

Hockey

cycle 2

2015-2016

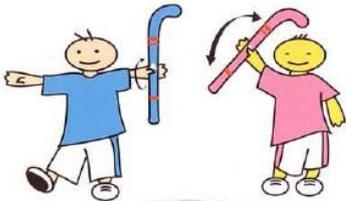
Pourquoi ?

- Faire des APSA “fun”
- Responsabilisation et sécurité
- Pas de contact physique
- Développement de la motricité fine, de l’adresse et de l’équilibre
- Dissociation corporelle
- Coopération et opposition

Coté Programmes...

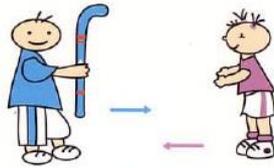
| Socle commun | Exemples de compétences à acquérir au hockey Cycle 2 – CP, CE1 et CE2 Cycle 3 – CM1 et CM2 |
|---|--|
| <i>Compétence 1</i> Maîtrise de la langue française | <ul style="list-style-type: none">- Bilan en fin de séance sur les règles d'or- Nouveaux mots de vocabulaire : « crosse » compris et utiliser à bon escient |
| <i>Compétence 3</i> Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique | <ul style="list-style-type: none">- Jouer avec le nombre de balles- Investir l'espace dans toutes ses dimensions |
| <i>Compétence 4</i> Maîtrise des techniques de l'information et de la communication | <ul style="list-style-type: none">- S'approprier un environnement en respectant son matériel- Faire preuve d'esprit critique avec Fair Play |
| <i>Compétence 5</i> Possession d'une culture humaniste | <ul style="list-style-type: none">- Etre un spectateur averti par la pratique- Etre un acteur averti par la pratique |
| <i>Compétence 6</i> Compétences sociales et civiques | <ul style="list-style-type: none">- Mixité des équipes- Répartition des tâches |
| <i>Compétence 7</i> Autonomie et esprit d'initiative | <ul style="list-style-type: none">- Répéter des actions, reproduire- Prendre des décisions, démarche de résolution |

Echauffement



Échauffement des bras
(rotation au niveau de l'épaule) :

- crosse main droite
- crosse main gauche



Échauffement des bras :
lancer sa crosse tenue dans la main droite

d'abord une crosse pour 2, puis une crosse chacun, enfin selon l'aptitude passer à 3 ou 4 joueurs

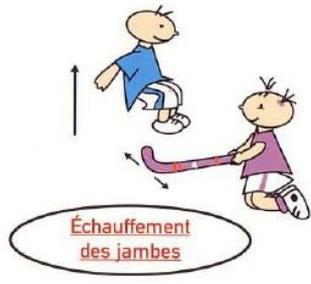


crosse en équilibre :

- sur le plat de la main
- au(x) bout(s) des doigts



Échauffement des jambes : faire passer la jambe au-dessus de la crosse sans la toucher



Échauffement des jambes



Échauffement général : crosse tenue en équilibre sur le pied, essayer de monter la jambe tendue...

essayer de plier le genou et monter la cuisse...

essayer de se déplacer en sautillant...

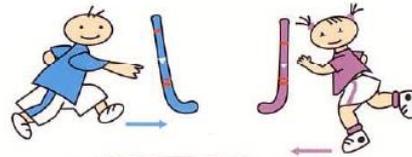
Échauffement général : équilibre fessier... Faire aller la crosse du pied aux genoux ou des genoux aux cuisses



Faire glisser la crosse au sol des pieds aux mains. Au passage de la crosse, équilibre sur les mains et les pieds



Réflexes : Rattraper la crosse dès que le porteur la lâche

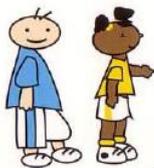
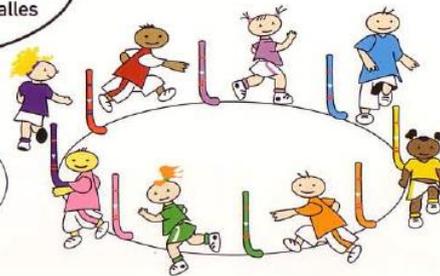


Se déplacer rapidement : aller chercher la crosse du partenaire avant qu'elle ne tombe

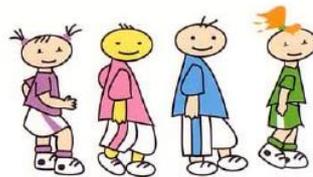
Cet exercice se commence à 2, puis 4, puis 6, et peut se terminer avec toute la classe ou le groupe, disposé en cercle à intervalles réguliers

au signal, aller à la crosse suivante

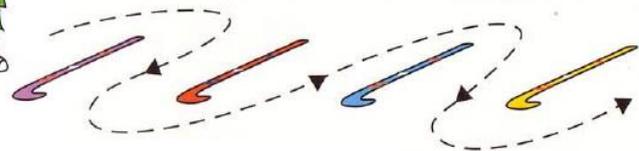
possibilité de différencier les signaux et changer de sens ou accélérer



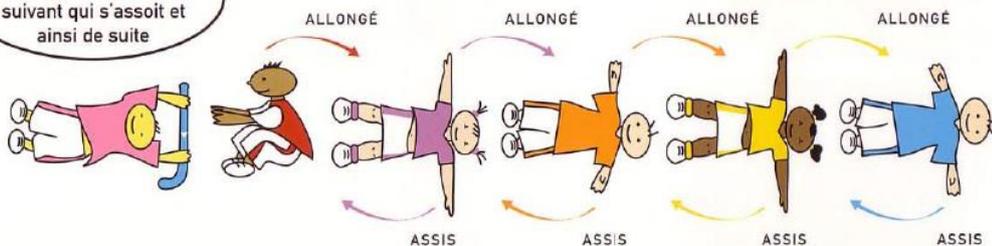
Espacer régulièrement les crosses au sol : les joueurs un par un sautent pieds joints / pied droit / pied gauche



Travail des appuis : passage en slalom (possibilité de travail en parcours)



Le 1^{er} prend la crosse puis la passe au suivant qui s'assoit et ainsi de suite



Avant de commencer...

Les 5 règles d'or

- 1 - Interdiction de lever la crosse au dessus du genou
- 2 - Interdiction de jouer avec le côté arrondi de la crosse
- 3 - Interdiction de frapper la balle
- 4 - Interdiction de toucher la balle avec ses pieds ou son corps
- 5 - Pour marquer un but, je dois être dans la zone adverse

Les autres règles :

- * Ne pas lever la balle
- * Ne pas toucher l'adversaire
- * Ne pas lancer la crosse
- * Ne pas toucher la balle avec l'adversaire

Séquence

Les objectifs du cycle 2

- Savoir conduire sa balle
- Savoir arrêter sa balle
- Savoir-faire une passe
- Pouvoir enchaîner 2 tâches
- Connaissance du matériel et de son vocabulaire

Fiches-séances

- ✓ Jeu des maisons FICHE 1

JEU DES MAISONS

- Déposer des portes (4 plots = 1 maison) de couleurs différentes sur tout l'espace de jeu.
- Au signal, rejoindre le plus vite possible une maison de la couleur annoncée.

Objectifs :

« Ne pas être le dernier à rentrer dans une maison ».

- ✓ Jeu de relais de conduite simple FICHE 2

JEU DE RELAIS (concours par équipe)

Conseils : toujours commencer le slalom à droite du plot (conduite coup droit)
Slalom 1 = conduite classique. Revenir déposer la balle (pas envoyer) dans la crosse du suivant.
Slalom 2 = conduite coup droit/ revers (mêmes consignes que slalom 1)
Slalom 3 = le point bleu = 360° (faire le tour complet du plot / commencer à droite).

- ✓ Balles brulantes FICHE 3

LA BALLE BRULANTE

| | | | |
|---|---|---|---|
| X | | Y | Y |
| | X | | Y |
| X | X | | Y |

2 équipes s'affrontent.
Même nombre de balles dans chaque camp au début de la partie.

Le but du jeu est d'envoyer le maximum de balles dans le camp adverse.

Au signal d'arrêt, les enfants ne doivent **plus toucher** aux balles et on comptabilise le nombre de balles de chaque camp.

L'équipe qui gagne est celle qui en a le moins dans sa partie de terrain;

Temps de jeu: 2/3mn

Pas le droit de traverser la ligne médiane.

Evolutions:

- Placer un joueur relais de chaque côté du terrain.
- Placer un joueur supplémentaire dans une zone matérialisée au fond du terrain. Ce joueur doit bloquer les balles et les conserver. En fin de partie, on compte combien de balles ont été envoyés à ce joueur.

- ✓ L'horloge FICHE 4

L'HORLOGE

1^{er} passage : conduite coup droit

2^{ème} passage : conduite revers (partir à gauche du cercle)

Au signal, 1 joueur Y part en conduite de balle faire le tour de l'horloge.

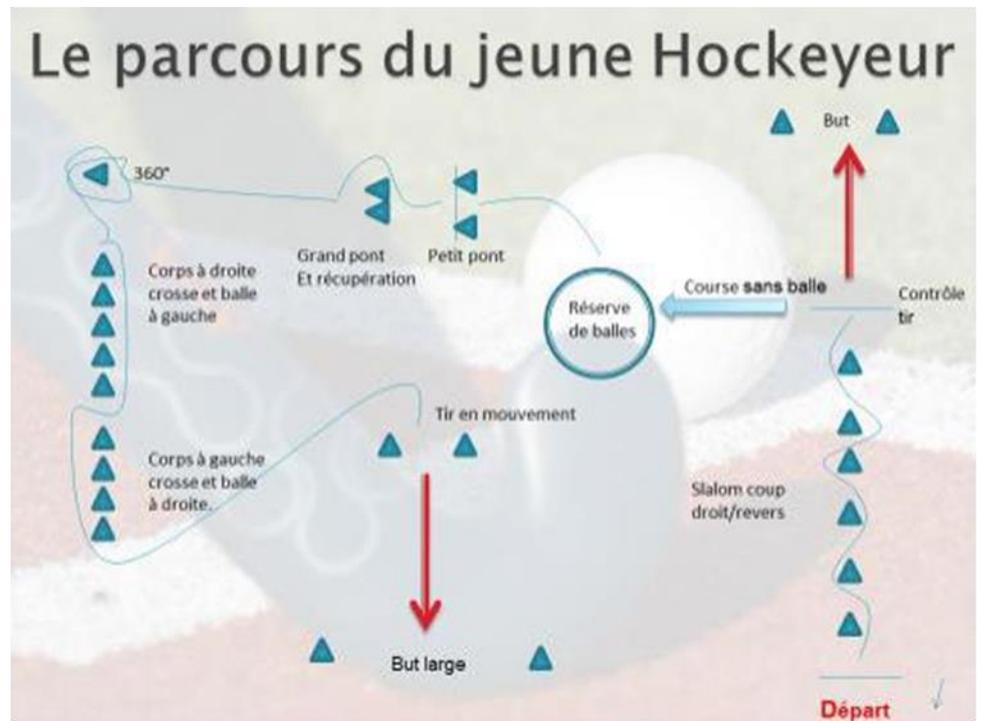
Pendant ce temps, les X font tourner la balle entre eux et compte le tour (1 tour = 1 heure).

Comptabiliser le nombre de tour des X quand tous les Y sont passés.

3^{ème} passage : installer des plots à l'extérieur des horloges. Les joueurs partent 2 par 2 ; se faire une passe entre chaque plot.

Evolution : mettre un joueur au milieu du cercle ; la balle doit passer par ce joueur à chaque fois.

- ✓ Découverte du parcours du jeune hockeyeur FICHE 5



- ✓ Epervier classique FICHE 6

EPERVIER

Y
Y
Y
Y
Y
Y

Y

Attention : on ne doit pas entendre de bruits de crosse, on ne récupère pas la balle en « tapant » dans la crosse adverse. SECURITE.

Premier passage : épervier classique
 2nd passage : épervier avec départ par 2 mais 1 seule balle = se faire des passes.
 3^{ème} passage : ajouter des portes interdites ou des portes qui donnent « des vies », diminuer la zone d'arrivée, ...

Bibliographie

- « A la découverte du Hockey », USEP Paris, 2015
- « Le Hockey sur gazon à l'école », Le comité de Paris, 2015
- « S.C.O.R.E. program », Anaheim Ducks, 2014