

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : conduite du puck

Objectifs :

- Maîtriser la conduite d'un puck/balle
- Maîtriser la technique et la force dans les passes et les tirs

Considérations et conditions préalables :

- Situation : patinoire, certains exercices peuvent être transférés dans une leçon d'unihockey
- Personnelles : dès la 6H. Pour la patinoire, maîtriser le patinage
- Matériel : pucks, cannes, sautoirs, buts ou balles, cannes d'unihockey

Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Mise en train :</p> <p>Pour les poursuivis, se déplacer en évitant les pucks, pour les poursuivants viser les camarades sans lever les pucks</p> <p>POURSUITE PUCK</p> <p>Les enfants se baladent sur la glace avec chacun une canne. Cinq ou six enfants sont les poursuivants. Ils sont reconnaissables, car ils ont chacun un sautoir et un puck. Ils doivent toucher les autres enfants en leur lançant le puck sur leurs patins. Lorsqu'ils touchent un élève, ils lui donnent le sautoir et le puck et celui-ci devient poursuivant</p> <p>Plan d'organisation- :</p> <p>En essaim sur la glace</p>	<p>10'</p> <p>Une canne par élève, cinq à six sautoirs, cinq à six pucks</p>

POURSUITE PUCK BOULE DE NEIGE

Jeu identique à celui de la poursuite puck, mais l'élève qui est touché va chercher un puck et celui qui a touché garde son puck. Jouer jusqu'à ce que chaque élève soit en possession d'un puck

Plan d'organisation :
En essaim sur la glace

10'

Une canne et un puck par élève

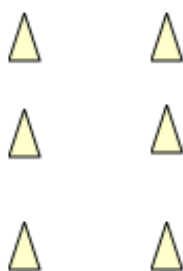
Partie principale :

- Contrôler la précision de la passe
- Contrôler la force du tir
- Garder le contrôle du puck
- Mettre en pratique la conduite du puck, la passe et le tir

PASSE A DEUX

Face à face sur place

- Libre
- Contrôler la passe avec la canne et passer
- Contrôler la passe avec la canne, jouer avec le puck et passer
- Contrôler la passe avec le patin, jouer avec le puck et passer

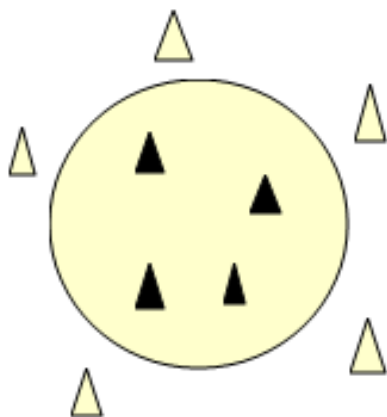


15'

Une canne par élève, un puck pour deux élèves

TIRS DANS LE CERCLE

Jouer sur deux ou plusieurs cercles. Cinq ou six élèves se baladent à l'intérieur d'un cercle d'engagement, cinq ou six autres se trouvent à l'extérieur du cercle avec une canne et un puck et ils doivent toucher, en lançant le puck, les patins de ceux qui se trouvent dans le cercle. Celui qui est touché continue à jouer. Compter le nombre de touché et changer les rôles



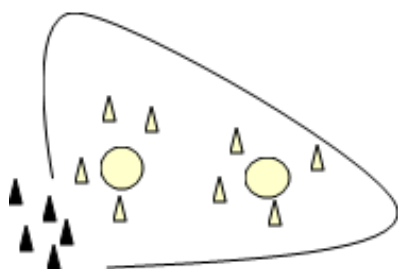
10'

Une canne par élève et un puck par élève

HORLOGE

La classe est divisée en deux équipes. Les membres de la première équipe ont chacun une canne et un puck et doivent faire le plus rapidement possible cinquante tours des deux cercles de hockey (on additionne les tours de chaque enfant).

Les membres de la deuxième équipe sont répartis sur les deux cercles et doivent se faire le plus de passes (1 puck par cercle), avant que la première équipe arrive à cinquante tours. L'équipe qui a gagné est celle qui a fait le plus de passes.



15'

Une canne par élève et une quinzaine de pucks

JEU

Hockey, deux lignes par équipe

10'

Une canne par élève, un puck, deux buts et des sautoirs

Retour au calme :

Parler des problèmes rencontrés pendant le match, ranger le matériel

10'

Notes :

