

L' éducateur doit privilégier l'apprentissage de la technique (maîtrise, conduite, frappe).Les rapports corps-ballon, constituent avec le jeu, la dominante des séances d'entraînement.

MISE EN TRAIN

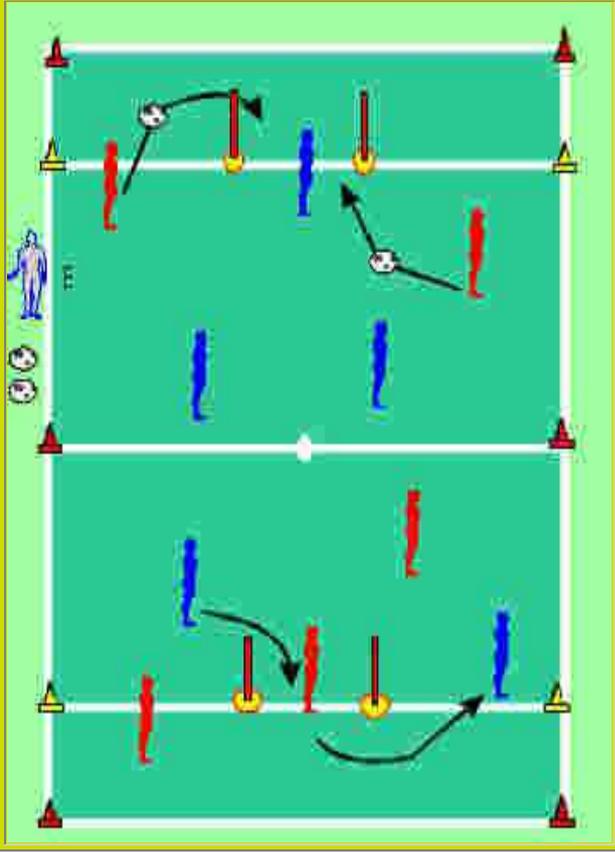
ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS **Préparer la séance**

ECHAUFFEMENT
Jeu de hockey

- Petit match style hockey, possibilités de marquer des deux cotés du but.
- Jeu évolutif, suivant consigne.
- Tous les joueurs doivent être en mouvement.
- Prévoir des ballons de réserve.



Matériel: 3 dont 2 de reserve , 6 , + 4 , 4 , 5 , 5

COORDINATION

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 10 Mn

OBJECTIFS

Coordination, concentration, passes, controle

Atelier coordination

Faire suivant effectif 1 atelier pour 4, 6, ou 8 joueurs au de-là faire 2 ateliers.

- Le joueur bleu démarre en conduite de balle, prend appui sur le 1er joueur rouge, qui lui remise dans la course.
- Il continu le slalom reprend appui sur le joueur rouge suivant, qui lui remise, ainsi de suite.
- Pour une bonne intensité faire partir un 2ème joueur dès le 1er échange de balle. Changer les groupes tous les 2 ou 3 passages.
- Insister sur les passes et les controles.
- Prévoir des ballons de réserve.



Matériel:

1  pour 2 + 2 de reserve, 7 , 5 , 1 , 4 , 4  suivant effectif.

Prévoir une pause jogle 10 Mn.

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 15 Mn

OBJECTIFS

Conduite ,repérer le but, et le gardien, regard sur le ballon au moment de la frappe.

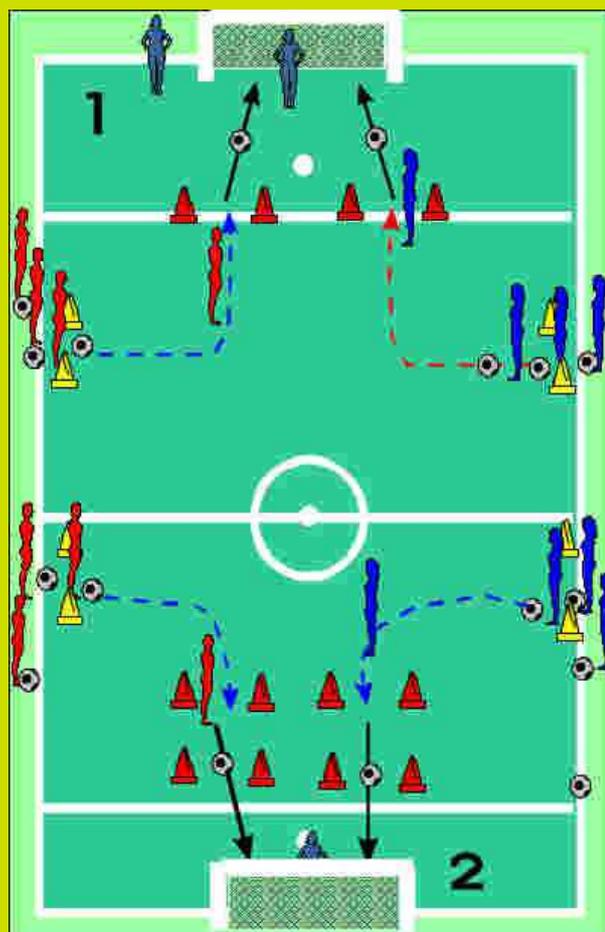
1 Conduite + tir

Exercice 1:

- Prévoir 2 départs du bord de touche, et 2 gardiens pour mettre du rythme.
- Les joueurs conduisent le ballon intérieur du pied, sur la largeur du terrain, orientent le ballon et frappe avant les plots.

Exercice 2:

- Même exercice, mais après avoir orienter son ballon le joueur doit de situer entre les plots pour ajuster sa frappe.
- Toutes les frappes se font du coup de pied.
- Suivre et reprendre si nécessaire.



Matériel:

8  par atelier, 10  pour les 2 ateliers, 8 

INITIATION TECHNIQUE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICES 15 Mn

OBJECTIFS

Dribble, Accélértion, Tir.

1 contre 1 + frappe.

Exercice 3

- Même organisation que les exercices précédents, après avoir orienter son ballon le joueur doit éliminer son adversaire, avant de frapper au but.
- Le défenseur, doit rester sur ses appuis, ne pas se jeter.
- L'attaquant doit persévéré, reprendre le ballon si repousser par le gardien.
- Faire tourner, les défenseurs deviennent attaquant, et vice versa.

Exercice 4

- Même exercice, un peu plus difficile, l'attaquant doit effectuer un grand pont, ou un petit pont pour éliminer son adversaire.
- Incister, sur l'accélération a produire, après avoir amorcé son dribble.



Matériel:

4  par atelier, 4  par atelier

JEU LIBRE

ANIMATION SCHEMA

DUREE DE L'EXERCICE 20 Mn

OBJECTIFS

Mouvement, frappe, insister sur l'attitude devant le but.

MATCH A THEME TIR AU BUT

Jeu libre 5 contre 5

- Inciter a frapper au but .
- Prévoir ballon de réserve pour une bonne intensité .
- Surface de jeu 20 X 30 Mètres.
- Temps de jeu : 5 Mn
- Récupération : 2 Mn



Matériel:

1  , 4  6  5  5 