l'objectif de faire participer au maximum tous les enfants).

Pas de gardien : adapter la taille des buts pour un jeu dynamique (les buts peuvent être matérialisés par des plots)

Terrain adaptable en fonction de l'espace disponible dans l'école

Temps de jeu entre 5 et 10 minutes

Le rôle de l'arbitre est tenu par un élève

Les règles du jeu

- Pas de jeu violent
- Pas de jeu au sol
- Pas de crosses hautes
- Jouer uniquement avec la crosse
- Les engagements se font par un entre-deux
- L'équipe qui marque le plus de buts gagne le match



CONDUIRE

CYCLE 2

LE RELAIS



Matériel

Une crosse par enfant, 15 balles, une vingtaine de plots et 2 cerceaux



Consignes

La course se fait en relais.

Au signal, un joueur de chaque équipe court derrière la ligne de plots, prend une balle au milieu et repart en slalom pour aller déposer la balle dans le cerceau de son équipe.

C'est seulement une fois que la balle est stoppée dans ce cerceau que le joueur suivant peut partir à son tour. L'équipe qui rapporte le plus de balles remporte le jeu.



Évolutions / Variables

Faire évoluer le parcours, modifier le nombre de balles...

Possibilité de faire le parcours sans faire la course afin de simplement manier la balle.



Préparation initiale

Installer 2 parcours avec des plots, composer 2 équipes, déposer 1 cerceau par équipe.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

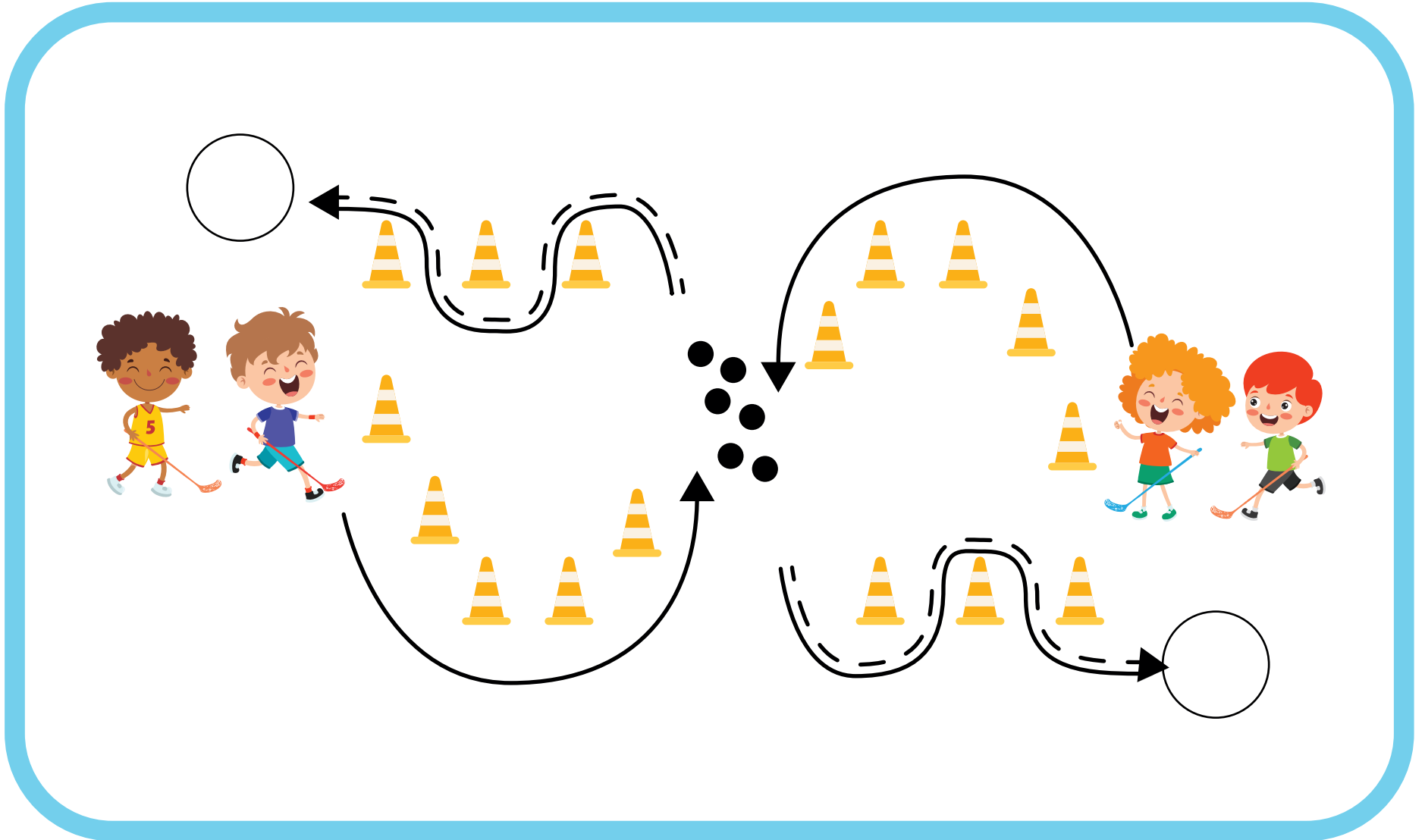




CONDUIRE

CYCLE 2

LE RELAIS





CONDUIRE

CYCLE 2

LES OISEAUX DE PROIE



Matériel

Une crosse par enfant, des balles, 4 plots, 4 cerceaux, des chasubles (ou des crosses de couleur).



Consignes

Au signal, à tour de rôle ramener le plus rapidement possible 1 balle chacun jusqu'au cerceau.

L'équipe qui a ramené le plus de balles a gagné.



Évolutions / Variables

Les joueurs partent par 2 et au retour, ils doivent se faire des passes avant de conduire la balle dans leur cerceau.

Jouez sur les couleurs des balles : par exemple, les balles jaunes valent 3 points



Préparation initiale

Composer 3 ou 4 équipes en fonction de l'effectif

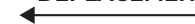
Délimiter un terrain par des plots.

Une équipe derrière chaque plot, des balles au centre du terrain.

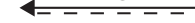
PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



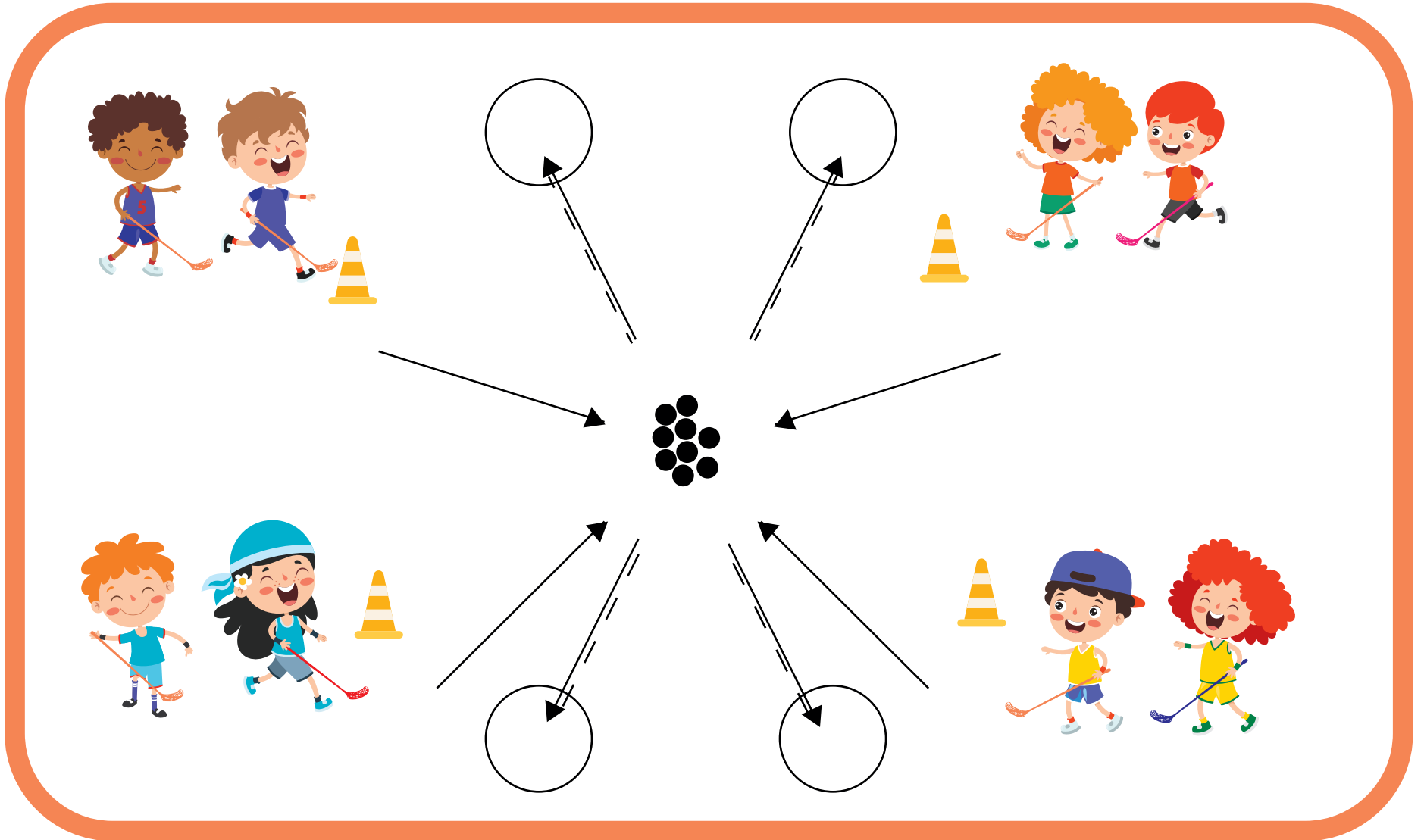
TIR





CONDUIRE
CYCLE 2

LES OISEAUX DE PROIE





PROTÉGER

CYCLE 2

A MOI !



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle pour 2 joueurs, 4 plots pour délimiter le terrain



Consignes

Le « propriétaire » du moment se promène en poussant la balle, suivi de son adversaire.

Au signal de l'éducateur, les non-porteurs doivent récupérer la balle.

L'éducateur compte jusqu'à 10 par exemple, le jeu s'arrête. Celui qui conserve la balle gagne la manche.

Les joueurs changent de rôle et la partie recommence.

A la fin des deux manches, le joueur qui a conservé le plus de balles l'emporte.



Évolutions / Variables

Mettre les joueurs par 3

Diminuer la taille du terrain



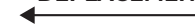
Préparation initiale

Les élèves sont par deux et n'ont qu'une seule balle.

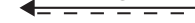
PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR





PROTÉGER

CYCLE 2

A MOI !





PROTÉGER

CYCLE 3

LES VOLEURS DE TRÉSOR



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle pour 2, 10 plots, des chasubles (ou des crosses de couleur).



Consignes

Un joueur rouge (défenseur) contre un joueur jaune (attaquant).

Au signal de l'éducateur, les joueurs rouges doivent aller prendre les balles conduites par les joueurs jaunes et les ramener dans leur camp.

L'éducateur compte jusqu'à 10 par exemple, le jeu s'arrête.

On compte les balles conservées par les jaunes dans leur camp.

Les équipes changent de rôle et la partie recommence. A la fin des deux manches, l'équipe qui a conservé le plus de balles l'emporte.



Évolutions / Variables

Faire varier le temps de jeu, diminuer la taille du terrain, augmenter le nombre de balle, autoriser les passes entre les attaquants.



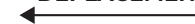
Préparation initiale

Composez 2 équipes. Délimiter 2 espaces avec des plots.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR





PROTÉGER

CYCLE 3

LES VOLEURS DE TRÉSOR





PROTÉGER

CYCLE 3

LES DEMENAGEURS



Matériel

Une crosse par enfant, 12 balles, 4 plots pour délimiter le terrain, 2 cerceaux



Consignes

Au signal, chaque élève prend une balle dans son camp et doit la porter dans le camp adverse.

Chaque équipe a un épervier reconnaissable qui peut prendre la balle à ses adversaires pour la remettre dans le camp opposé.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe a vidé son camp ou au bout d'un temps défini.



Évolutions / Variables

Constituer des équipes plus petites (2 ou 3 enfants).

Augmenter le nombre d'objets à déplacer, le nombre d'éperviers et la surface de l'espace d'action.

Encombrer l'espace d'action.



Préparation initiale

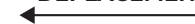
Constituer 2 équipes.

Positionner chaque équipe dans son camp avec 1 épervier placé sur le terrain délimité par 4 plots.

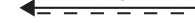
PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

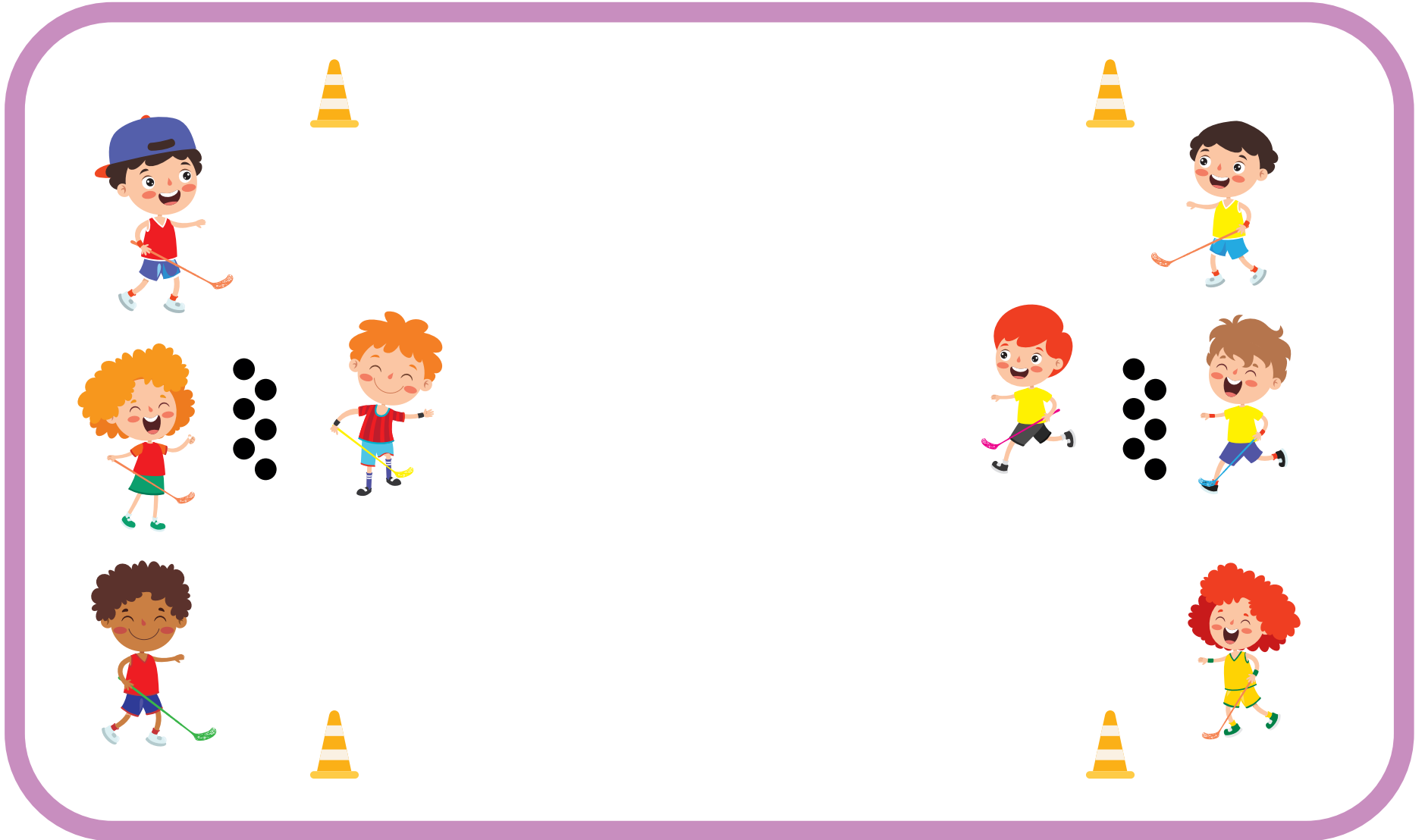




PROTÉGER

CYCLE 3

LES DEMENAGEURS





PROTÉGER

CYCLE 3

L'ÉPERVIER



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle par enfant, sauf pour l'épervier, 4 plots pour délimiter le terrain



Consignes

Au signal, traverser le terrain sans que l'épervier ne parvienne à toucher la balle.

Si l'épervier parvient à toucher la balle du joueur, ce dernier devient épervier à son tour.

Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus que des éperviers.



Évolutions / Variables

Faire varier le nombre d'éperviers, faire varier les dimensions de l'aire de jeu

Faire jouer deux équipes et deux éperviers, un de chaque équipe (l'équipe dont tous les membres ont été pris les premiers a perdu)



Préparation initiale

Délimiter le terrain, nommer un épervier et positionner les joueurs d'un côté du terrain.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR





PROTÉGER

CYCLE 3

L'EPERVIER

The central illustration shows a boy with red hair, wearing a yellow shirt and black shorts, running to the right while holding a pink roller hockey stick. To his left, four rows of smaller illustrations show other children in various poses with their sticks and pucks. Each row is accompanied by a dashed arrow pointing to the right and a yellow and white striped traffic cone. The traffic cones are positioned at the top of the first row, the bottom of the second row, the bottom of the third row, and the bottom of the fourth row.



PASSER
CYCLE 3

LA PASSE A 2



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle pour 2, des plots



Consignes

Les élèves, par 2, doivent traverser le terrain en se faisant des passes « libres » et marquer un but.



Évolutions / Variables

Le faire sous forme de course ou de relais. Installer des plots afin d'imposer une passe entre chaque plot.



Préparation initiale

Mettre les enfants par deux. Installer des plots afin de matérialiser un but et l'espace de départ.

PASSE
← - - - -

DEPLACEMENT SANS BALLE
← _____

DEPLACEMENT AVEC BALLE
← - - - -

TIR
← = = = =



PASSER
CYCLE 3

LA PASSE A 2

The diagram illustrates four different hockey passing scenarios:

- Row 1:** A player with orange hair is on the left. A solid arrow points right above the play area. A dashed line starts from a black dot, goes down-right to a cone, then up-right, down-right, and up-right. A double arrow points to two cones on the right.
- Row 2:** A player with a blue cap is on the left. A solid arrow points right above the play area. A dashed line starts from a black dot, goes down-right to a cone, then up-right, down-right, and up-right. A double arrow points to two cones on the right.
- Row 3:** A player with orange curly hair is on the left. A solid arrow points right above the play area. A dashed line starts from a black dot, goes down-left to a cone, then up-right to a second cone, then down-right to a third cone, then up-right to a fourth cone, and finally down-right to a fifth cone. A double arrow points to two cones on the right.
- Row 4:** A player with dark curly hair is on the left. A solid arrow points right above the play area. A dashed line starts from a black dot, goes down-left to a cone, then up-right to a second cone, then down-right to a third cone, then up-right to a fourth cone, and finally down-right to a fifth cone. A double arrow points to two cones on the right.



PASSER
CYCLE 3

LA RONDE DES PASSES



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle par équipe, des plots.



Consignes

À l'élève qui a la balle : « au signal, tu passes la balle à ton camarade qui se trouve à ta droite ».

À l'élève qui n'a pas la balle : « tu reçois la passe de ton partenaire de gauche et tu la transmets à ton voisin de droite... » Changer le sens de rotation après 5 tours.

L'équipe qui réalise 5 tours en premier remporte la manche.



Évolutions / Variables

Utiliser 2 balles par groupe, varier le nombre de joueur

Inverser le sens de rotation à chaque tour complet, proposer un challenge inter-équipe (l'équipe qui réussit x tours en premier).



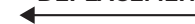
Préparation initiale

Faire des groupes d'élèves.
Les placer en cercles.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



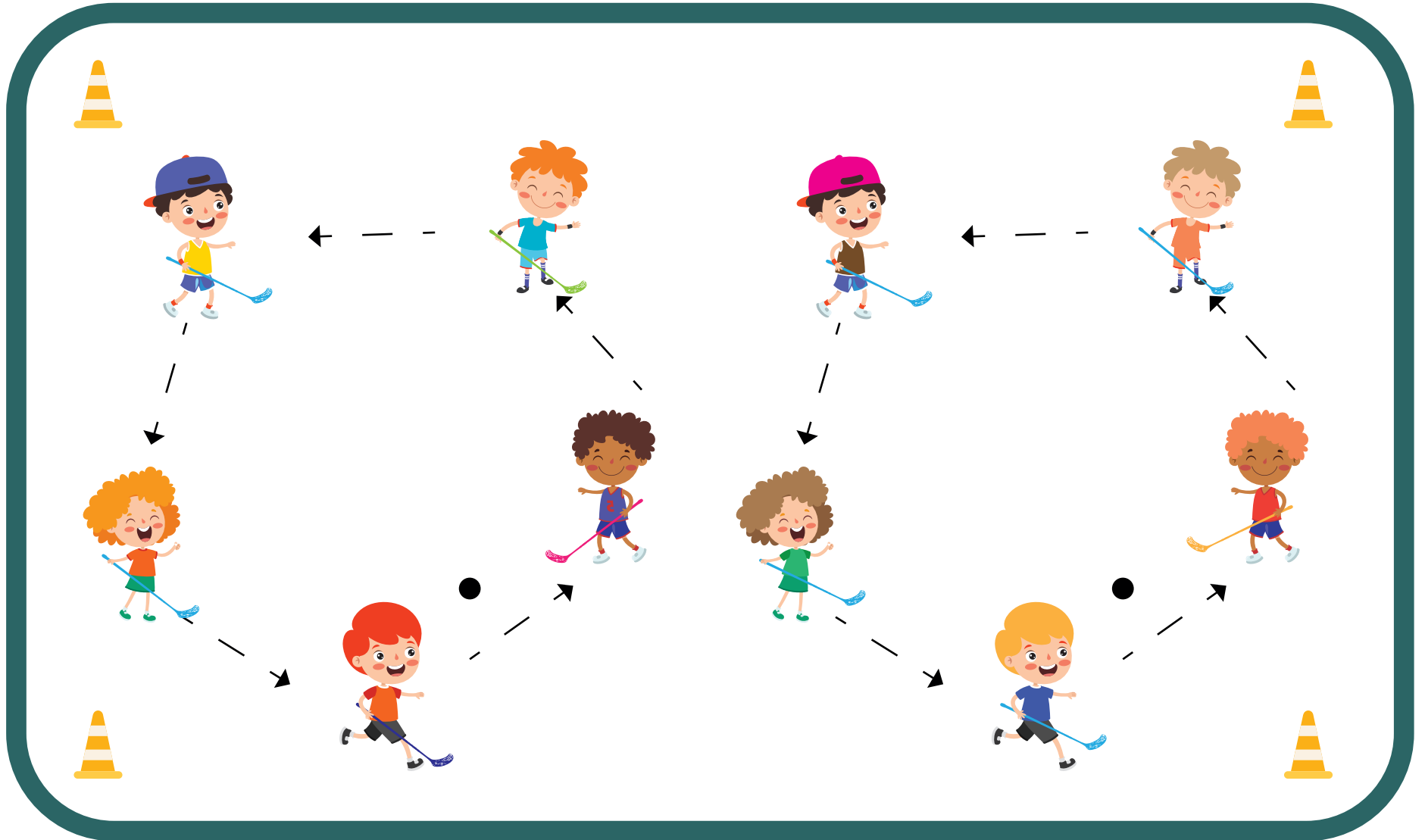
TIR





PASSER
CYCLE 3

LA RONDE DES PASSES





PASSER
CYCLE 3

LE BÉRET



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle, 1 cerceau par équipe, des plots, des chasubles (ou des crosses de couleur).



Préparation initiale

2 équipes par terrain (en cas d'effectif inégal, un ou plusieurs joueurs porteront deux numéros).

Les joueurs de chaque équipe choisissent un numéro (chiffre correspondant au nombre de joueurs)



Consignes

Le meneur de jeu appelle un numéro.

Chaque joueur portant ce numéro se précipite dans son cerceau et prend la balle.

Simultanément les autres joueurs viennent se ranger en une seule colonne derrière les plots.

Le joueur appelé passe alors la balle à chacun de ses coéquipiers qui la lui renvoie (attention, en cas de nombre inégal, un ou plusieurs joueurs devront passer une deuxième fois).

Au fur et à mesure que les coéquipiers ont passé la balle au joueur appelé, ils retournent sur la ligne de départ (sauf s'ils doivent passer une deuxième fois).

Quand la balle a été passée à tous les joueurs, le joueur appelé pose la balle dans le cerceau et rejoint son équipe sur la ligne de départ.

Pour gagner, avoir plus de points que l'équipe adverse lorsque chaque numéro aura été appelé une fois :

Exemple : L'équipe dont le joueur appelé est revenu le premier dans son camp marque 4 points, l'équipe 2ème marque 3 points, l'équipe 3ème marque 2 points, l'équipe 4ème marque 1 point.



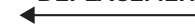
Évolutions / Variables

Modifier les distances des courses, la longueur des passes et le type de passes (passes à droite à gauche, redoubler la passe...).

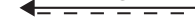
PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

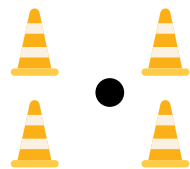




PASSER
CYCLE 3

LE BÉRET

ETAPE 1



ETAPE 2





LANCER / TIRER

CYCLE 3

LA RIVIÈRE AUX CROCODILES



Matériel

Une crosse par enfant, 3 cerceaux, 4 plots, des chasubles et environ 10 balles



Consignes

Au signal, les crocodiles (en jaune) tentent d'intercepter les balles et les stockent dans leur réserve (cerceau).

Les attaquants (en rouge) tentent d'envoyer un maximum de balles de l'autre côté de la rivière sans se faire intercepter.



Évolutions / Variables

Variation du nombre de crocodiles, variation de la taille de la rivière.



Préparation initiale

Faire 2 équipes, délimiter le terrain en 3 zones avec une rivière au milieu.

Déposer un cerceau dans chaque zone.

Répartir les jaunes dans la zone centrale et les rouges dans les 2 zones extérieures.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

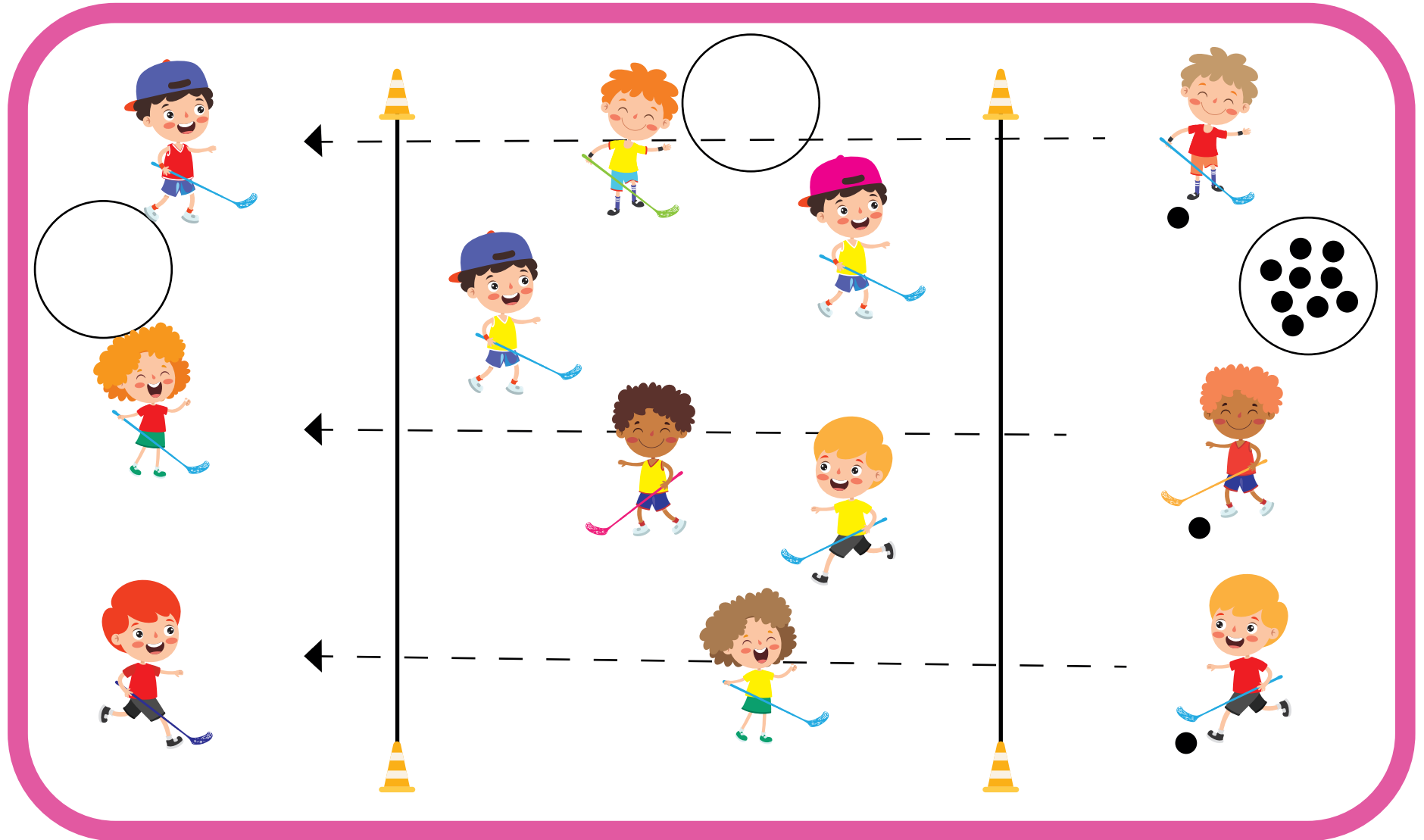




LANCER / TIRER

CYCLE 3

LA RIVIÈRE AUX CROCODILES





ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

LE 2 CONTRE 1 VERS UN BUT



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle pour 3 et 4 plots



Consignes

Les 2 attaquants tentent en se faisant des passes d'aller marquer un but.

Le défenseur essaie de les en empêcher.

A chaque passage, les élèves changent de place.



Évolutions / Variables

Le défenseur défend sans crosse (facilitateur).

Variation des espaces et de la taille du but.



Préparation initiale

Définir les rôles et positionnement des 2 attaquants et du défenseur

PASSE
← - - - - -

DEPLACEMENT SANS BALLE
← _____

DEPLACEMENT AVEC BALLE
← - - - - -

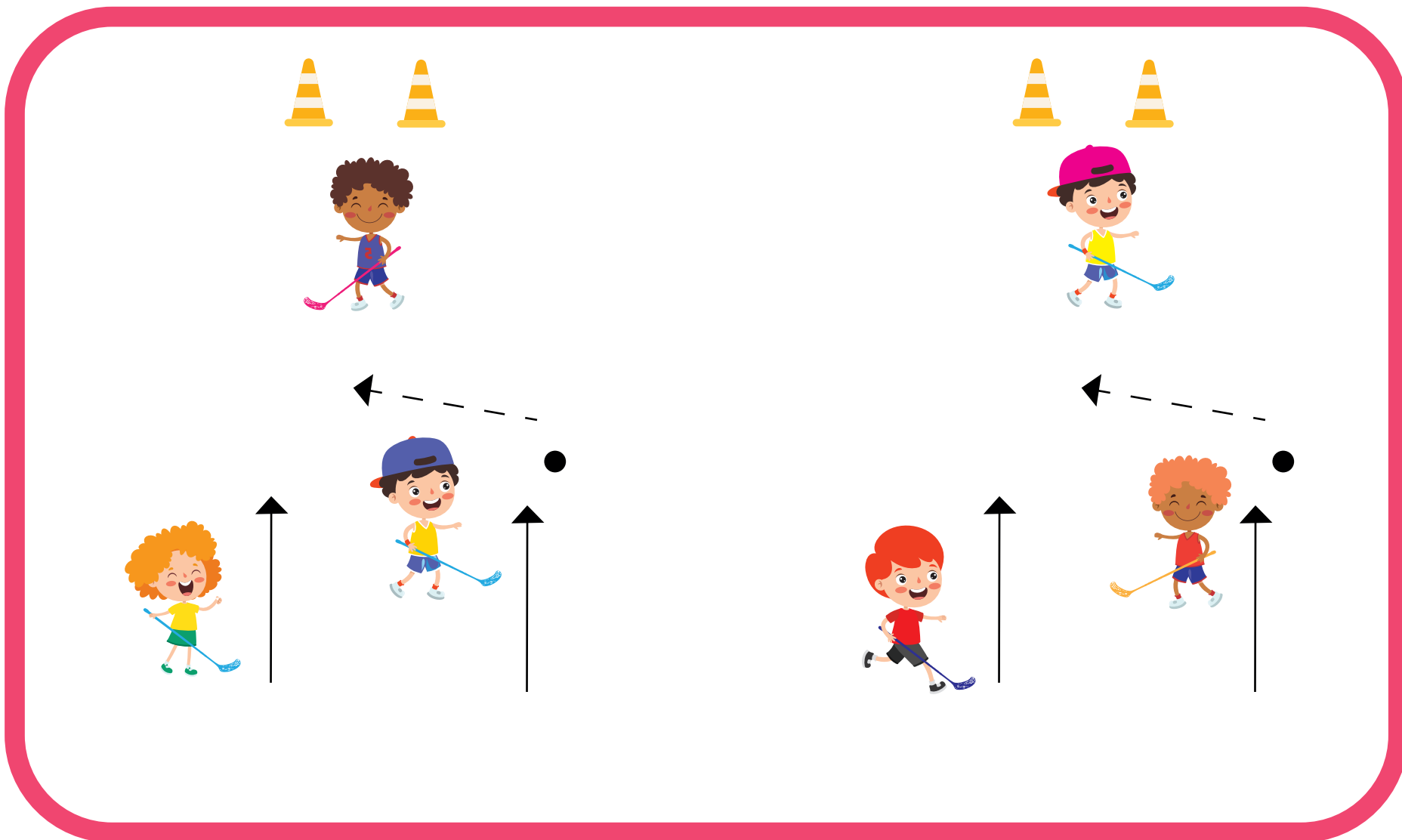
TIR
← = = = = =



ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

LE 2 CONTRE 1 VERS UN BUT





ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

A L'ATTAQUE



Matériel

Une crosse par enfant, trois balles par attaquant, quatre plots, des chasubles (ou des crosses de couleur).



Consignes

Au signal, les jaunes (attaquants) essaient de pénétrer dans le terrain des rouges pour y déposer leur balle dans le cerceau.

Après cela, ils retournent chercher une autre balle et font de même.

Au bout d'une minute, on compte le nombre de balles à l'intérieur du terrain des rouges.
Inverser les rôles.



Évolutions / Variables

Augmenter la distance, réduire la taille du terrain des défenseurs...

Réduire le nombre de défenseur.



Préparation initiale

Composer 2 équipes, les attaquants en jaune et les défenseurs en rouge.

Disposer des balles autour du terrain des rouges (les défenseurs) délimité par 4 plots.

PASSE
← - - - - -

DEPLACEMENT SANS BALLE
← _____

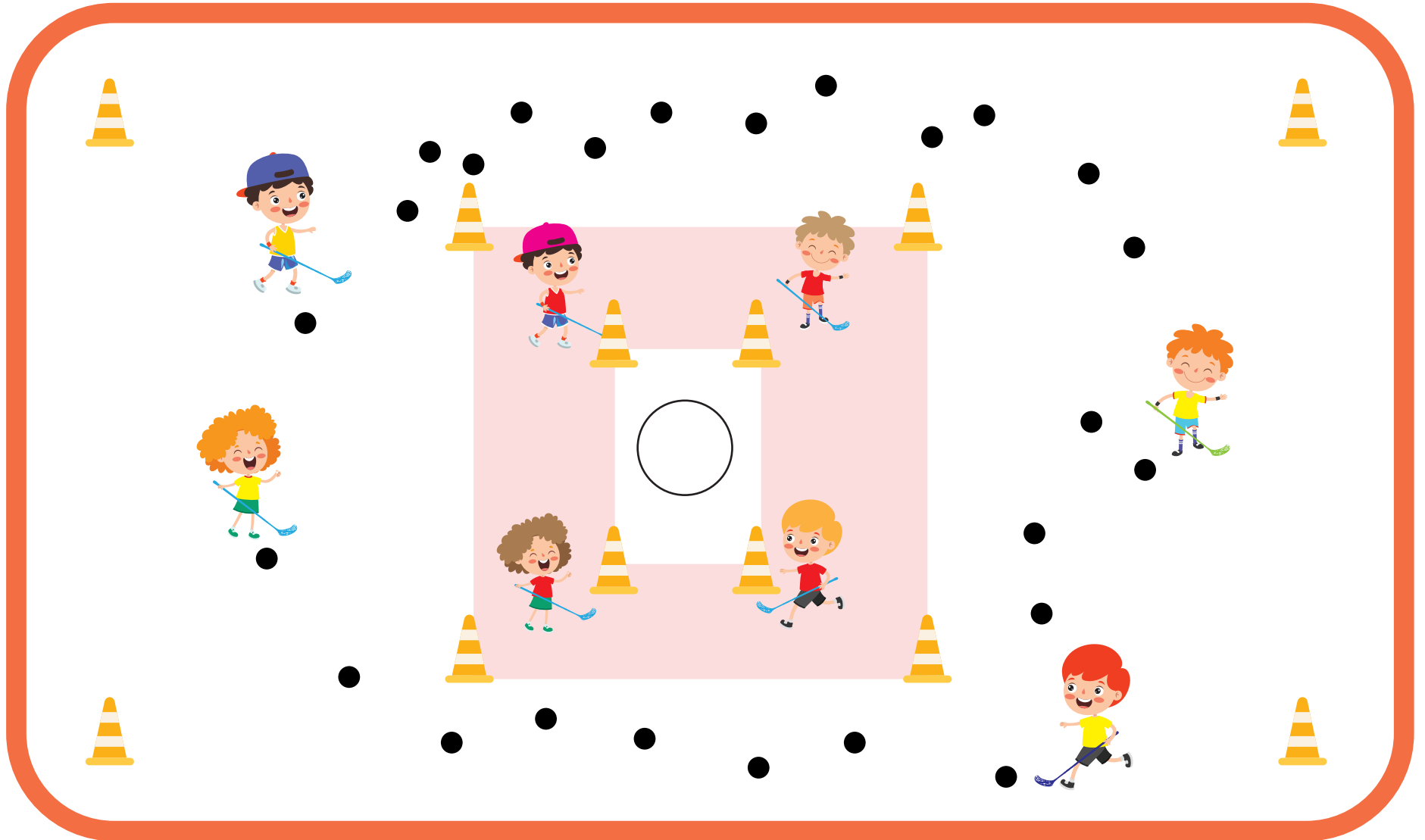
DEPLACEMENT AVEC BALLE
← - - - - -

TIR
← = = = = =



PASSER
CYCLE 3

A L'ATTAQUE





ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

LES TAUREAUX



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle par groupe, 6 plots pour délimiter un espace.



Consignes

Les joueurs se font des passes, en restant à l'arrêt, sans que la balle ne soit interceptée par le taureau. En cas d'interception, le joueur qui a perdu la balle devient le taureau.



Évolutions / Variables

Les joueurs se déplacent en restant à l'intérieur de la zone, varier le nombre de taureaux, imposer aux joueurs de s'arrêter avant de faire une passe.



Préparation initiale

Définir un espace de jeu par groupe. Faire des groupes de 6 enfants. 5 élèves forment un cercle et le taureau se place au milieu.

Chaque groupe dispose d'une balle

PASSE
← - - - - -

DEPLACEMENT SANS BALLE
← _____

DEPLACEMENT AVEC BALLE
← - - - - -

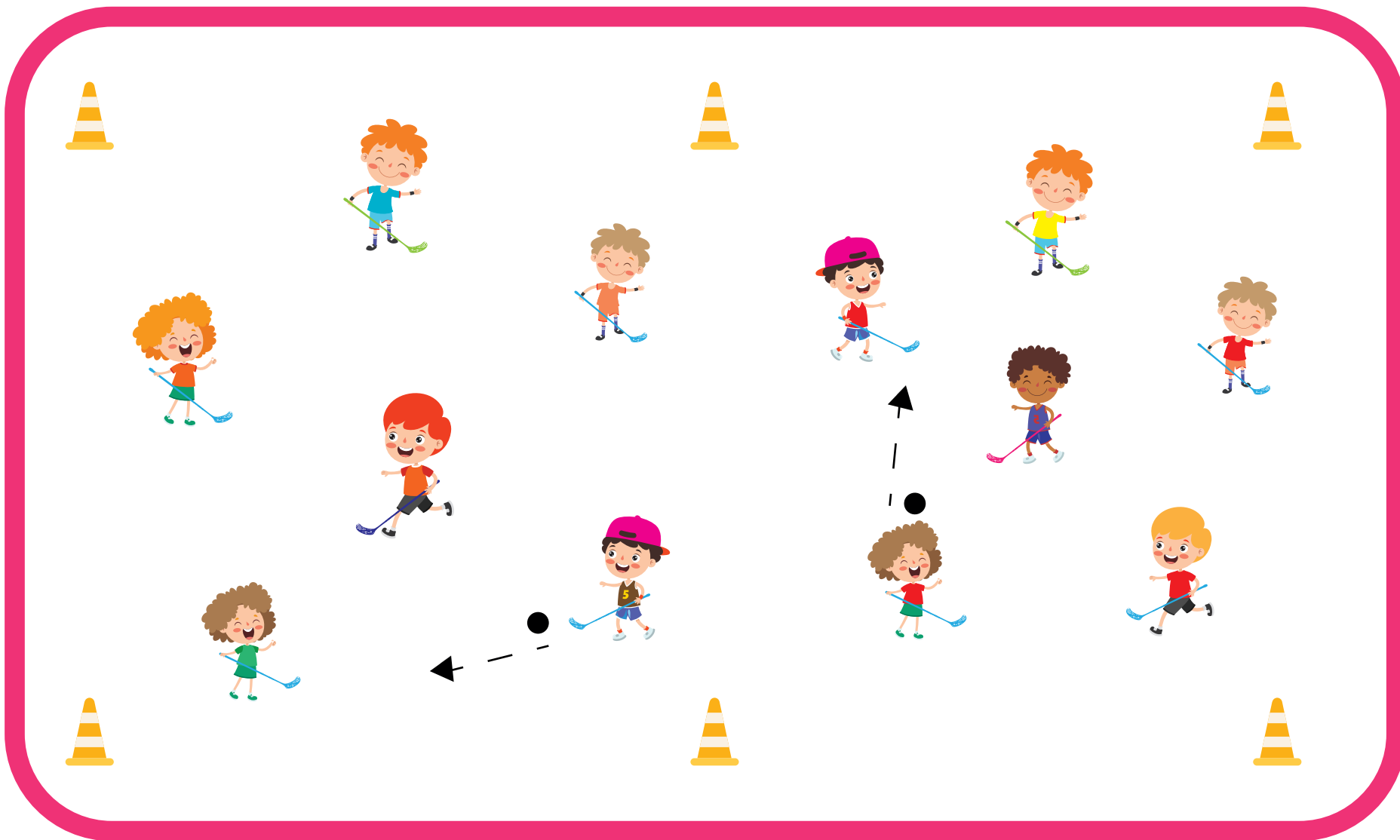
TIR
← = = = = =



ATAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

LES TAUREAUX





ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

REEMPLIR LE BUT



Matériel

Une crosse par enfant, 5 balles, 8 plots, des chasubles (ou des crosses de couleur).



Consignes

Les attaquants restent à l'extérieur de la zone de défense et envoient les balles au « réceptionneur » qui doit les conserver.

Les défenseurs restent dans leur zone et tentent d'intercepter les passes. Le loup en fait de même à l'extérieur. Quand une balle est interceptée, elle est redonnée aux attaquants.

« Pendant 3 minutes, les attaquants doivent donner le plus de balles possibles au ramasseur, les défenseurs et le chien tentent de les en empêcher ». Le jeu se termine avant les 3 minutes si toutes les balles sont dans la zone du réceptionneur.



Évolutions / Variables

Augmenter ou diminuer le nombre de balles, les espaces de jeu et le nombre de défenseurs ou d'attaquants.



Préparation initiale

Faire deux équipes et définir dans l'équipe des attaquants un réceptionneur et pour les défenseurs un loup.

Mettre en place les zones pour le réceptionneur et les défenseurs.

PASSE
← - - - - -

DEPLACEMENT SANS BALLE
← _____

DEPLACEMENT AVEC BALLE
← - - - - -

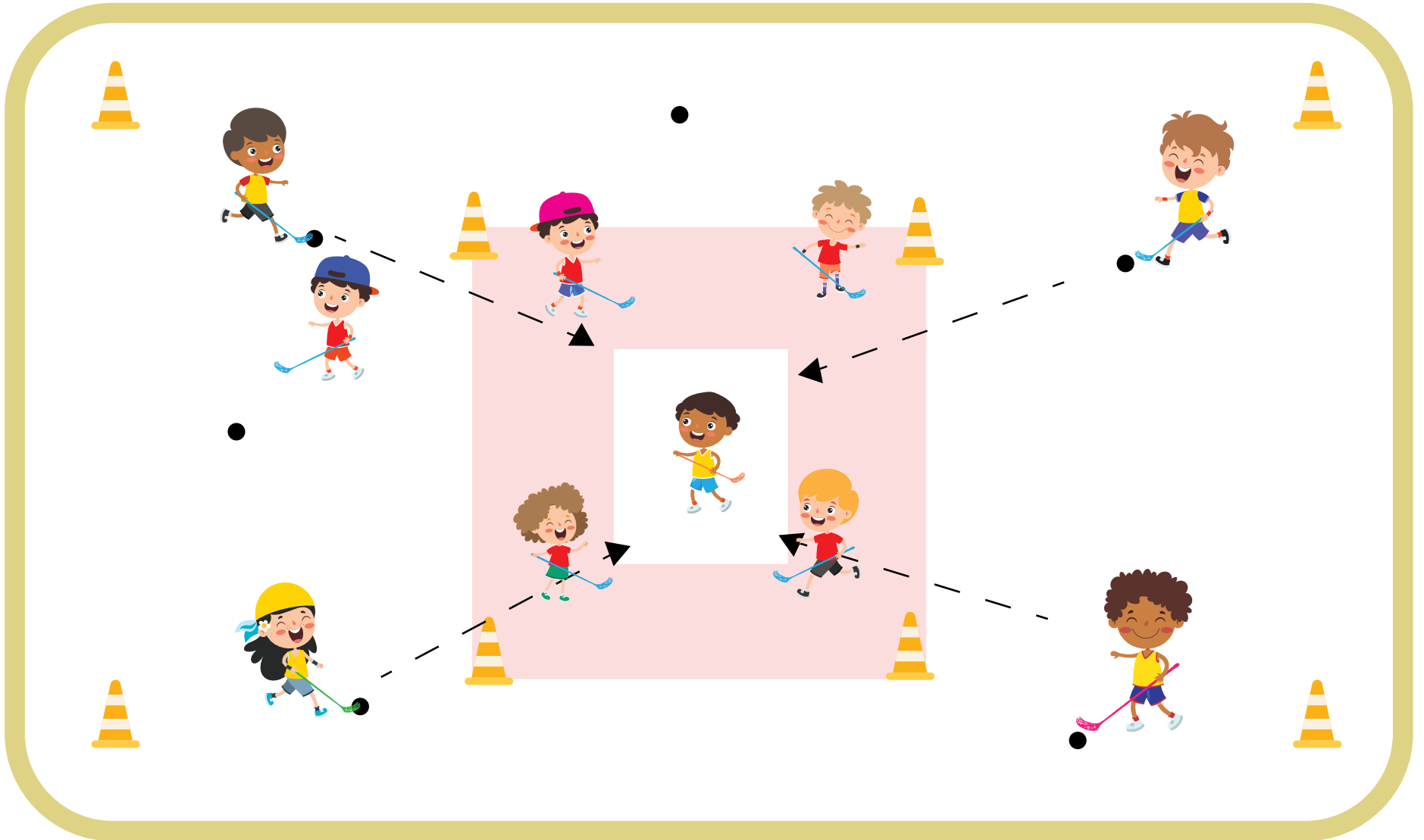
TIR
← = = = = =



ATTAQUER /
DÉFENDRE

CYCLE 3

REEMPLIR LE BUT





LANCER /
TIRER

CYCLE **3**

LANCER UN OBJET AVEC SA CROSSE

LE BOWLING



Matériel

1 crosse par enfant, 3 balles par enfant, des plots



Consignes

Depuis leur espace, les joueurs doivent toucher les plots au centre du terrain.

Chaque plot touché rapporte un point. Les joueurs d'une équipe effectuent leurs 3 à 5 tirs les uns après les autres ou simultanément, puis c'est aux joueurs de l'équipe adverse.

Tirer avec précision (et force) en privilégiant le tir balayé.



Évolutions / Variables

Placer des "cibles légères de type coupelles" dans des cercles tracés à la craie.

Si les joueurs parviennent lors de leurs tirs à faire sortir la coupelle du cercle des points bonus lui sont affectés.



Préparation initiale

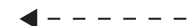
Constituer 2 équipes.

Déterminer, grâce à des plots, 2 espaces de "tir" en disposant autant de plots que de joueurs par équipes et disposer 3 à 5 balles par plots.

Déterminer un espace "cible" intermédiaire comprenant des plots à différentes distances pour chacune des 2 équipes.

Répartir les joueurs dans les espaces de tir de part et d'autre du terrain

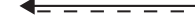
PASSE



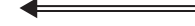
DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

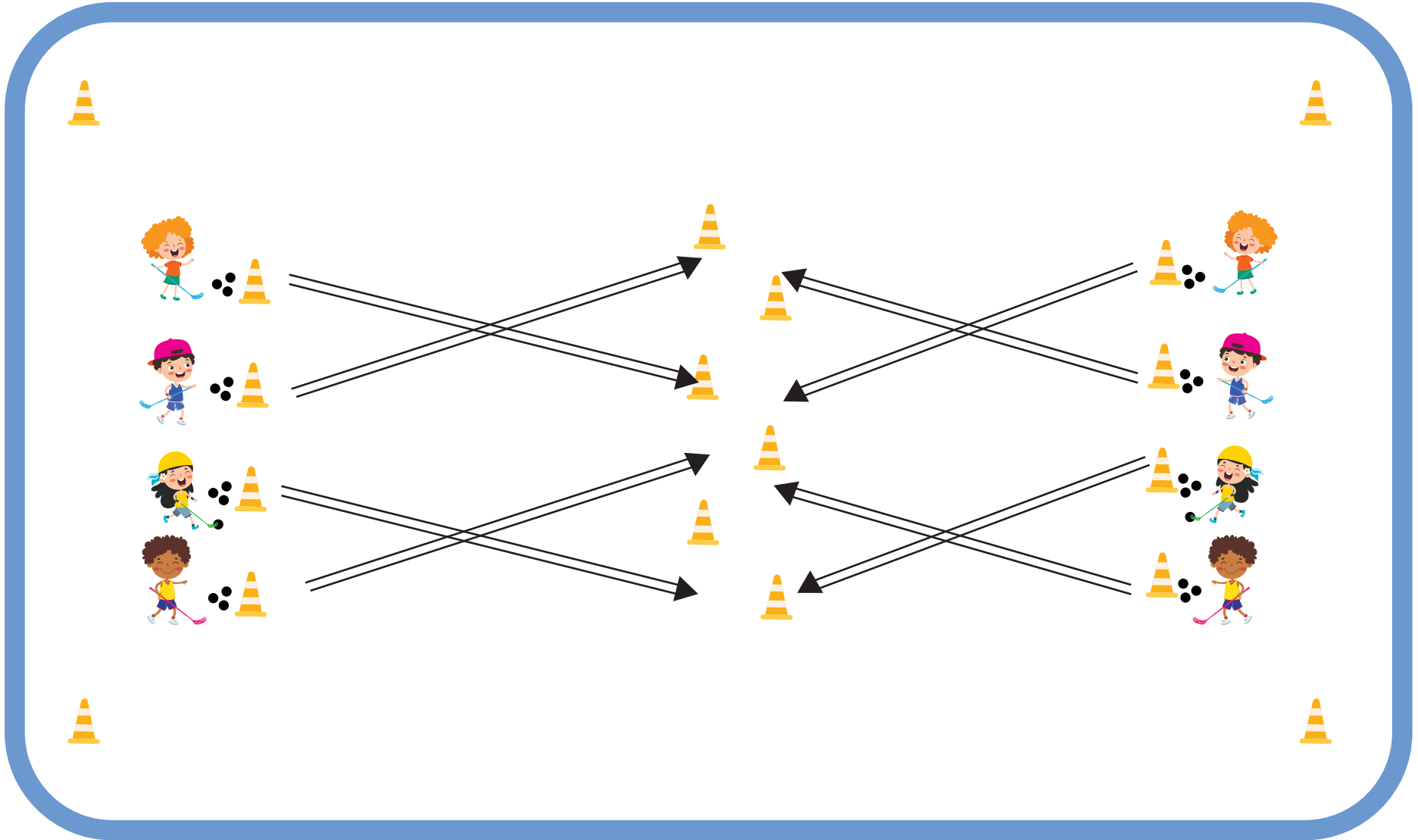




LANCER /
TIRER

CYCLE 3

LANCER UN OBJET AVEC SA CROSSE LE BOWLING





ATTAQUER

CYCLE 3

ESPACE LIBRE



Matériel

1 crosse par enfant, 1 balle et 4 plots par groupe, une craie.



Consignes

Les passes qui traversent le carré sont interdites.

Le joueur offensif disposant de la balle doit toujours avoir 2 solutions de passe offertes par ses coéquipiers aux 2 plots les plus proches de lui. Il ne peut faire la passe à l'un d'eux que lorsque cette consigne est respectée.

Lorsqu'une passe est effectuée, il faut qu'un des joueurs se déplace pour respecter à nouveau cette consigne et ainsi de suite.



Évolutions / Variables

Tracer un cercle de taille légèrement inférieure à l'intérieur du carré et placer un joueur défensif à l'intérieur de ce cercle.

Ce joueur défensif n'a pas le droit de franchir le cercle et a pour consigne de "presser" les joueurs ayant successivement la balle et couper une des 2 lignes de passe. La circulation de la balle entre les 3 joueurs offensifs doit s'accélérer.



Préparation initiale

A l'aide des plots, former un carré d'environ 5 mètres de côté.

Constituer une équipe offensive de 3 joueurs répartis sur 3 plots constituant le carré.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

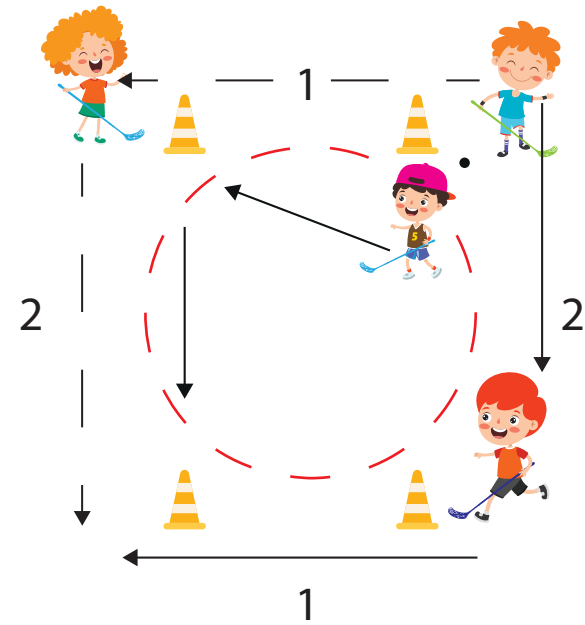
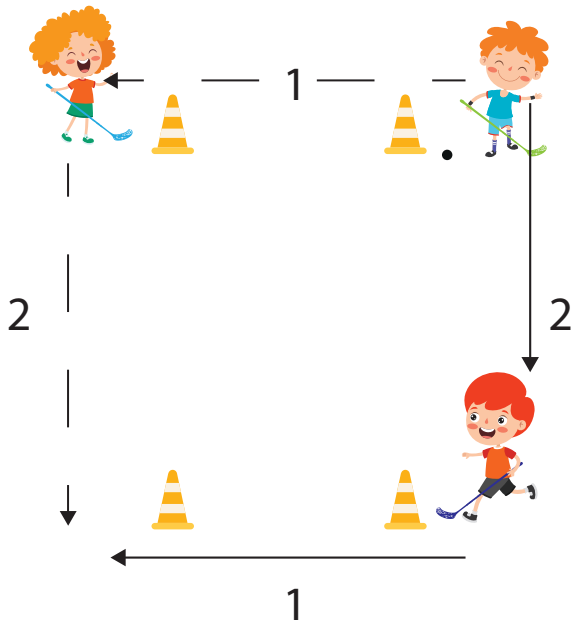




ATTAQUER

CYCLE 3

ESPACE LIBRE





JOUER

CYCLE 3

BALLE AU CAPITAINE



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle par terrain, des chasubles de 2 couleurs, 8 plots, 4 cerceaux et une craie.



Préparation initiale

A l'aide des plots et/ou de la craie matérialiser :

- 1) Le terrain de jeu.
 - 2) 2 espaces "d'en-but" de 2 à 3 mètres de profondeur à chaque extrémité de l'aire de jeu.
- La zone intermédiaire constitue l'espace de champ.

Composer 2 équipes de 4 joueurs. Chaque équipe comprend 3 joueurs de champ et un joueur d'en-but : le "Capitaine".



Consignes

Les joueurs des équipes évoluent sur la longueur du terrain avec une seule balle.

Les joueurs de champ ne peuvent pas rentrer dans les espaces d'en-but et les Capitaines ne peuvent pas rentrer dans l'espace de champ.

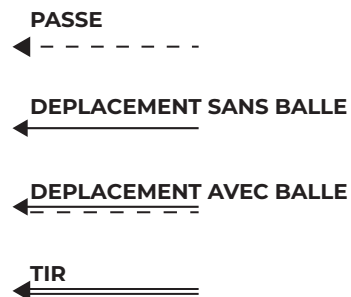
Le jeu commence par un entre 2. Les joueurs de champ qui gagnent la balle doivent se déplacer et se faire des passes pour se rapprocher de leur zone d'en-but afin de transmettre la balle à leur Capitaine. Ce dernier doit se déplacer dans la zone d'en-but pour faciliter cette transmission. Chaque passe au Capitaine équivaut à un point.

Les joueurs de champ de l'équipe, qui n'a pas la balle, doivent la récupérer et lorsqu'ils y parviennent, à leur tour, doivent transmettre la balle à leur Capitaine.



Évolutions / Variables

Déterminer des zones de réception dans la zone d'en-but.

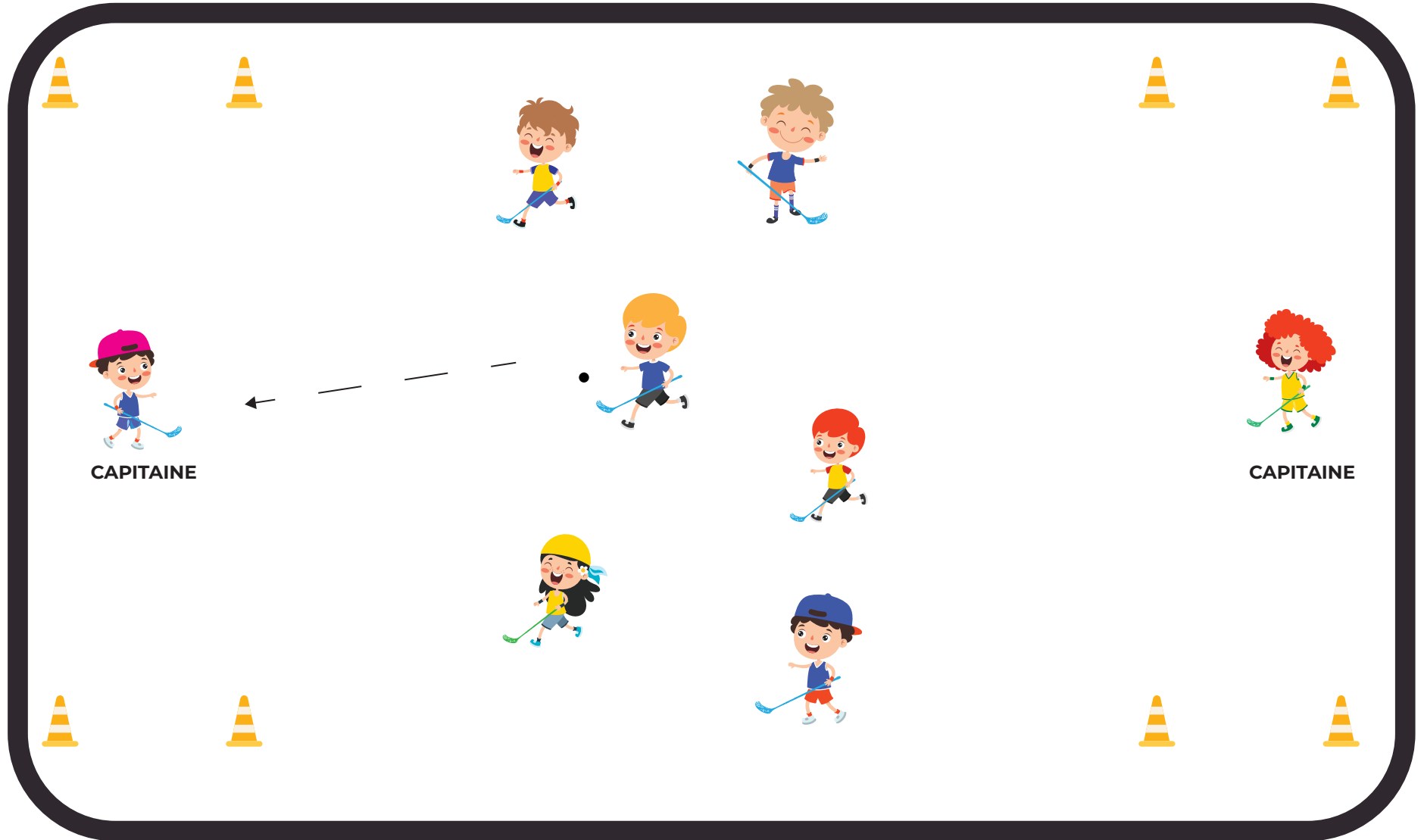




JOUER

CYCLE 3

BALLE AU CAPITAINE





JOUER

CYCLE 3

A L'ABORDAGE



Matériel

Une crosse par enfant, 1 balle par terrain, des chasubles de 2 couleurs, 6 plots, 4 cerceaux et une craie.



Préparation initiale

A l'aide des plots et/ou de la craie matérialiser :

- 1) Le terrain de jeu.
- 2) 2 espaces "attente de réception" pour entrée en jeu par équipe de chaque côté du terrain.
- 3) 2 "porte de but" de chaque côté.

Composer 2 équipes de 3 joueurs.



Consignes

Pour marquer un point un joueur doit passer dans la "porte de but" sans contrainte de sens.

Le jeu débute par un entre 2.

Le joueur qui gagne la balle à le choix de chercher à marquer un but seul ou de passer la balle à un partenaire en zone d'attente pour lui permettre d'entrer en jeu et de jouer en surnombre.

Le joueur qui n'a pas la balle doit la récupérer pour passer à l'offensive individuellement ou en passant la balle à un partenaire en espace d'attente de réception pour entrée en jeu.

Ainsi les joueurs de l'équipe qui ont la balle peuvent décider d'évoluer à égalité numérique (1c1, 2c2 ou 3c3) ou en surnombre (2c1, 3c1 ou 3c2) voire en sous nombre (1c2 1c3 ou 2c3).



Évolutions / Variables

Pas d'évolution.

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

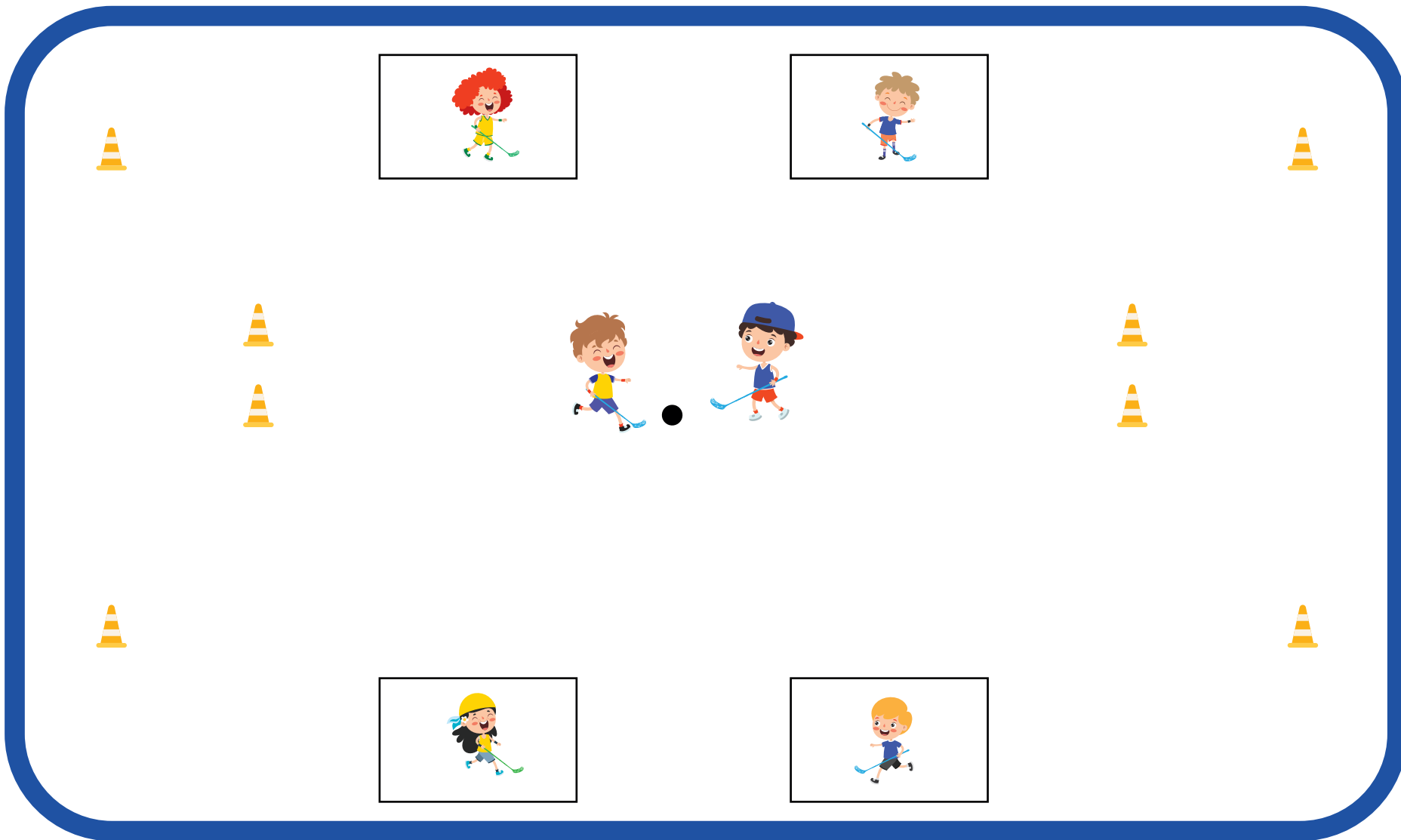




JOUER

CYCLE 3

A L'ABORDAGE





LANCER /
TIRER

CYCLE **3**

VIDE TON CAMP



Matériel

1 crosse par enfant, 3 balles par enfant, des plots



Préparation initiale

Constituer 2 équipes.

Déterminer grâce à des plots 2 espaces de "tir" et y répartir les balles de manière égale.

Répartir les joueurs dans les espaces de tir de part et d'autre du terrain



Consignes

Durant 1', les joueurs en partant de leur plot doivent aller chercher les balles une par une et revenir à leur plot en les transportant à l'aide de la crosse, s'arrêter et tirer pour envoyer la balle dans le camp adverse.

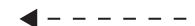
A la fin de la minute l'équipe qui a le moins de balles dans son camp remporte le jeu.



Évolutions / Variables

Limiter le nombre de balle, modifier le temps...

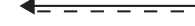
PASSE



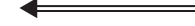
DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR

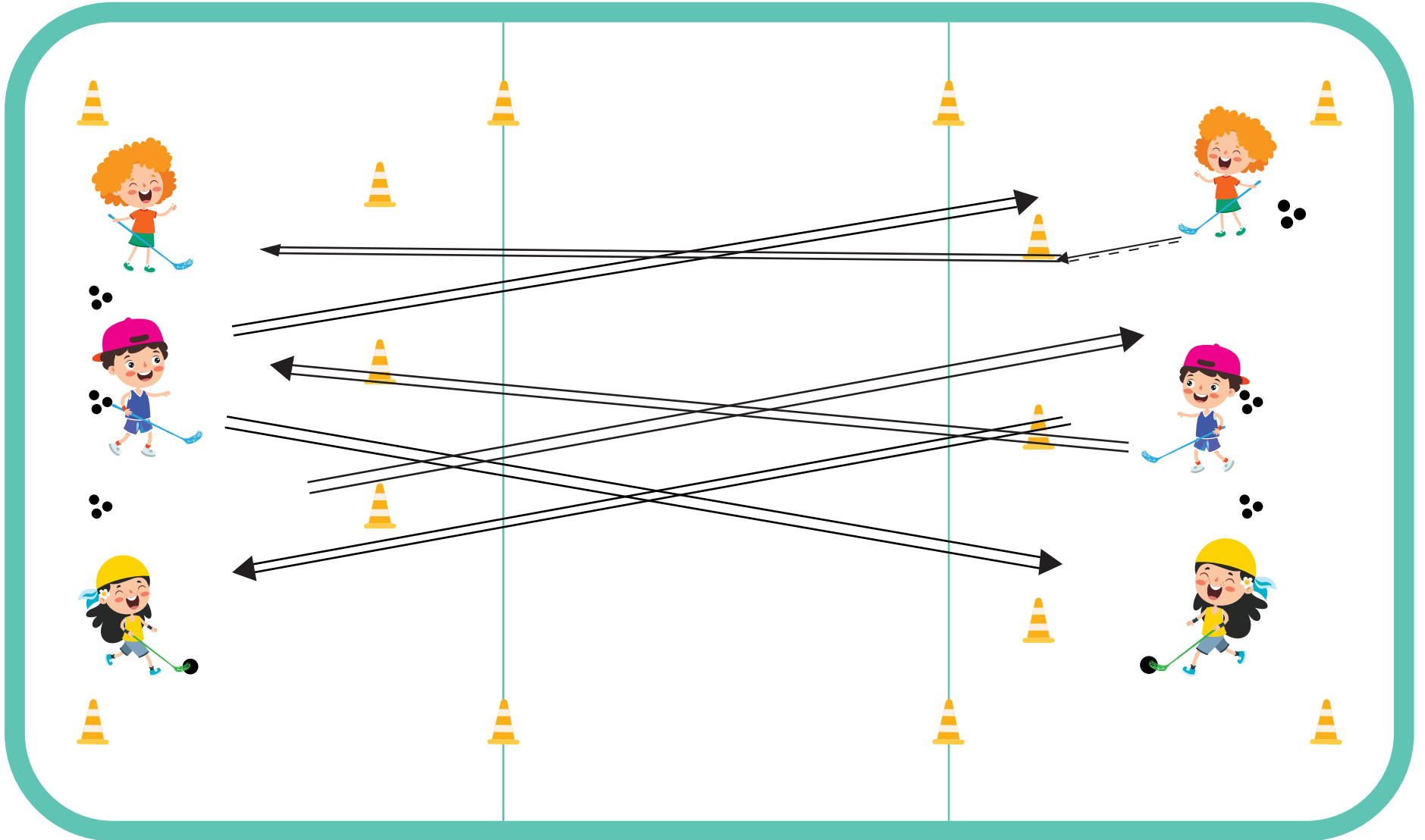




LANCER /
TIRER

CYCLE 3

VIDE TON CAMP





Jouer un
match

CYCLE **3**

JOUER AU HOCKEY



Matériel

Une crosse par enfant, des plots pour délimiter le terrain, des plots pour délimiter les buts, une balle, des chasubles, un chronomètre et un sifflet



Consignes

Jouer contre l'équipe adverse en respectant les règles suivantes : ne pas lever la crosse, ne pas jouer avec les mains et les pieds ou si vous êtes tombés, ne pas pousser les autres.

L'objectif est de marquer plus de buts que l'équipe adverse.



Évolutions / Variables

Organiser un tournoi, modifier la taille des terrains ou le nombre de joueurs.



Préparation initiale

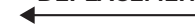
Installer les buts et le terrain (la dimension est variable en fonction de l'espace disponible). Faire les équipes et donner les chasubles pour les identifier.

Situation de match de 7 minutes, opposition à 3 contre 3 sur des terrains d'environ 20m x 10m avec des buts de 1m de

PASSE



DEPLACEMENT SANS BALLE



DEPLACEMENT AVEC BALLE



TIR





Jouer un
match

CYCLE 3

JOUER AU HOCKEY

