

Hockey

Cycle 3

**Situations / ateliers possibles lors du
déconfinement**



**Diverses fiches pédagogiques pour travailler
le tir, le dribble, les passes
(Echauffement, ateliers, jeux)**

Ouvrages utilisés :

- Jeux de Hockey (43 situations pour les 6/12 ans)
- A la découverte du hockey (FFH & USEP)

Recommandations pour la pratique du Hockey

➤ **Balle ou palet ?**

Dépend de 3 critères :

- Nature du terrain (gymnase, herbe...)
- Acquis et possibilités physique des élèves (palet : trajectoire plus lente, plus lisible et plus courte), (balles : trajectoire incertaine, rebonds)
- Objectifs des enseignants

➤ **Sécurité :**

A chaque séance, rappeler les gestes à proscrire pour des raisons de sécurité :

- Reprendre la balle ou le palet de volée
- Jouer la crosse levée
- Frapper la balle ou le palet au sol
- Lever la balle ou le palet

- **Distanciation : chaque joueur doit être espacé d'une crosse (c'est-à-dire que si un joueur tend sa crosse à l'horizontal, il ne doit toucher aucun autre joueur)**
- **aucun contact toléré**
- **chaque élève a sa propre crosse et son propre palet ou balle**

Le HOCKEY

Il est interdit de :

1 Frapper la balle



2 Lever la crosse au dessus de la hanche



3 Toucher la balle avec ses pieds ou son corps



4 Jouer avec une seule main



5 Lever la balle



6 Faire passer la balle entre ses propres jambes



7 Jouer avec la face arrondie de la crosse



8 Faire obstruction avec la crosse ou son corps



9 Se placer entre la balle et l'adversaire



10 Pousser l'adversaire, le toucher



11 Lancer sa crosse



Echauffement

Activités, jeux

FEU VERT, FEU ROUGE

Le meneur de jeu possède 2 foulards : 1 vert, 1 rouge.

Il règle la circulation. A l'apparition du foulard vert, les élèves conduisent leur palet sur tout l'espace. Au foulard rouge, ils doivent s'arrêter. Le meneur de jeu ne doit pas hésiter à se déplacer et surtout à demander aux « automobilistes » de s'éloigner de lui.

Variantes :

- On peut donner à l'animateur un troisième foulard dont la couleur n'est liée à aucune consigne afin de ne pas systématiser les réactions.
- On peut utiliser des signaux sonores

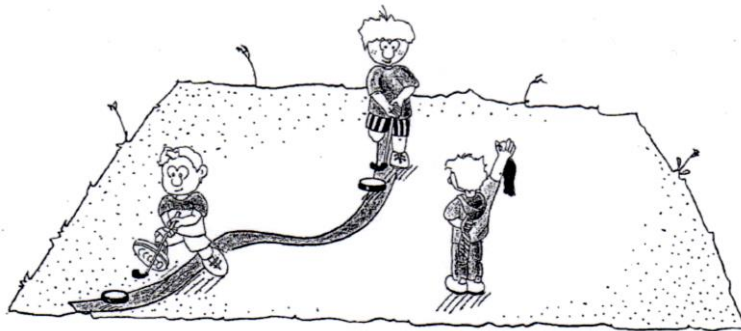


LA TRACE

Par deux, chaque élève suit le premier comme son ombre. On inverse les rôles à chaque signal.

Variantes :

- On peut compliquer le jeu en regroupant les élèves par 5 ou 6. L'équipe progresse en file indienne en s'efforçant de maintenir sa cohésion. A chaque arrêt de jeu, le premier quitte son poste et va se placer en queue dans la colonne.
- En trotinant, en courant



L'AGENT DE CIRCULATION

Chacun évolue sur toute la surface du terrain avec son palet et sa crosse en évitant ses camarades. Au signal du meneur de jeu, tout le monde bloque son palet et s'immobilise.



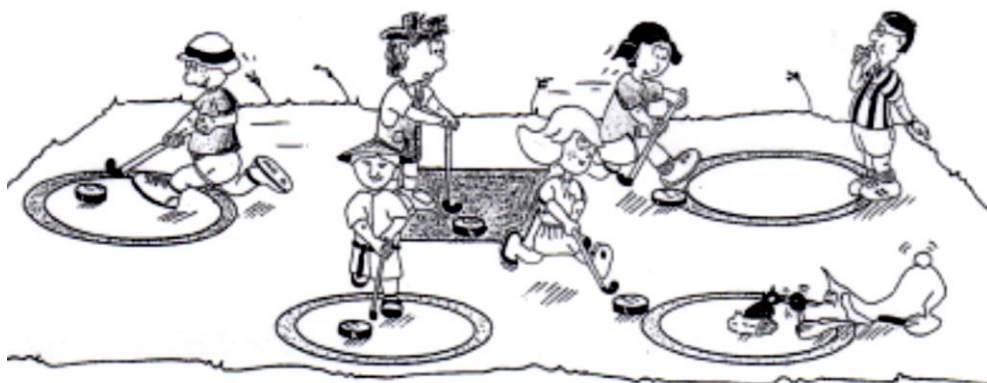
1, 2, 3, SOLEIL !

Le meneur de jeu se tient face au mur et tourne le dos aux joueurs. Il tape plusieurs fois sur le mur en criant « 1, 2, 3, soleil ! ». Pendant ce court moment, les élèves se rapprochent du mur. Au mot « soleil » le meneur se retourne rapidement, dénomme et renvoie sur la ligne de départ ceux qui ne sont pas parvenus à s'arrêter et/ou à stopper leur palet. Le premier à toucher le mur de sa crosse a gagné et remplace le meneur de jeu.



LES PETITS CERCLES

Chaque joueurs disposent de 5 vies (sous forme de papier, billes...). Tous les joueurs se déplacent à l'intérieur du terrain. Au signal, chacun doit rejoindre un petit cercle tracé au sol (ou pastilles posées) en poussant son palet. Toujours prévoir un cercle de moins que de participants. Celui qui se retrouve seul, sans cercle, perd va mettre une vie dans une caisse. A la fin du temps de jeu, on comptabilise le nombre de vies de chaque élève.



ATELIERS

Tir – Passes – Dribble – Opposition

A TOI, A MOI

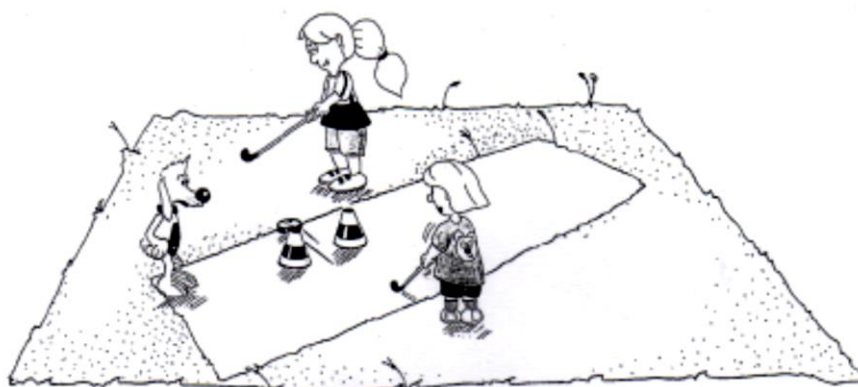
Chaque joueur doit envoyer le palet à son camarade situé de l'autre côté d'une bande parallèle.

Totaliser le nombre de passes réalisées pendant un temps donné.

Variantes :

- Imposer le passage du palet entre deux plots
- Varier la distance entre les deux joueurs

Attention : le palet doit toujours être bloqué avant d'être envoyé.



LE VA-ET-VIENT

Les élèves se disposent derrière deux lignes parallèles, face à face et en quinconce. Chaque joueur envoie le palet au partenaire le plus proche de lui de l'autre côté de la ligne. Totaliser le nombre d'aller-retour réalisés durant un temps déterminé en début de jeu.

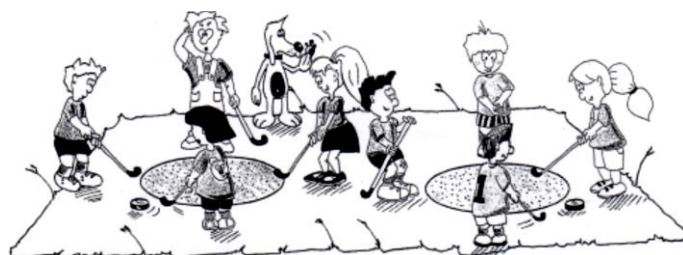


LE PASSE-VITE

Les élèves sont répartis en deux équipes de 4 – 5 joueurs disposés autour de deux cercles. Au signal donné par l'arbitre, les deux possesseurs de palets le passent à leur voisin qui agit de même. L'équipe victorieuse est la première qui boucle le nombre de tour fixé au départ.

Variantes :

- Possibilité de changer le sens de rotation tous les deux tours.
- Agrandir le cercle

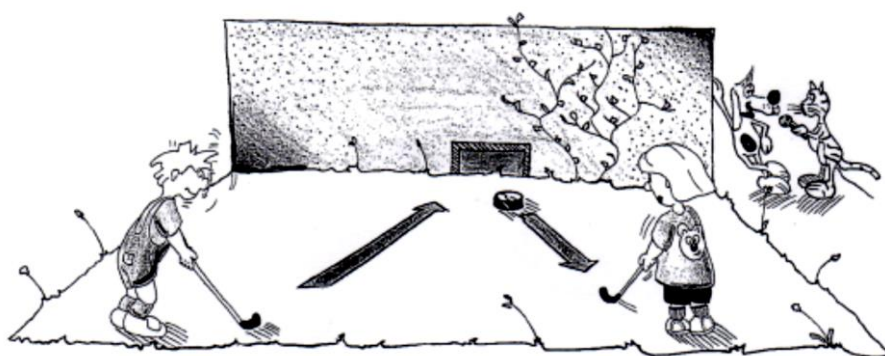


LE FRONTON

L'élève doit envoyer le palet dans la cible pour effectuer la passe à son partenaire. Les placements sont libres.

Variantes :

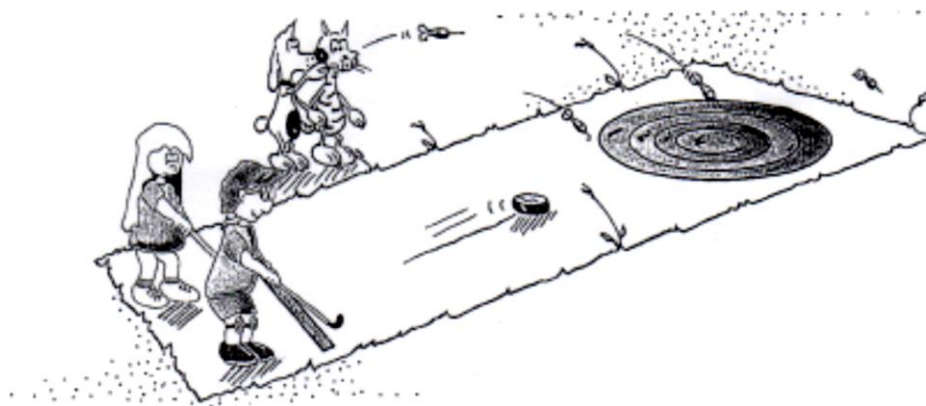
- Le palet doit toucher la cible sans faire tomber une quille placée devant.
- Les joueurs n'ont pas le droit de sortir de leur zone.
- En équipe : après avoir passé le palet, le premier joueur va se placer à la dernière place de son équipe, il est remplacé par le suivant (relais)



LA CIBLE

Tracer une cible au sol. Deux équipes sont dotées chacune d'un jeu de 10 ou 12 palets de 2 couleurs.

A la fin du jeu, ils totalisent le nombre de palets qui l'ont atteinte.

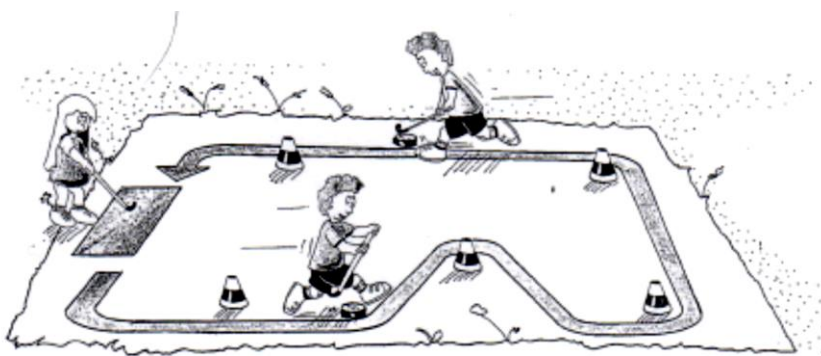


CONDUITE A DROITE

Le joueur doit rapidement pousser son palet sur son côté droit en passant entre les plots. Il l'arrête dans le carré et va se placer derrière son équipe pendant que le joueur suivant s'élance à son tour.

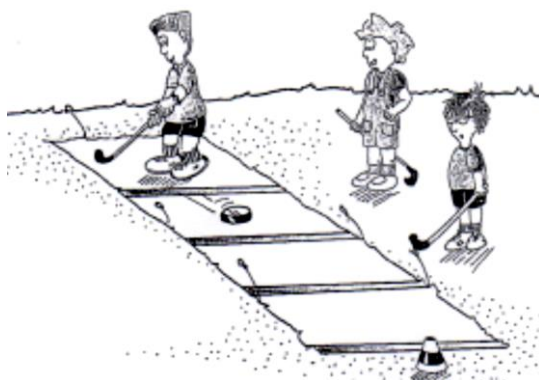
Variantes :

- Le joueur fait passer le palet sous des petits ponts.
- Idem, mais il faut s'arrêter dans un cercle avant de le passer correctement au suivant.
- Idem, mais la récupération s'effectue en mouvement dans le carré par le joueur suivant.



LES TRAITS

Chaque fois que le joueur réussit à renverser la quille, il recommence en reculant d'un trait. S'il échoue, il s'avance.

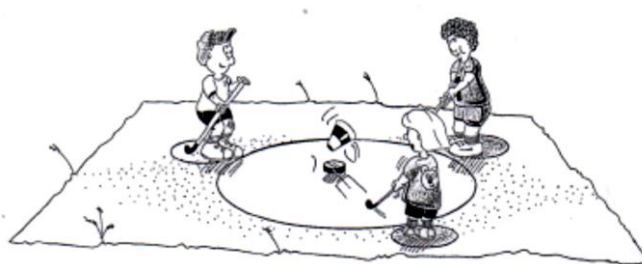


LA TOUR

Un palet pour 4 ou 5 joueurs. Dès que l'on se trouve en possession du palet, on essaie de toucher la quille centrale sans quitter sa zone. Totaliser les scores individuels. On peut se faire des passes, mais il faut toujours bloquer le palet avant de le renvoyer. Prendre alors en compte le résultat global du groupe réalisé durant un temps donné.

Variante :

- Augmenter la distance des joueurs à la quille



LA TIRELIRE

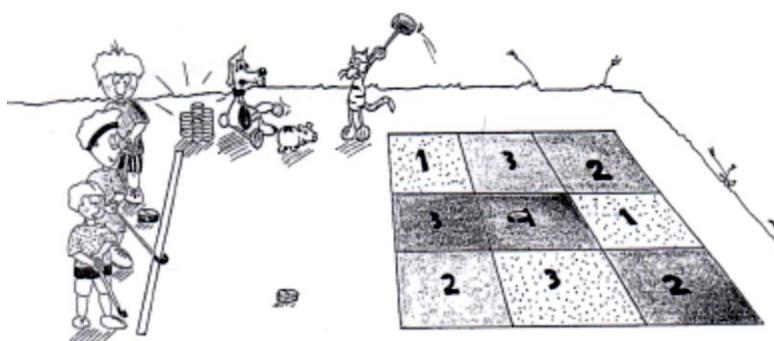
Les cases, numérotées de 1 à 3 par exemple et de deux couleurs différentes sont des tirelires. Les palets assortis aux cases, des pièces de monnaie.

Chaque couleur correspond à une équipe.

Les élèves doivent, à tour de rôle, envoyer leur « pièce » dans une case de même couleur en essayant d'atteindre celle de la plus forte valeur.

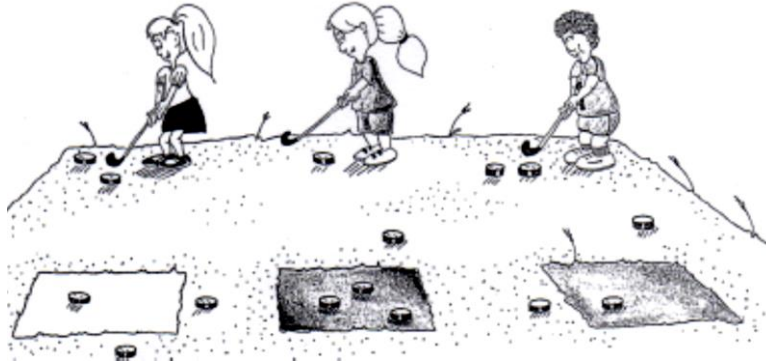
A la fin de la partie, chaque équipe compte son argent en doublant les points lorsque le palet et la case sont de la même couleur.

Tout palet étranger donne les points correspondants à l'équipe propriétaire de la case.



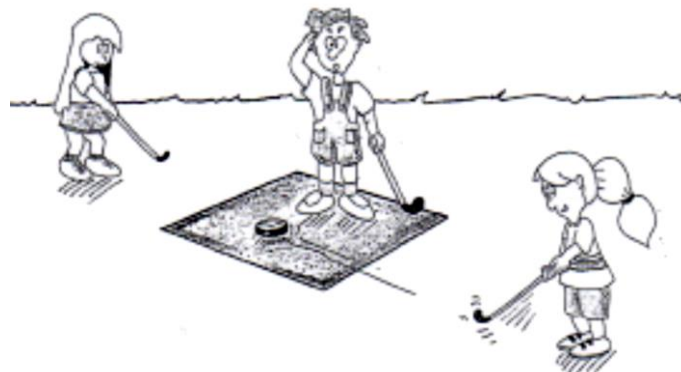
LE GARAGE

Chaque joueur dispose d'une réserve de 5 palets. Il doit, sans sortir de la zone, les « pusher » dans son carré. Quand tous les élèves ont joué, on compte le nombre de palets par garage. Tout palet compte, même ceux envoyés par erreur par un joueur adverse.



LA GIROUETTE

Deux joueurs se passent le palet. Le troisième, placé entre les deux autres, doit arrêter le palet. S'il y parvient, il prend la place du lanceur.

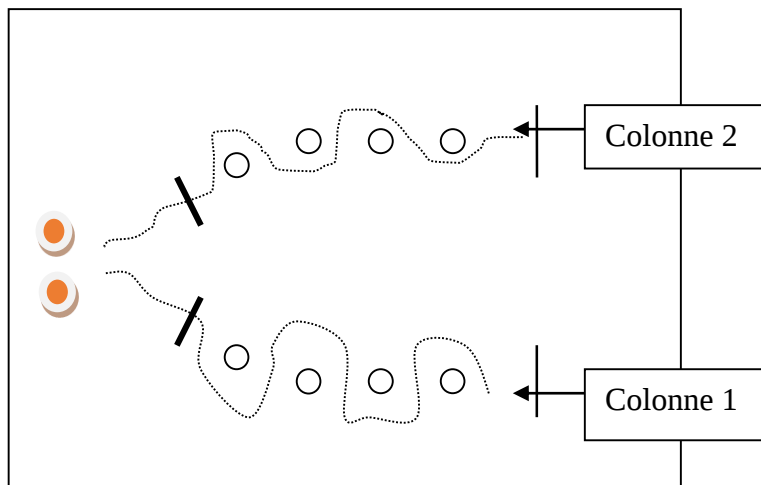


PARCOURS

Faire progresser le palet en dribblant à travers un parcours matérialisé (plots, bancs...) et marquer un but.

Variantes :

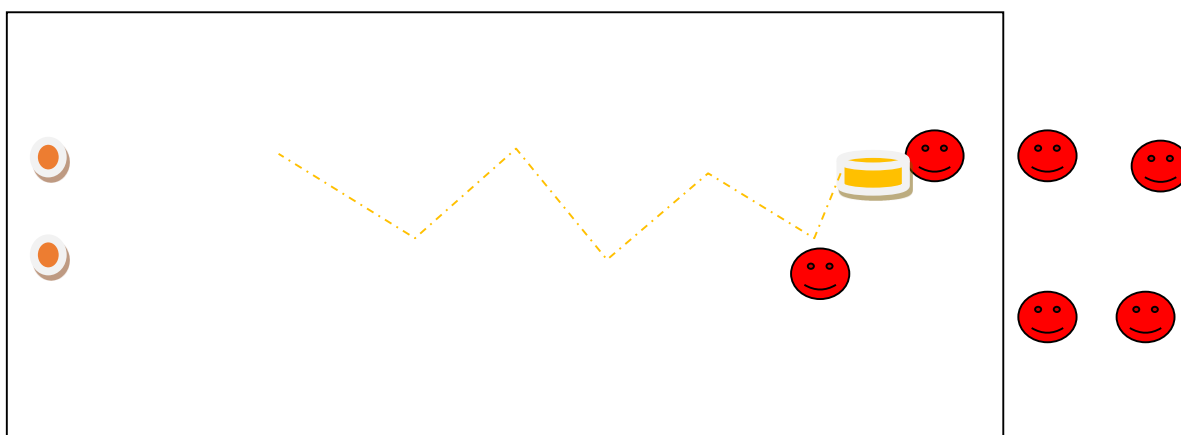
- Modifier le parcours
- effectuer sous forme de parcours de vitesse
- imposer le parcours à deux
- faire le parcours à 2 et se faire des passes



JEUX

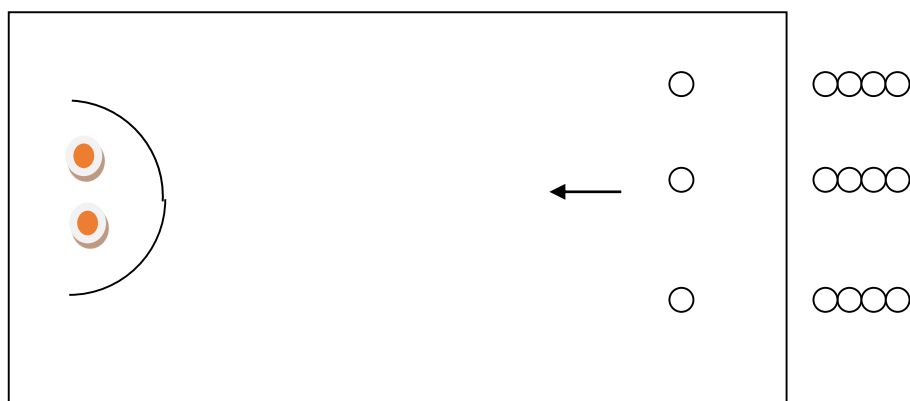
Passe et va

Objectifs	Maîtriser la conduite et la transmission du palet à l'autre ou vers le but
But	<u>Passeurs</u> : enchaîner 2 actions (passer/courir, réceptionner/tirer) <u>Remiseurs</u> : enchaîner 2 actions (réceptionner/passer)
Organisation	Plusieurs couloirs dans le sens de la largeur - équipes de 6 joueurs répartis en 2 colonnes - 3 palets par équipe - 2 cônes pour délimiter le but pour chaque équipe
Déroulement / Consignes	Par binôme, le passeur fait une passe au receveur puis avance vers le but. Le receveur refait une passe, jusqu'à marquer un but. Dès le but marqué, le binôme suivant peut démarrer. Le détenteur du palet ne peut pas se déplacer. Le palet doit être bloqué avant d'être passé. L'équipe qui a terminé en premier marque 1 point.
Variantes	- moduler la distance entre passeur et receveur - Imposer une zone de tir avec des cerceaux. - mettre en place une zone de défense - imposer une zone interdite - faire le jeu sous forme de relais



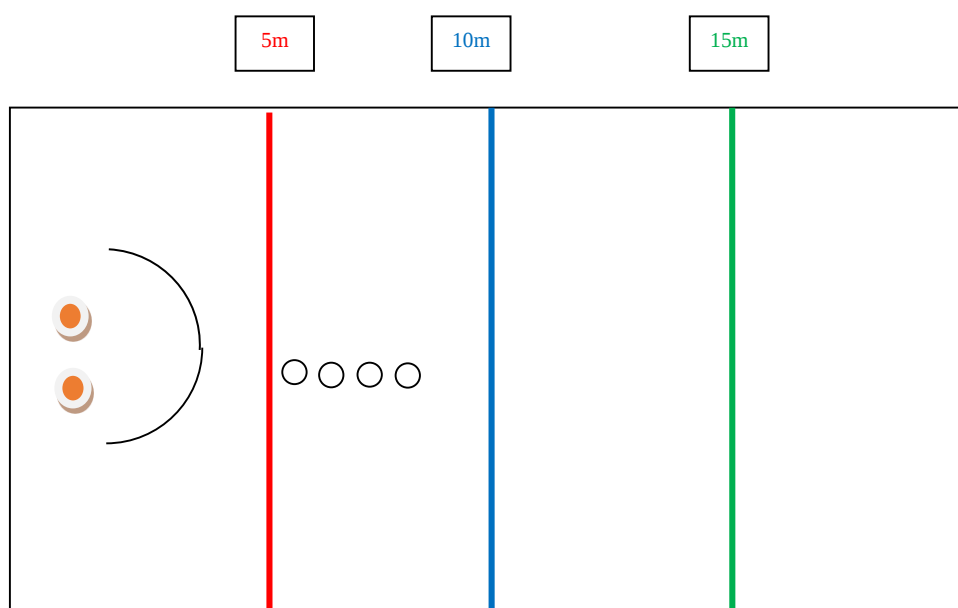
Jeu de passes à 3 contre 0

Objectifs	Récupérer, conserver et faire progresser collectivement le palet vers le but
But	Faire progresser le palet en se faisant des passes
Organisation	- 1 palet par groupe, - 1 chronomètre. La classe est répartie en groupes de 3 élèves. Utilisation d'un terrain de type basket.
Déroulement / Consignes	En se faisant des passes, les 3 joueurs doivent tenter et réussir un but dans un minimum de temps. Chaque équipe passe 10 fois, un tir réussi enlève X secondes. L'équipe gagnante est celle qui a mis le moins de temps. Remarque : La contrainte du chronomètre et l'interdiction du dribble doit obliger les élèves à faire progresser le palet rapidement vers le but. Les déplacements vers l'avant du porteur de palet et les replacements rapides s'imposent pour améliorer ses performances.
Variantes	- Placer des portes avec passage obligatoire du palet. - Tous les joueurs doivent toucher le palet. - 3 zones de passage obligé sur le terrain.



Tirer de plus en plus loin

Objectifs	Découvrir le dosage du tir
But	Tirer dans le but Découvrir les trajectoires
Organisation	- 1 palet ou balle par élève - 2 plots pour matérialiser le but - groupes de 4-6 élèves - des cônes pour matérialiser les différentes zones
Déroulement / Consignes	Sans élan et en face du but, A tire dans le but, puis B tire à son tour, C... on commence dans la zone 5 mètres, après on peut passer à la zone 10 mètres, puis 15 mètres.
Variantes	- Partager le groupe en deux et chaque groupe se place sur un côté, un groupe tireur (tir à 45°). Après chaque tir, l'enfant change de rôle et de colonne. - varier les angles de tir



Passe et tire

Objectifs	Elaborer une stratégie pour marquer un but
But	Mettre en place une action pour marquer un but
Organisation	<u>Matériel</u> - Palets ou balles, - 2 plots pour matérialiser le but - 2 zones à matérialiser <u>Organisation de la classe :</u> Travail par atelier un tireur, un passeur
Déroulement / Consignes	1 : Le tireur envoie le palet au passeur 2 : Le tireur court en direction du but 3 : Le passeur envoie le palet au tireur 4 : Le tireur tire dans le but
Variantes	- Varier la distance de tir

