

Fitness Hockey

CAHIER D'ENTRAÎNEUR



Contenu hockey réalisé par : Manu COSSON & Laetitia VARACHE
Contenu fitness réalisé par : Mathilde TOUZAIN

Bienvenue sur le contenu Fitness Hockey !

Cette nouvelle pratique s'adresse à tout public et s'oriente plutôt vers une pratique de santé et/ou de loisirs. Vous trouverez 30 séances (10/trimestre) où chacune des séances regroupe 2 situations de hockey associées à 2 situations de fitness. Nous vous recommandons donc d'alterner ces deux pratiques au cours d'une même séance.

Chaque séance propose un exercice type avec des temps d'efforts, de récupérations, un nombre de répétitions défini. A vous d'adapter en fonction de votre public, du temps et du matériel dont vous disposez.

Les séances fitness viendront développer des qualités utiles à la pratique du hockey et au maintien de la forme. Vous trouverez dans chaque fiche exercice un QR Code et lien vidéo vous conduisant directement à la vidéo explicative du circuit d'exercice proposé. Vous trouverez également une fiche récapitulative des séances de fitness par trimestre (toutes les 10 séances).

Vidéo de présentation : <https://youtu.be/rnJHik41Q4A>

Contenu hockey réalisé par : Manu COSSON & Laetitia VARACHE
Contenu fitness réalisé par : Mathilde TOUZAIN



THEME DE LA SEANCE

Tenue de la crosse



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/7FCQavhN9oc>

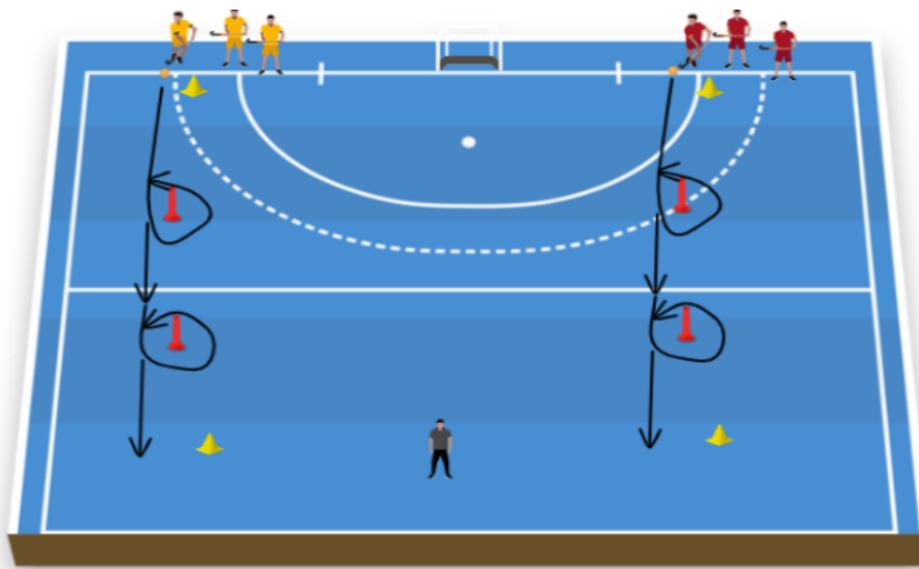
SEANCE N°: 1

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de tenir sa crosse correctement et de conduire sa balle dans un parcours.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs se tiennent en rangée.

Chaque joueur a une balle.

Les premiers joueurs tournent autour des poteaux rouges virage à 360 degrés dans le sens inverse d'une horloge.

Une fois que le premier joueur a commencé et a effectué le premier changement de direction, le deuxième joueur commence, etc...

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace entre les différents joueurs, de sorte qu'il n'y ait pas de collision.

Pour le chemin de retour, inverser le sens des 360, dans le sens des aiguilles d'une horloge pour l'utilisation du revers.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Les mains sont écartées sur la crosse (main gauche en haut et main droite en bas du grip).

Les bras sont décollés du corps.

Garder la balle en contact avec la crosse.

La balle est située en avant des pieds.

Critères de réussite

Garder la balle dans sa crosse le plus longtemps possible.

Respecter les règles du hockey (utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Ne pas sortir la balle du parcours.

Variantes

(+) inverser le sens des 360, dans le sens des aiguilles d'une horloge pour l'utilisation du revers.

(+) placer des plots de différentes couleurs pour alterner les 360 en coup droit et revers.



THEME DE LA SEANCE

Conduite de balle simple



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/BdGvyrP8PyA>

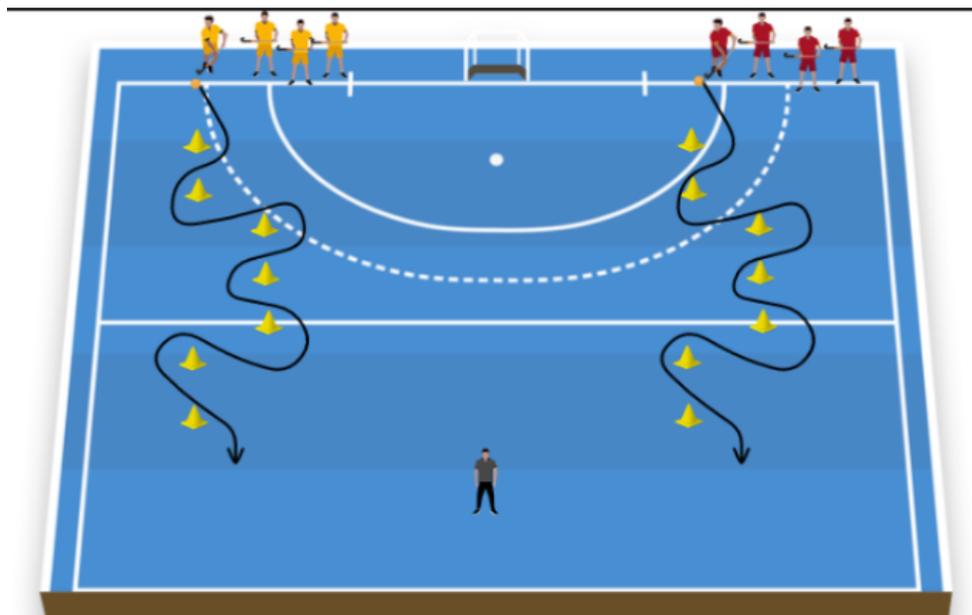
SEANCE N°: 1

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle dans un parcours avec changements de direction.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux groupes : Les joueurs se tiennent les uns derrière les autres.

Chaque joueur a une balle.

Le premier joueur commence et lorsqu'il a effectué le premier changement de direction, le deuxième joueur part, etc...

Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace entre les différents joueurs, de sorte qu'il n'y ait pas de collision.

Lorsque tout le monde est de l'autre côté, le retour se fait par le même parcours.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Les mains sont écartées sur la crosse (main gauche en haut et main droite en bas du grip).

Les bras sont 'décollés' du corps.

Garder la balle en contact avec la crosse.

La balle est située en avant des pieds.

Critères de réussite

Garder la balle dans sa crosse le plus longtemps possible.

Ne pas toucher les plots.

Respecter les règles du hockey

(utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Variantes

(+) Réduire la distance entre les cônes ou augmenter la vitesse de conduite.

(+) Conduite alternée.

(-) Augmenter la distance entre les cônes.

(+) Faire des équipes pour effectuer des relais.



THEME DE LA SEANCE

Conduite alternée



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/BdGvyrP8PyA>

SEANCE N°: 2

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 12

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle dans un carré en évitant les autres joueurs qui se déplacent.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Tous les joueurs sont placés sur les côtés extérieurs d'un carré.

Au signal de l'entraîneur, deux équipes qui se font face doivent conduire simultanément leurs balles dans le carré pour aller de l'autre côté.

Faire attention au trafic venant en sens inverse.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Les mains sont écartées sur la crosse.
La conduite alternée s'effectue en faisant passer le bec de crosse devant et au dessus de la balle (chapeau) puis retour au départ.
La rotation s'effectue avec la main gauche.
La main droite sert de guide.

Critères de réussite

Garder la balle dans sa crosse le plus longtemps possible.
Respecter les règles du hockey (utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).
Ne pas sortir la balle du carré.

Variantes

(+) La direction change au moment où un joueur arrive en sens inverse.
(+) faire partir les 4 côtés en même temps.
(+) Vitesse de déplacement.
(-) Commencer par des conduites simples.



THEME DE LA SEANCE Conduite de balle alternée



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/Anhg0ON8yXU>

SEANCE N°: 2

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de se déplacer en conduite alternée dans un espace défini avec prise d'informations (espace libre, obstacle mobile).

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs sont dans le cercle d'envoi avec une balle et une crosse.

Au signal de l'entraîneur, tous les joueurs commencent à conduire leur balle en se déplaçant.

Ils doivent essayer d'éviter les collisions sans sortir du cercle.

Dans cette pratique, le revers et le coup droit peuvent être utilisés pour changer de direction.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Les mains sont écartées sur la crosse.	Garder la balle dans sa crosse le plus longtemps possible.	(+) mettre des obstacles fixes (portes, barres etc).
La balle est en avant des appuis et en contact avec la crosse.	Respecter les règles du hockey (utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).	(+) changer le rythme de conduite.
La conduite alternée s'effectue en faisant passer la crosse devant et au dessus la balle (chapeau) et retour.	Ne pas sortir la balle du terrain.	(+) diminuer l'espace.
Cette rotation se fait avec la main gauche.		
La main droite sert de "guide".		
Les bras sont 'décollés' du corps.		



THEME DE LA SEANCE

Opposition (10 vies)



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/koW7HjyCxb8>

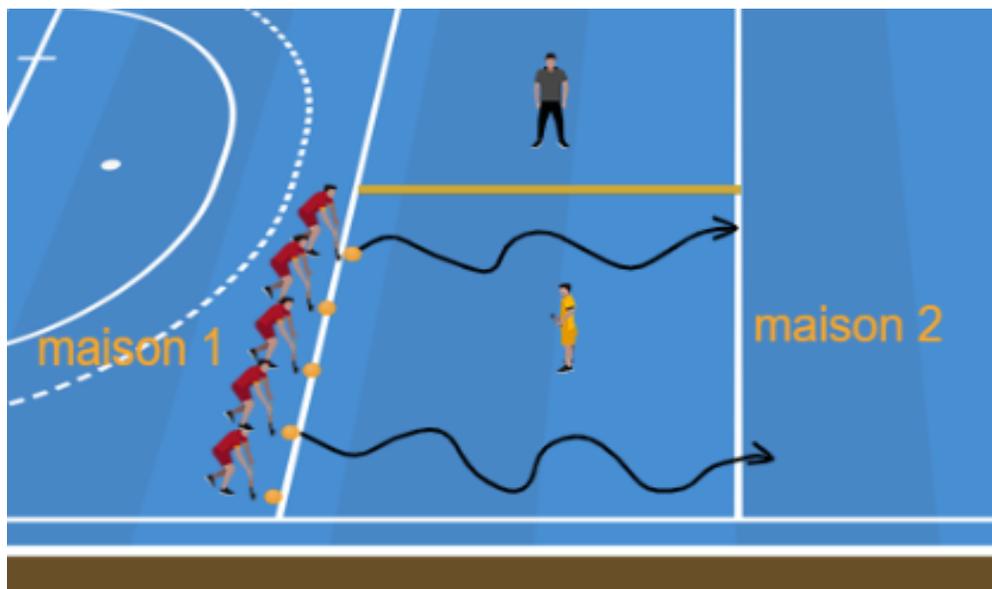
SEANCE N°: 3

EXERCICE: 1

DUREE: 10 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle et de la protéger.
Pour le chasseur défendre en touchant la balle.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs sont disposés dans une des deux maisons et disposent de "10 vies".

Au signal, les joueurs doivent conduire leur balle de la maison 1 dans la maison 2.

Le chasseur essaie de toucher la balle des joueurs avec sa crosse avant qu'ils n'atteignent la 2ème Maison.

Lorsqu'un joueur se fait toucher sa balle, il décompte 1 vie sur les 10 attribuées et continue le jeu.

Le jeu se termine au signal de l'entraîneur. Les vainqueurs sont ceux à qui il reste le plus de vies.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant moi (ne pas l'envoyer dans l'autre maison).	Ne pas se faire attraper par le Chasseur.	(+) Augmenter la taille du terrain.
Regarder où est le chasseur.	Garder le plus de vie possible.	(+) Modifier le nombre de joueurs.
Eviter le chasseur à l'aide de différentes conduites et dribbles.	Rester bien dans l'espace de jeu et atteindre la maison.	(+) Mettre plusieurs chasseurs.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté de la crosse, pas de fautes de pied).	Jouer sans commettre de faute (utiliser le côté plat, ne pas jouer avec ses pieds).	(+) Définir un temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE

Push contrôle



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/RwvkrE9ajxY>

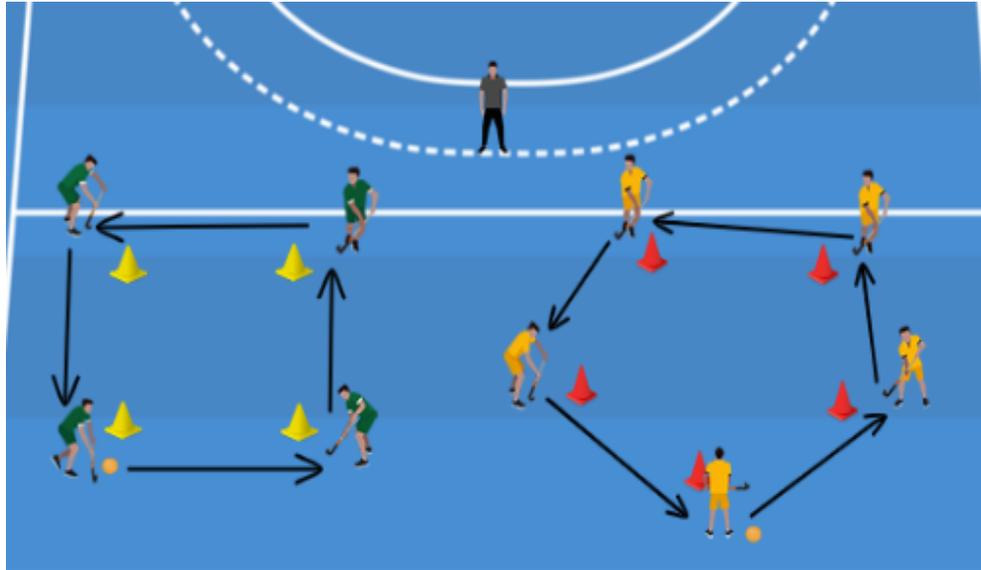
SEANCE N°: 3

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'envoyer en poussant et de contrôler sa balle.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Une crosse par joueur et une balle par groupe.
Réaliser des passes et contrôles pendant un temps donné en restant à proximité et à l'extérieur de son plot.
Prévoir des bases : carrés de 4M ou 5M (**JAUNE**) ou d'autres formes géométriques avec 5 ou 6 plots espacés de 4 ou 5 M(**ROUGE**).

Dédoubler les ateliers en fonction du nombre de pratiquants.

Chaque groupe compte le nombre de passes et contrôles réussis.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Tenir la crosse correctement (main gauche en haut du grip et main droite en bas du grip) et pousser la balle.	Je pousse et je contrôle la balle, sans faute et en restant près de son plot (1 M).	(+) Augmenter la taille du terrain.
Se mettre de profil par rapport à la cible (porte et partenaire) pour faire la passe.	Le groupe qui a réalisé le plus grand nombre a gagné.	(+) Modifier le nombre de joueurs.
Se mettre de face pour recevoir la balle.		(+) Définir un temps de passage.
Incliner la crosse pour garder la balle au sol.		(+) Se déplacer avec la balle jusqu'au plot suivant et faire une passe en push précis.
		(+) Modifier la position des plots (triangles ou rectangles).



THEME DE LA SEANCE

PUSH CONTRÔLÉ



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/5msOD6Wt-DI>

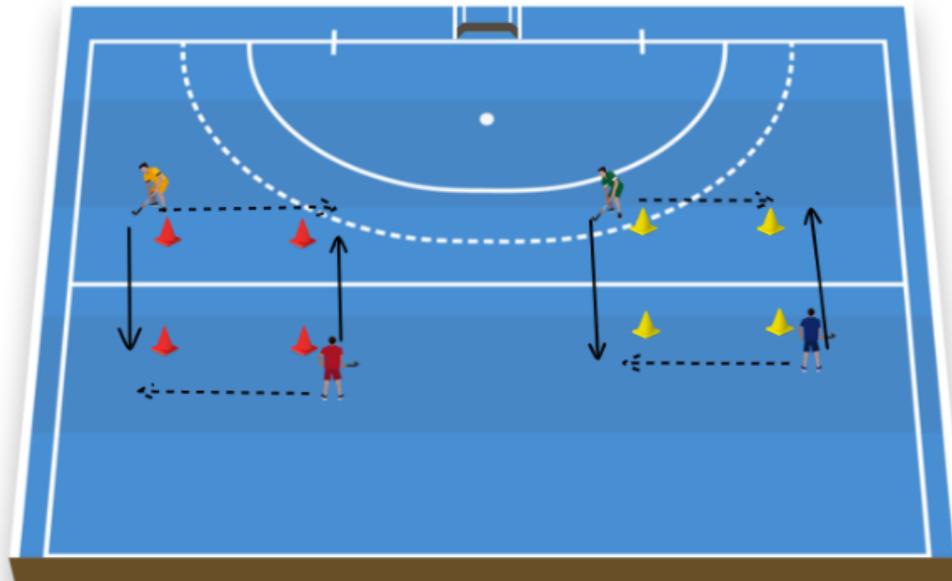
SEANCE N° : 4

EXERCICE : 1

DUREE : 15 min

EFFECTIFS : 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser une passe dans une direction pour atteindre un partenaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs sont par 2 placés sur un carré au coin opposé.
Les joueurs réalisent une passe en push simultanément en direction du plot en face d'eux.

Une fois la passe réalisée, les joueurs doivent se déplacer pour récupérer la balle envoyée. Réaliser l'exercice plusieurs fois à la suite. Pour le Push, le corps est positionné de profil par rapport au plot.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

La balle ne doit pas être envoyée trop fort.
La passe doit être précise, en direction du plot.
Les mains doivent être écartées sur la crosse.
Légère flexion des genoux lors de la poussée.
Les pieds sont espacés.

Critères de réussite

Réaliser 10 passes successivement.

Variantes

- (+) faire les passes sur le revers.
- (+) accélérer les passes.
- (+) faire un concours avec un temps défini.



THEME DE LA SEANCE Push contrôle (balles brûlantes)



SEANCE FITNESS
<https://youtu.be/xBSfSoyCwHo>

SEANCE N°: 4
 EXERCICE: 2
 DUREE: 10 min
 EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels
 Etre capable de faire un contrôle et d'enchaîner sur un push. Coopérer en équipe.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes occupent chacune la moitié d'un terrain délimité.
 La zone centrale est une zone neutre où personne ne peut entrer.
 Au signal et pendant un temps limité, les joueurs des deux camps envoient les balles dans le camp adverse en push.
 Organisation en équipe en se plaçant pour empêcher les balles de passer.
 L'équipe qui a le moins de balle dans son camp a gagné.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Tenir la crosse correctement (main gauche en haut et main droite en bas du grip).	Bien contrôler la balle avant de la relancer.	(+) Réaliser l'exercice sans arrêter la balle.
Envoyer vite la balle dans la zone adverse et dans un espace libre.	Envoyer la balle avec précision dans la zone adverse.	(+) Modifier l'espace des zones.
Essayer de fermer les espaces (s'organiser en équipe en se plaçant pour empêcher les balles de passer).	Ne pas pénétrer dans la zone centrale.	(+) Modifier le nombre d'enfants dans les équipes.
		(+) Donner un temps maximum pour réaliser l'exercice.



THEME DE LA SEANCE

Push contrôle / tir



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/FhWS003H10U>

SEANCE N°: 5

EXERCICE: 1

DUREE: 10 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer la balle à son partenaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

À chaque plot: un joueur. Faire des passes en push avec contrôle à chaque fois.
Lorsque le joueur a fait sa passe, il suit sa balle jusqu'au plot suivant et jusqu'à la fin de l'exercice.
Le dernier joueur rentre dans la zone, shoot ou push au but puis vient se replacer au départ de l'exercice.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
La passe doit être précise, en direction du joueur.	Passer et contrôler la balle, sans faute et en restant près de son plot.	(+) push ou raclette pour les passes et raclette ou shoot pour les tirs au but.
Les mains doivent être écartées sur la crosse. Légère flexion des genoux lors de la poussée.	Se rendre le plus vite possible au plot suivant en regardant le jeu.	(+) accélérer le rythme de passes.
Se mettre de face pour recevoir la balle. Incliner la crosse pour garder la balle au sol.		



THEME DE LA SEANCE Récupération de balle (épervier)



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/OOLwcWvAOwY>

SEANCE N°: 5

EXERCICE: 2

DUREE: 10 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle et de la protéger.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Une équipe d'éperviers derrière la ligne avec chacun une balle.

Au signal donné par le chasseur, les joueurs éperviers doivent conduire leur balle derrière la ligne opposée sans se faire attraper par le chasseur.

Ne pas envoyer la balle directement derrière la ligne.

Le chasseur essaie d'attraper la balle d'un épervier sans le pousser.

Si la balle est attrapée par le chasseur on devient chasseur etc ...

Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul épervier.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant moi (ne pas l'envoyer directement de l'autre côté).	Ne pas se faire attraper par le Chasseur.	(+) Augmenter la taille du terrain.
Regarder où est le chasseur.	Rester bien dans l'espace de jeu et atteindre la ligne opposée.	(+) Modifier le nombre de joueurs.
Eviter le chasseur à l'aide de différentes conduites et dribbles.	Jouer sans commettre de faute (utiliser le côté plat, ne pas jouer avec ses pieds).	(+) Définir un temps de passage.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).		



THEME DE LA SEANCE

Déménageur



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/QsaXYvkdXCU>

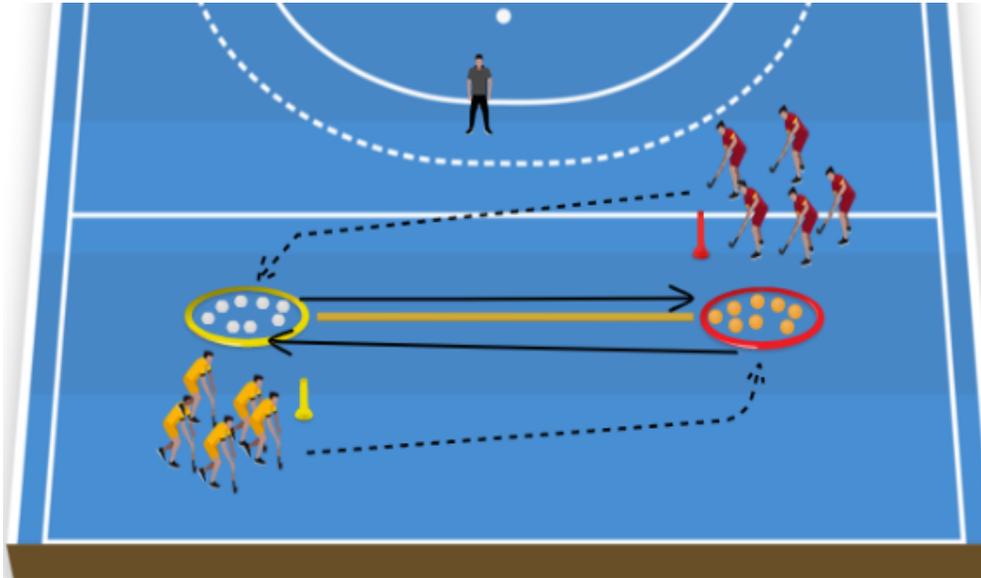
SEANCE N°: 6

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle et de l'arrêter dans un cerceau.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes et deux zones réservoirs définies avec des balles dans des cerceaux.

Prévoir 5 ou 6 balles de plus que de joueurs afin de rendre le jeu plus attractif.

Au signal, les déménageurs vont chercher ensemble une seule balle dans la maison adverse et tentent de la ramener le plus rapidement possible dans leur camp.

Interdiction d'envoyer directement la balle dans sa maison.

Toujours rester du même côté pour aller chercher ou ramener sa balle.

Compter le nombre de balles dans chaque cerceau.

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

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Garder la balle dans sa crosse lors de la conduite.

Arrêter la balle dans son cerceau.

Respecter les règles du hockey (utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Critères de réussite

L'équipe qui a rapporté le plus de balles dans son cerceau a gagné.

Variantes

(+) Faire varier le nombre de balles.

(+ -) Limiter le temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE Parcours passe, contrôle, tir



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/beRzxRkCTBM>

SEANCE N°: 6

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer, de contrôler, de conduire sa balle ; le tout en déplacement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **VERT** push sur **JAUNE** qui fait un contrôle orienté et donne sa balle en raclette à **ROUGE** qui déborde en faisant le slalom.

ROUGE centre sur **JAUNE** qui shoot au but en ayant contrôlé la balle avant.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Garder la balle dans la crosse lors de la conduite.

Respecter les règles du hockey (utilisation du côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Critères de réussite

Les passes doivent arriver dans la crosse des partenaires.

L'exercice doit finir par un but.

Variantes

(+) Faire varier le nombre de balles.

(+ -) Limiter le temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE

épervier 1/1 et +



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/u9uSTbOWQxk>

SEANCE N°: 7

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle et de la protéger.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Une équipe d'éperviers derrière la ligne.

Au signal donné par le chasseur, les joueurs éperviers doivent conduire leur balle derrière la ligne opposée sans se faire attraper par le chasseur.

Ne pas envoyer la balle directement derrière la ligne.

Le chasseur joue le rôle d'un défenseur qui doit attraper les balles et les envoyer à un joueur sur le côté.

Tant que la balle n'est pas transmise au joueur sur le côté le jeu continue.

Lorsque l'on n'a plus de balle, on devient défenseur.

Le jeu s'arrête lorsque toutes les balles sont prises.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant moi (ne pas l'envoyer dans l'autre camp).	Ne pas se faire attraper par le Chasseur.	(+) Augmenter la taille du terrain.
Regarder où est le chasseur.	Rester bien dans l'espace de jeu et atteindre la ligne opposée.	(+) Modifier le nombre de joueurs.
Eviter le chasseur à l'aide de différentes conduites et dribbles.	Jouer sans commettre de faute	(+) Définir un temps de passage.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).	(utiliser le côté plat, ne pas jouer avec ses pieds).	



THEME DE LA SEANCE

Le Béret



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/jmbNo9DGyXc>

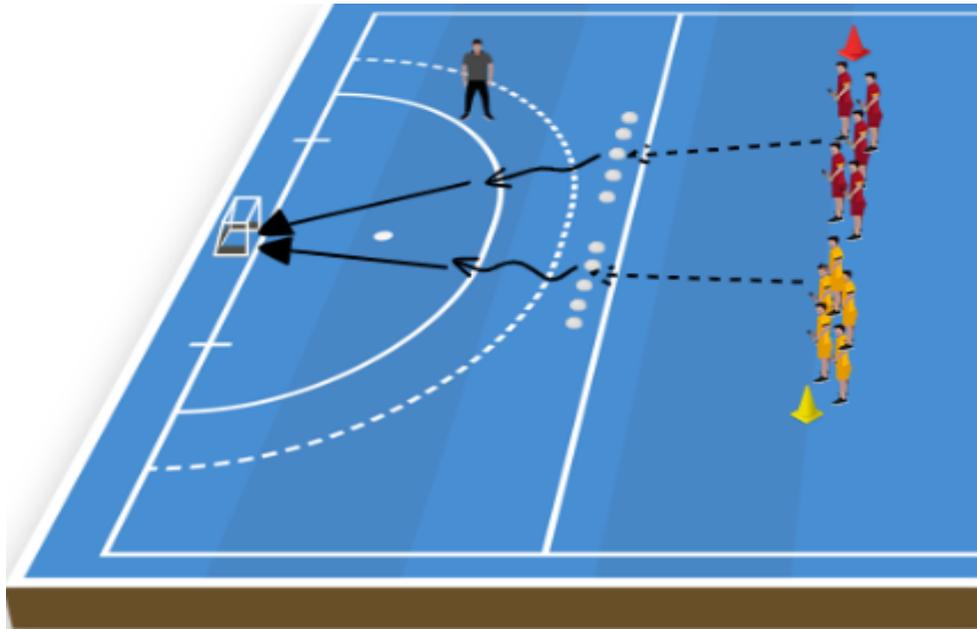
SEANCE N°: 7

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réagir vite à un signal et d'être précis.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Chaque joueur a un numéro dans chaque équipe.
Au numéro appelé par l'entraîneur, un joueur de chaque équipe part en courant prend une balle et le premier qui tire au but gagne un point.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant moi.	Marquer le but en premier.	(+) Allonger les distances de déplacement.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).	L'équipe qui a le plus de points gagne.	(+) Placer des portes (2 plots) de plusieurs couleurs, par lesquelles les joueurs devront passer pour favoriser les changements de direction.
Rentrer dans la zone pour valider son but.	But accordé si la balle part bien de l'intérieur de la zone.	(+) Appeler deux ou plusieurs numéros en même temps.



THEME DE LA SEANCE

OPPOSITION 2/1



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/t6KuzlMhgNc>

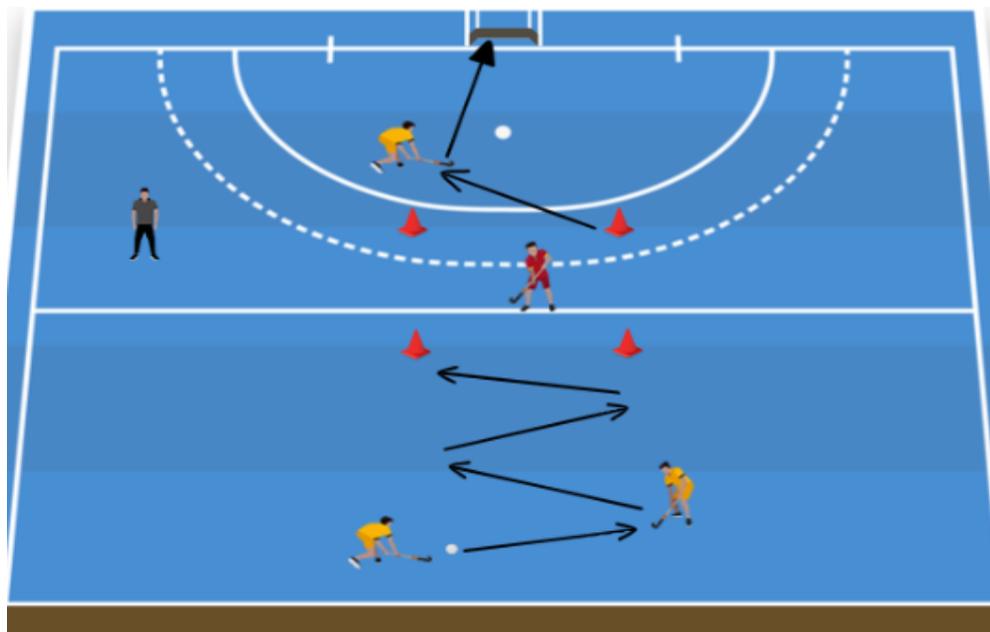
SEANCE N°: 8

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer dans une zone sans se faire prendre la balle par le défenseur.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux joueurs (**JAUNE**) doivent se faire des passes en progressant.

Ils doivent dribbler le défenseur (**ROUGE**) dans le carré formé par les plots (**ROUGE**) puis tirer au but en shoot. Changer le défenseur régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

La passe doit être précise, en direction du joueur.

Les mains doivent être écartées sur la crosse.
Légère flexion des genoux lors de la poussée.

Critères de réussite

Ne pas se faire prendre la balle par le défenseur.

Prendre le défenseur de vitesse pour passer.

Pour le défenseur, intercepter la balle et la sortir du carré.

Variantes

(-) le défenseur reste fixe dans son carré.



THEME DE LA SEANCE

opposition 4/4



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/4_KEsBstfQs

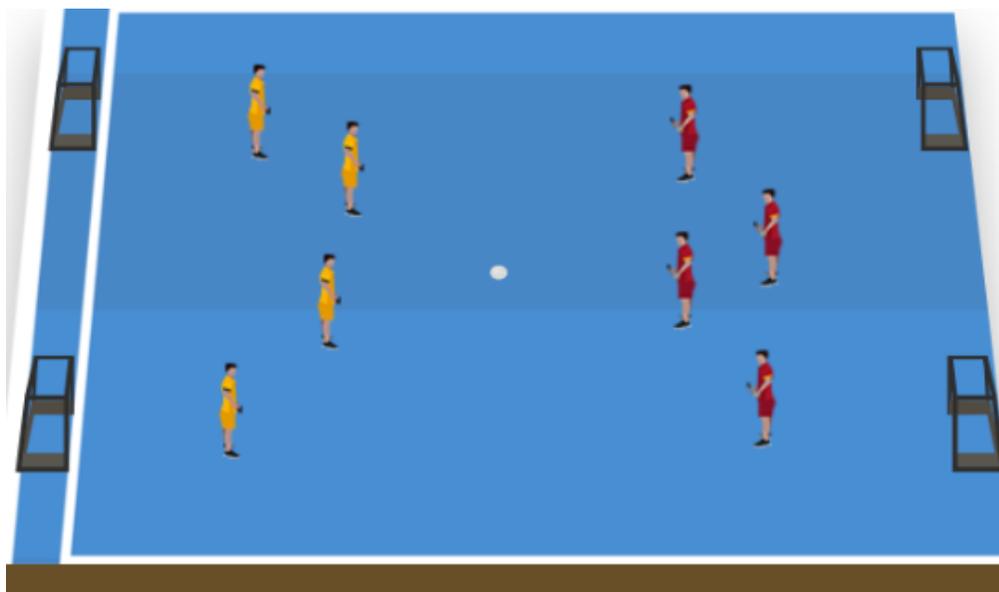
SEANCE N°: 8

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer rapidement et d'analyser le positionnement de mes adversaires.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Chaque équipe a le droit de marquer dans n'importe quel but.

Pour valider un but il faut marquer deux fois à la suite et pas dans le même but.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Contrôler la balle avant de la passer.	L'équipe qui marque le plus de but a gagné.	(+) Augmenter la taille du terrain et des buts.
Respecter les règles du hockey.	Marquer dans deux buts différents pour valider un point.	(+) Varier le temps de jeu.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de moi.		(+) Faire 5 passes avant de marquer un but.
Essayer de se démarquer.		



THEME DE LA SEANCE

Passé à 10



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ohlJxn_05jw

SEANCE N°: 9

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'enchaîner des passes sans se faire prendre la balle.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes de cinq joueurs sur un terrain. Les joueurs d'une même équipe doivent se faire cinq passes de suite sans se faire intercepter par l'adversaire.

Si la balle est interceptée, on recommence à zéro.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Regarder où sont les partenaires.	L'équipe qui enchaîne cinq passes de suite marque un point.	(+) Augmenter la taille du terrain.
Respecter les règles du hockey.	Marquer le plus de points possibles.	(+) Varier le temps de jeu.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.		(+) Augmenter le nombre de passes pour valider le point.
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer à un partenaire.		



THEME DE LA SEANCE

Opposition 3 contre 3



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/uFHRyOI67bE>

SEANCE N°: 9

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'enchaîner des passes en triangle pour marquer des buts.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes quatre buts.
Jouer en triangle, en gardant la balle au maximum.
Chaque équipe peut marquer dans les deux buts opposés.
L'équipe qui marque le plus de buts gagne.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Regarder où sont les partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.
Conserver la balle, ne pas s'en débarrasser.

Critères de réussite

L'équipe qui marque le plus de buts a gagné.

Variantes

(+) Augmenter la taille du terrain.
(+) Varier le temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE

Béret 2 buts



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/wQ2VAVUEKJ8>

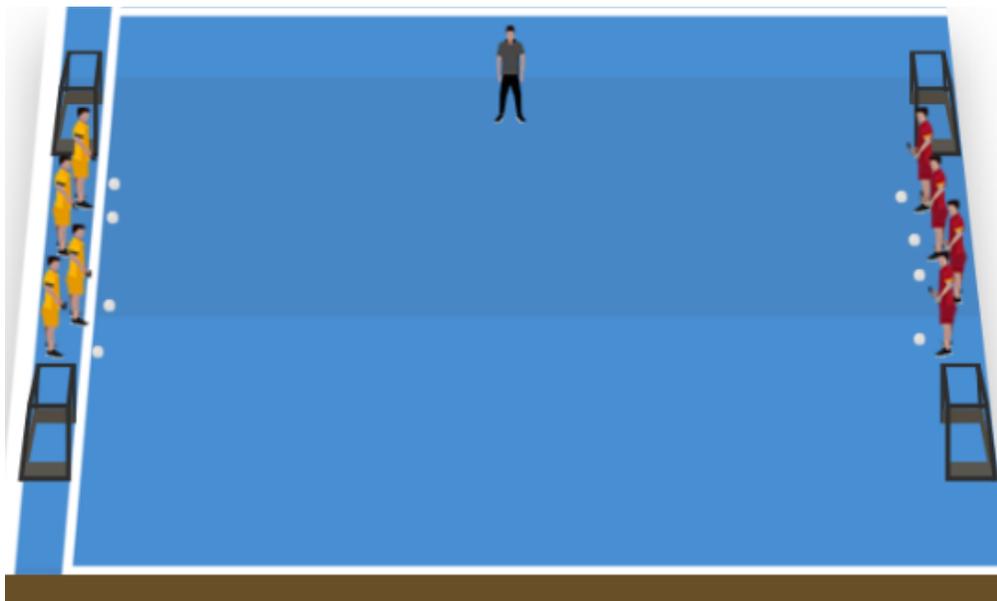
SEANCE N°: 10

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réagir vite à un signal et d'être précis.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Chaque joueur a un numéro dans chaque équipe.
Au numéro appelé par l'entraîneur, le joueur sort et doit marquer chez l'adversaire dans les deux buts possibles.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant soi. Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied). Envoyer la balle dans le but.	Marquer le but en premier. L'équipe qui a le plus de points gagne.	(+) Allonger les distances de déplacement. (+) Placer des portes (2 plots) de plusieurs couleurs, par lesquelles les joueurs devront passer pour favoriser les changements de direction. (+) Appeler deux ou plusieurs numéros en même temps.



THEME DE LA SEANCE

Match 4 contre 4



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/GE5U7DT5jDA>

SEANCE N°: 10

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement pour marquer un but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes de 4.

Jeu collectif en carré. 2 avants et 2 arrières.

Pour marquer, il faut amener et arrêter la balle dans les buts entre les deux plots.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.

Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Arrêter la balle dans le but.

Critères de réussite

Marquer le but en premier.

L'équipe qui a le plus de points gagne.

But accordé si la balle est bloquée entre les plots.

Variantes

(+) Augmenter la taille du terrain et des buts.

(+) Varier le temps de jeu.

	SEANCE 1		SEANCE 2		SEANCE 3	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Squat Fentes avant Talon fesse Montée de genou Mountain climber	Mountain climber Burpees Fente latérale Pas chassé Pas croisé	Epouvantail Triceps araignée Planche / chien tête en bas Genou/coude Elevation à genou	Chaise Patineur Crabe Squat pistol Fente marchée	Touche coude Posture Battement bras tendus Déroulé fente avant/arrière Genou debout squat	Broad jump Squat sumo Fente montée de genou Fente latérale montée de genou Stepper
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	10 rep	30 sec	8 rep	30 sec	15 rep	30-45 sec
<i>Tps récup exercice</i>	1 min	15 sec	1 min	30 sec	30 sec	30 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	2	3	2	3
<i>Tps récup circuit</i>	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
	SEANCE 4		SEANCE 5		SEANCE 6	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Plongeur Déroulé talon/pointe Déplacement sur pointe Déplacement sur talon Talon/cuisse	Montée de genou équilibre Départ déséquilibre Pointe/talon Saute mouton Brouette	Cercle de bras avant Cercles de bras arrière Rotation Ouverture de bras Push	Triceps omoplate Triceps dos Tirade cross Nageur Ouverture de bras dos plat	Elevation bras avant Elevation bras avant bis Traction Pont fessier Gainage dorsal	Gainage ventral Gainage latéral Ciseau Ciseau latérau Leg raise
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	30-45 sec	15 rep	30-45 sec	15 rep	30-45 sec	45 sec
<i>Tps récup exercice</i>	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	3	3	3	2

ELEMENT

PEDAGOGIQUE

	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Chandelle Gainage commando Gainage latéral dynamique Pompe Etoile	Superman Swimming Twist Bicycle Hundred	Flexion extension Relevé de bassin dynamique Relevé de bassin statique Rameur Triceps dos	Elevation bras sur dos Elevation bras sur dos bis Rotation bras sur dos Intérieur cuisses Intérieur cuisses jambes fléchies	Fessier élévation pointe de pied Superman rotation Pont fessier 1 jambe Pont fessier descendant Gainage rotation ouverture	Push sol Rameur debout Dorsaux Dorsaux à deux bras
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	12 rep	15 rep	30-45 sec	15 rep	30-45 sec	15 rep
<i>Tps récup exercice</i>	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	2	3	3	3	3
<i>Tps récup circuit</i>	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min

	SEANCE 10	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Squat Mountain climber Epouvantail Chaise Touche coude	Fente avant Burpees Triceps araignée Patineur Posture
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	30 sec	45 sec
<i>Tps récup exercice</i>	10 sec	15 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3
<i>Tps récup circuit</i>	1 min	1 min

Séance de fitness 1 à 10



THEME DE LA SEANCE

Finition et Collectif



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/JogNBaFSpyc>

SEANCE N°: 11

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de faire un enchaînement collectif de passes et contrôles et finition au but en déviation.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur (**BLEU**) en push donne la balle à (**ROUGE**) qui fait un contrôle orienté sur le coup droit et shoot au but.

Puis ce même joueur (**ROUGE**) court faire le tour du plot et joue une 2ème balle en déviation que lui a envoyé le joueur (**BLEU**) en raclette.

Puis on change de place à chaque passage.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Les passes doivent arriver dans la crosse des partenaires.

Pour la déviation, placer la crosse au sol de sorte que la balle soit déviée.

Pour mieux réussir la déviation, il faut que le joueur bleu shoot fort en direction du but.

Critères de réussite

Bien contrôler sur son coup droit.

Envoyer la passe dans la crosse de son partenaire.

Marquer un but sur le shoot et sur la déviation.

Variantes

Si beaucoup de joueurs, on peut doubler l'exercice à droite et à gauche.



THEME DE LA SEANCE

Match Suisse



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/oS6QMuR7sME>

SEANCE N°: 11

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conserver la balle puis de marquer.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les deux équipes attaquent sur le même but. Marquer un but, si l'équipe qui attaque se fait prendre la balle, alors elle doit défendre et l'autre doit absolument passer la balle entre les plots pour marquer un but et le valider. Faire des phases de 5 min puis changer les rôles.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Respecter les règles de hockey.
Conserver la balle, pour aller marquer.
Si l'équipe adverse récupère la balle passer par les plots rouges pour attaquer.

Critères de réussite

Marquer un but.
Réussir sa passe dans la crosse.
Utiliser les espaces libres.

Variantes

(+) augmenter ou diminuer le temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE

Passé et suit



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/1TGww79Pc1o>

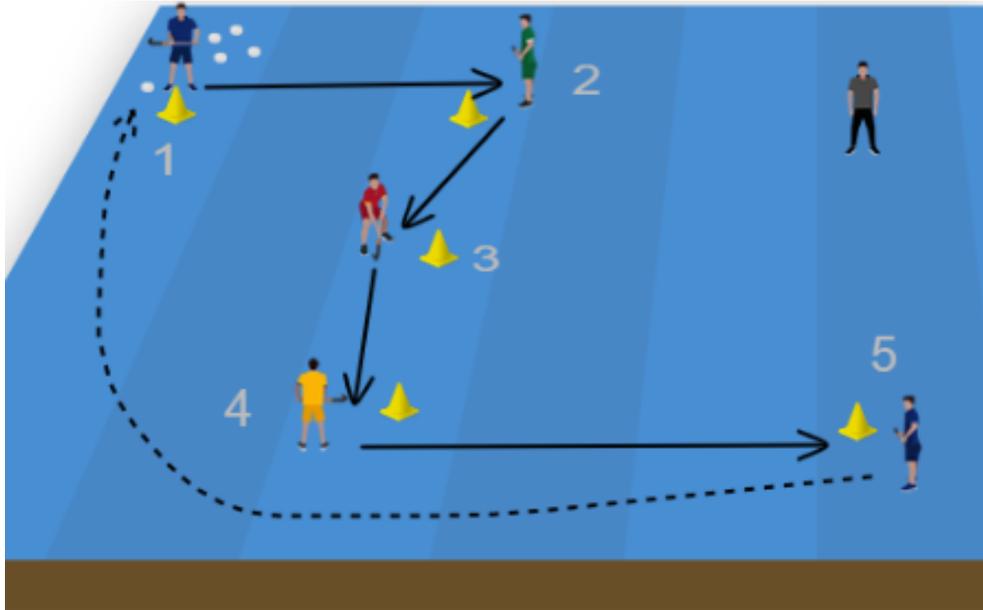
SEANCE N°: 12

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de courir ensuite.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur 1 fait une passe en raclette au 2 qui contrôle et passe sa balle en push au 3. Le joueur 3 passe en push au 4. Le joueur 4 fait une raclette au joueur 5 qui revient en conduite de balle jusqu'au départ de l'exercice. Chaque joueur suit sa balle vers le plot suivant.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Se mettre de face pour recevoir la balle.	Passer et contrôler la balle, sans faute en restant près de son plot (1 M).	Faire plusieurs ateliers avec des distances différentes (en push, en raclette, en shoot).
Incliner le bec de la crosse pour garder la balle au sol.	Suivre la balle, rester en mouvement.	
Suivre la balle en courant.	Varié les différentes passes.	



THEME DE LA SEANCE (S12-E2) Attaque défense 3/3



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/07hi7iPJVBo>

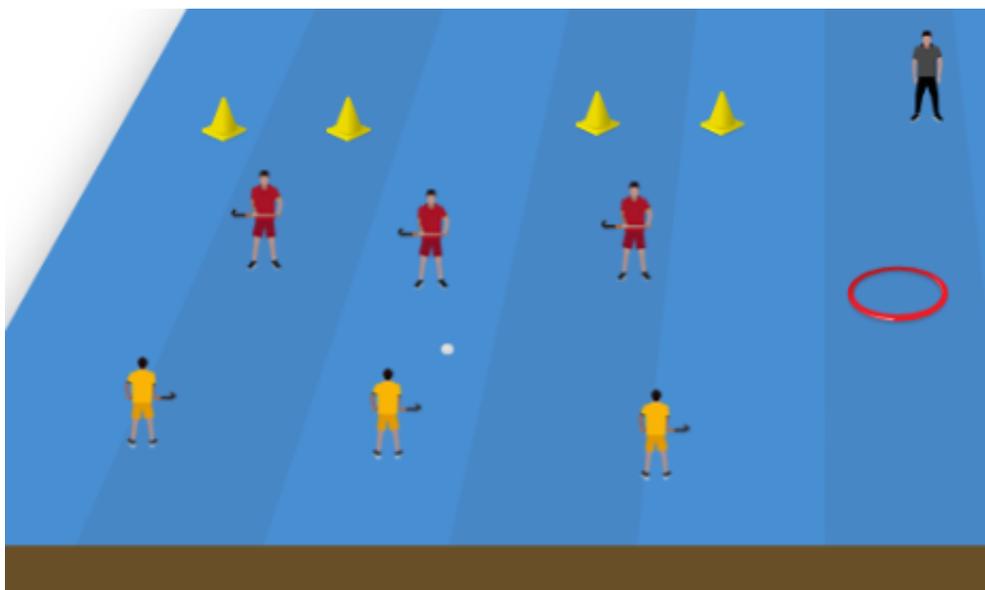
SEANCE N°: 12

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement pour permettre de porter la balle dans un but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les trois joueurs **JAUNE** qui attaquent doivent porter la balle entre les petits buts formés par les plots.
Si les défenseurs **ROUGE** récupèrent la balle, ils doivent la déposer dans un cerceau sur le côté.
On change les rôles toutes les 5 minutes par exemple.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Regarder où sont ses partenaires.	Trouver un partenaire libre.	(+) Varier le temps de jeu.
Respecter les règles du hockey.	Marquer le plus de buts en 5 min.	
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.	Déposer la balle dans le cerceau.	
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.	Conserver la balle, ne pas s'en débarrasser.	



THEME DE LA SEANCE

Passé et suit diagonale



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/s9X5RmQGxmQ>

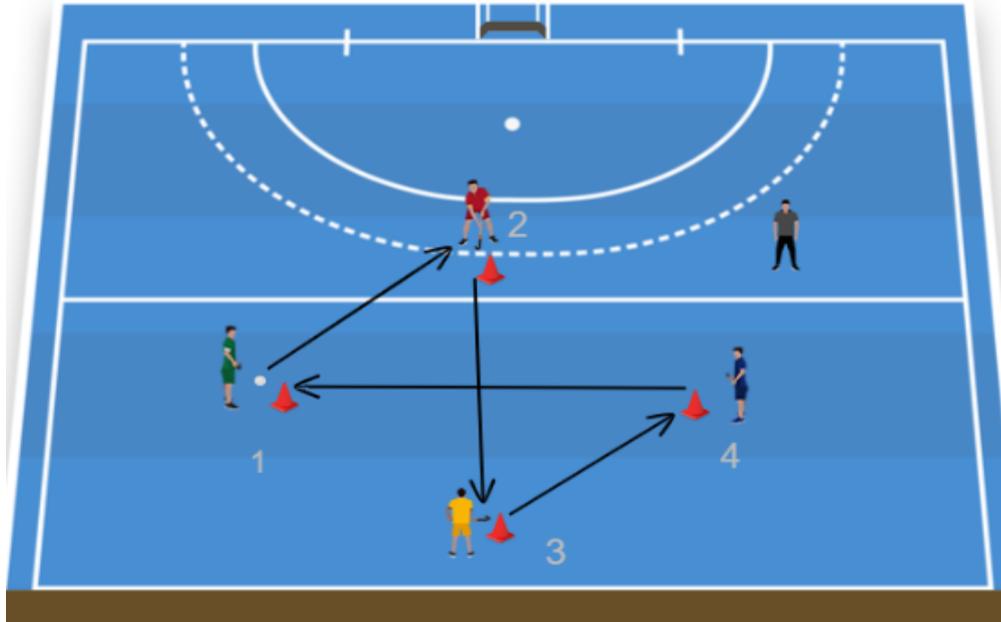
SEANCE N°: 13

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser un enchaînement de passes et de contrôles.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **VERT** envoie la balle en push à **ROUGE** qui passe à **JAUNE** qui donne à **BLEU**. Puis on recommence.

D'abord sans bouger de son plot puis en suivant sa balle en courant.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Se mettre de profil par rapport à la cible (porte et partenaire) pour faire la passe.	Passer et contrôler la balle, sans faute et en restant près de son plot (1 M).	Faire plusieurs ateliers.
Se mettre de face pour recevoir la balle.	Suivre la balle, rester en mouvement.	
Incliner le bec de la crosse pour garder la balle au sol.	Ne pas sortir la balle du carré.	
Suivre la balle en courant.		



THEME DE LA SEANCE

Finition au but



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/KFEPDI3i4Iw>

SEANCE N°: 13

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle sur le coup droit de son partenaire et de marquer un but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur 1 fait une passe à 2 qui contrôle et fait une passe à 3 qui déborde en faisant le tour du plot et centre en retrait à 2 qui contrôle et shoot au but.
On change de position à chaque passage en suivant sa balle.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Trouver son partenaire avec une passe dans sa crosse sur le coup droit.	Passes dans la crosse sur le coup droit.	(+) inverser le parcours, côté gauche.
Déborder autour du plot, la balle collée à la crosse.	Réussir l'enchaînement sans perdre la balle.	
Shooter au but.	Marquer un but sur chaque shoot.	



THEME DE LA SEANCE

parcours conduite



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/y2aHuCLxEnI>

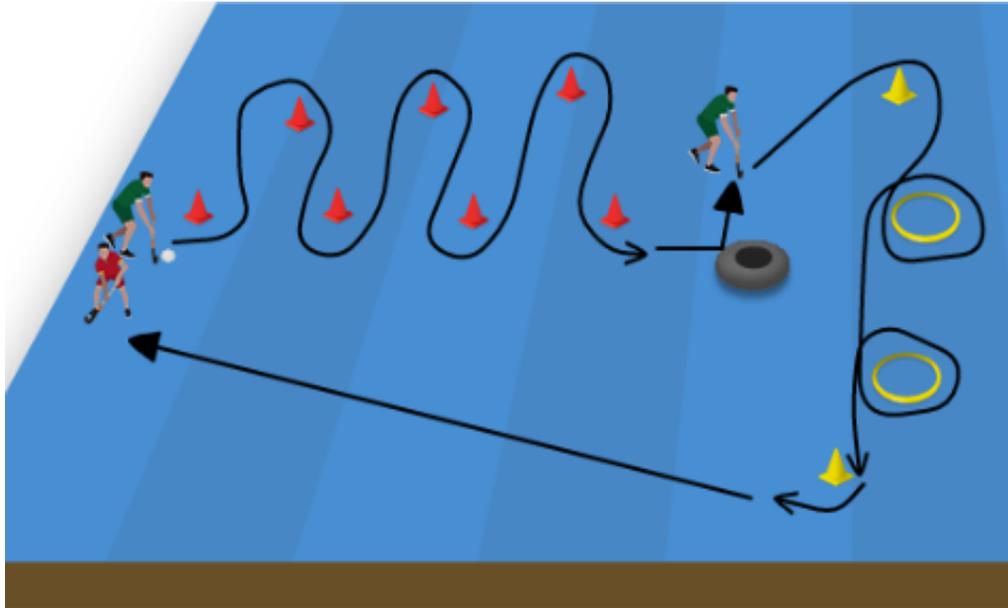
SEANCE N°: 14

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser un parcours et de passer sa balle à un partenaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Parcours technique : slalom décalé autour des plots **ROUGE**, coup droit et revers, faire un rebond de la balle pour soi-même sur un pneu.
Continuer avec le tour du plot **JAUNE** et tour complet des 2 cerceaux en conduite classique.
Contourner le plot **JAUNE** puis faire une passe en raclette jusqu'au départ du slalom pour un autre joueur.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Utiliser différents types de conduite, alternés (coup droit, revers) et classique.
La balle doit rester collée au bec de la crosse.

Critères de réussite

Réussir l'enchaînement sans perdre la balle.
Faire une passe dans la crosse en raclette .

Variantes

(+) ajouter un chrono pour créer un petit challenge.



THEME DE LA SEANCE nchainement de passes / raclette



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/nl-AeK_x0A

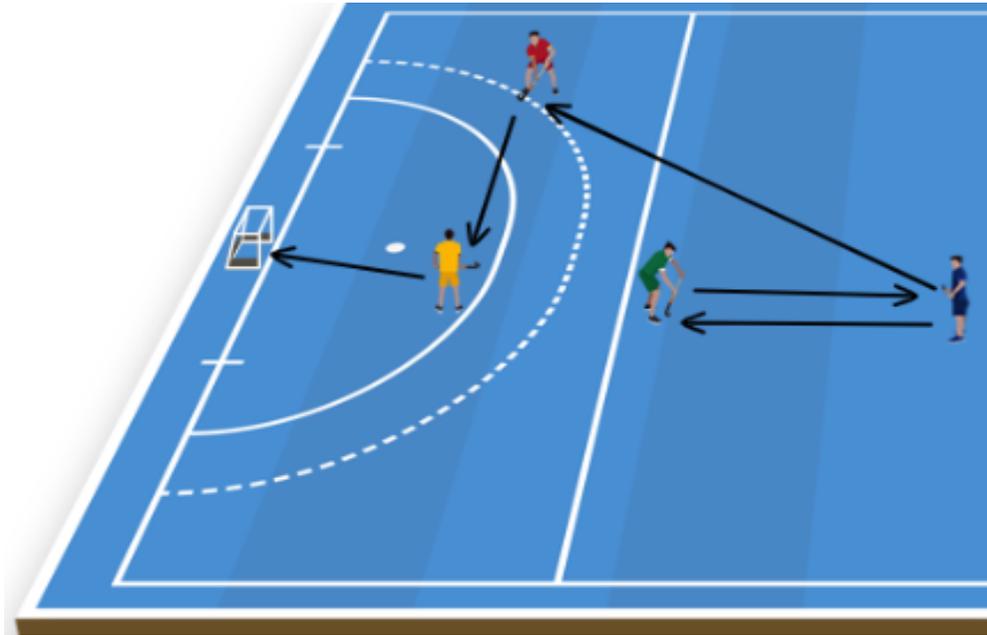
SEANCE N°: 14

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle et de finir l'action au but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **BLEU** fait une passe en raclette sur **VERT** qui remet à **BLEU** qui met la balle en raclette sur **ROUGE** qui contrôle et envoie la balle à **JAUNE** toujours en raclette puis **JAUNE** tire au but en raclette.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Joindre les deux mains sur la partie haute de la crosse.	Chaque passe doit arriver sur le coup droit de son partenaire.	(+) ajouter un gardien.
Faire une fente avant, pied gauche devant pour pouvoir racler le sol avec la crosse.	Marquer un but sur chaque shoot.	
Mouvement rapide comme un essuie glace, claquer la balle placée bien devant le joueur.		



THEME DE LA SEANCE

Propulsions / Contrôles



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/TfmCqmg43M>

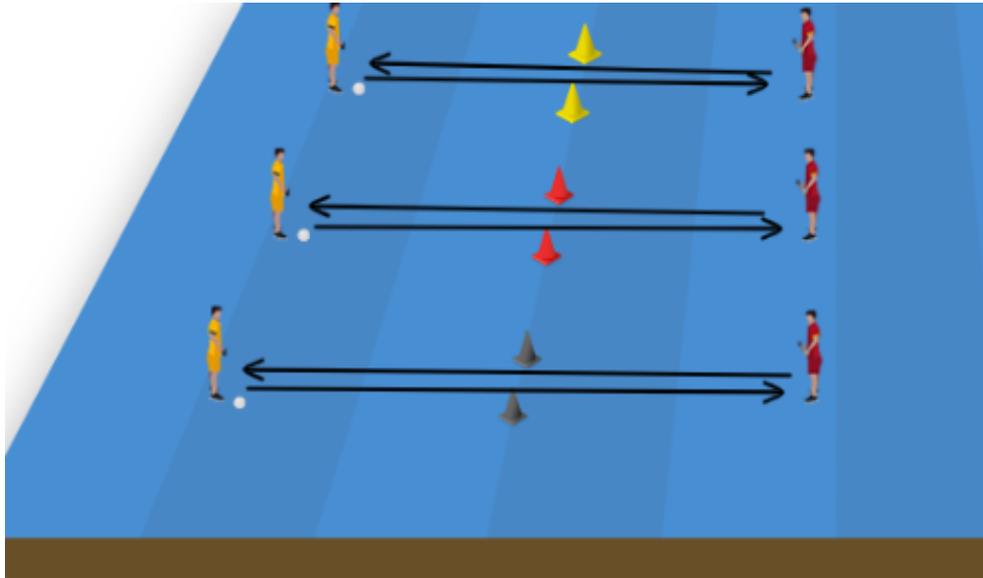
SEANCE N°: 15

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs sont l'un en face de l'autre et doivent faire passer la balle entre les 2 plots. D'abord en push, puis raclette et shoot.

Travail de propulsion et de contrôle pour chacun.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Passer et contrôler la balle en direction de son partenaire.	La passe doit être précise.	(+) augmenter la distance.
Changer les différents types de passes : push, raclette et shoot.	La balle doit passer entre les deux plots.	(+) chronométrer et compter le nombre de passes.
	Le groupe qui a réalisé le plus grand nombre de passes a gagné.	



THEME DE LA SEANCE Déménageurs 4 Maisons



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/ecojXhT-T9U>

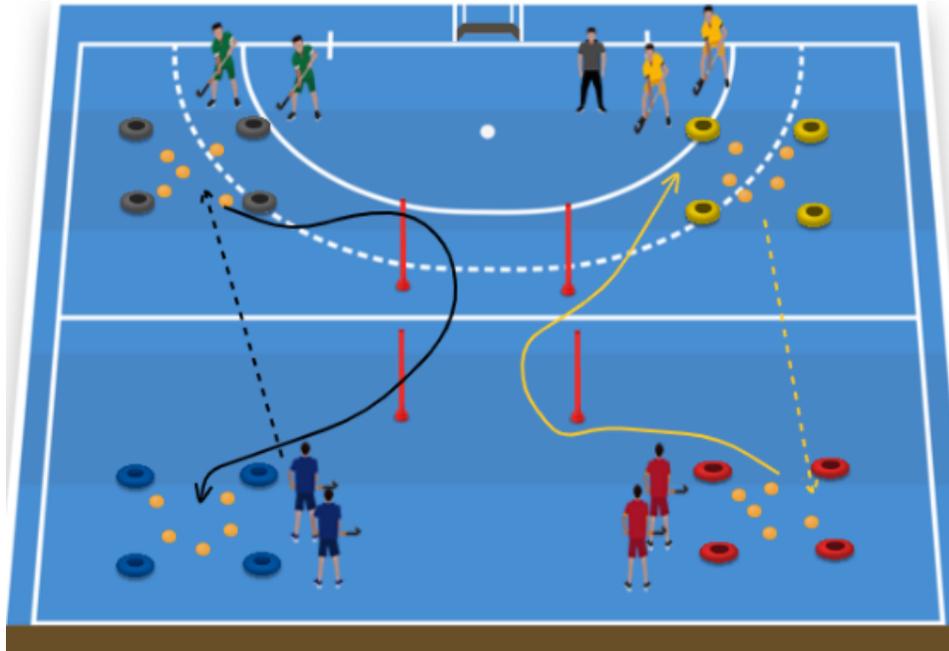
SEANCE N°: 15

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire la balle, d'élaborer une stratégie pour gagner.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

4 équipes : chaque équipe possède une maison avec des balles.

Chaque joueur va chercher une balle dans une maison adverse et la ramène dans sa maison en conduite.

Passer dans le carré rouge pour le chemin du retour.

A la fin du temps imparti, l'équipe qui a le plus de balles gagne.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.	Passer obligatoirement dans le carré rouge.	(-) Augmenter la taille du carré rouge.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).	Récupérer le plus de balles possible.	(+) Varier le temps de jeu.
Communiquer avec son coéquipier.	Arrêter la balle dans sa maison.	(+) Diminuer la taille du carré rouge.



THEME DE LA SEANCE

Morpion



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/FCn9HFFb_BM

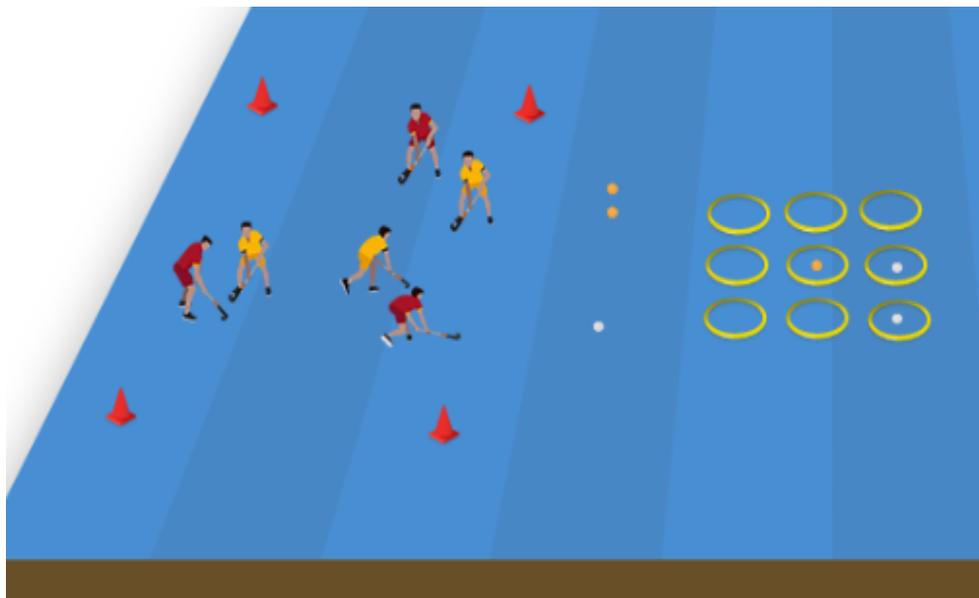
SEANCE N°: 16

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de jouer en mouvement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

2 équipes dans un rectangle limité par des plots.
Faire 6 passes consécutives pour une équipe.

Lorsqu'une équipe a réussi, un joueur en courant place une balle dans un des cerceaux du morpion. L'équipe qui a fait une ligne gagne.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Faire des passes avec précision et rapidité. Déposer la balle dans un cerceau une fois les passes effectuées.	Faire des passes dans la crosse. Aligner 3 balles dans les cerceaux pour gagner. Observer correctement le déplacement des adversaires pour gagner.	(-) faire moins de passes avant de se rendre sur le morpion. (-) faire un slalom à la place des passes.



THEME DE LA SEANCE opposition 5/5 buts inversés



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/ecojXhT-T9U>

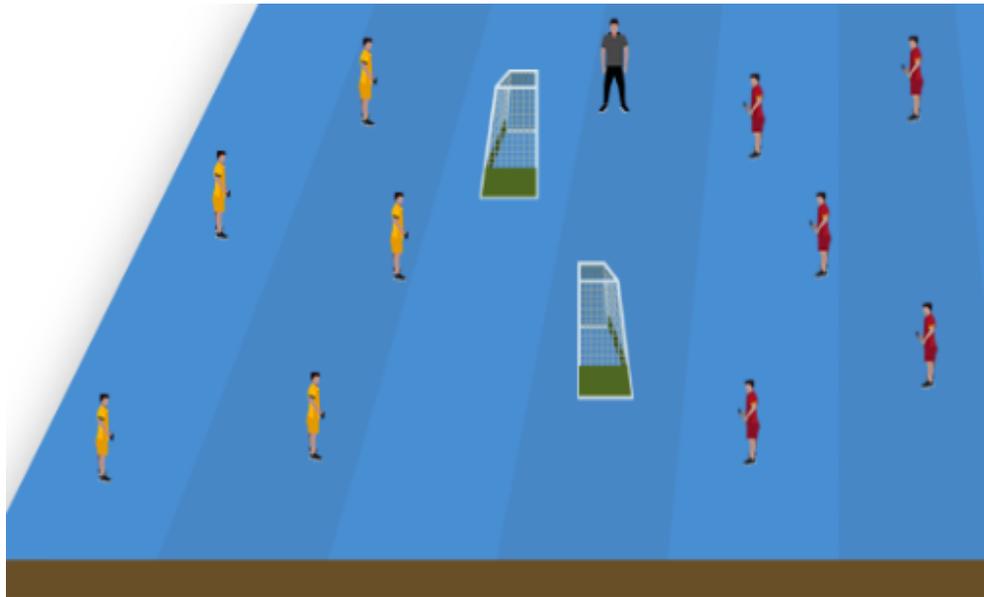
SEANCE N°: 16

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et travail de marquage/démarquage.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes.

Deux petits buts au centre du terrain.

Chaque équipe peut marquer dans une des petites cages et des deux côtés mais il faut avoir fait 6 passes minimum pour valider le but.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Respecter les règles du hockey.	Faire 6 passes minimum pour marquer.	(+) Augmenter la taille du terrain et des buts.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.	Marquer le plus de but pour gagner.	(+) Varier le temps de jeu.
Essayer de me démarquer.		



THEME DE LA SEANCE

opposition 3/2



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/HRcY1mW0GLU>

SEANCE N°: 17

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de finir par marquer collectivement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

3 joueurs attaquent (**ROUGE**) sur le but et 2 défenseurs (**JAUNE**) qui partent à côté du but.

On change les rôles tous les 5 passages.

Si les défenseurs récupèrent la balle, ils la rendent au joueur le plus loin sur le terrain.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Regarder où sont mes partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.

Critères de réussite

Trouver la personne libre.
Marquer le plus de buts.

Variantes

(+) Varier le temps de jeu.
(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE

OPPOSITION 4/3



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/v2M94dGaHOc>

SEANCE N°: 17

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de finir par marquer collectivement.

Notion de partenaires/adversaires.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

4 attaquants (JAUNE) et 3 défenseurs (ROUGE).

Les attaquants doivent marquer sur le grand but et les défenseurs, s'ils interceptent la balle, doivent la déposer dans l'un des deux petits buts.

On change les rôles toutes les 5 attaques.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Regarder où sont les partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.

Critères de réussite

Trouver la personne libre.
Marquer le plus de buts.

Variantes

(+) Varier le temps de jeu.
(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE

Finition sur le But



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/aSCPU5wiA9I>

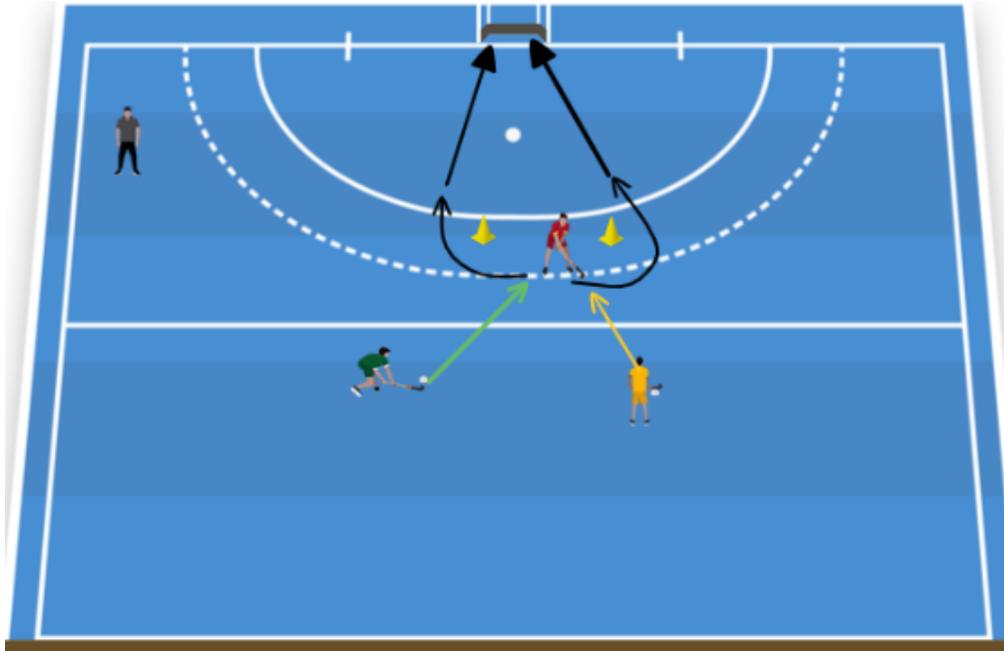
SEANCE N°: 18

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de finir par marquer un but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **JAUNE** envoie la balle au joueur **ROUGE** qui contrôle et fait le tour du plot, côté gauche et shoot au but. Puis, ce même joueur fait un appel vers l'autre plot. Le joueur 3 **VERT** envoie la balle à **ROUGE** qui fait une raclette en revers.

On tourne à chaque passage, **ROUGE** va à la place de **JAUNE** et remplace **VERT** qui va au départ de l'exercice.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Les passes doivent arriver dans la crosse du partenaire.

La balle doit coller au bec de crosse lors des rotations autour des plots.

Tourner la crosse côté revers, joindre les deux mains sur la partie haute de la crosse.

Râcler le sol avec la crosse.

Mouvement rapide comme un essuie glace, claquer la balle.

Critères de réussite

Marquer un but sur chaque shoot.

Contrôler la balle correctement dans sa crosse.

Variantes

(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE

Passé et va carré



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/NLTxgp30QdA>

SEANCE N°: 18

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle avec précision et de finir par marquer un but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur 1 **ROUGE** push vers J2 **JAUNE** qui push vers J3 **VERT** qui push vers J4 **BLEU** qui rentre dans le cercle et tire au but en shoot ou raclette.

Chaque joueur suit sa balle et J4 **BLEU** repart au départ de l'exercice.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Se mettre de profil par rapport à la cible (porte et partenaire) pour faire la passe.

Se mettre de face pour recevoir la balle.

Incliner le bec de crosse pour garder la balle au sol.

Suivre la balle en courant.

Critères de réussite

Marquer un but sur chaque shoot.

Réaliser les passes dans la crosse.

Ne pas sortir la balle du carré.

Variantes

(+) Ajouter un gardien.

(+) Changer le sens des passes pour shooter de l'autre côté.



THEME DE LA SEANCE

Travail de fixation 2/1



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/56m47mR2VnE>

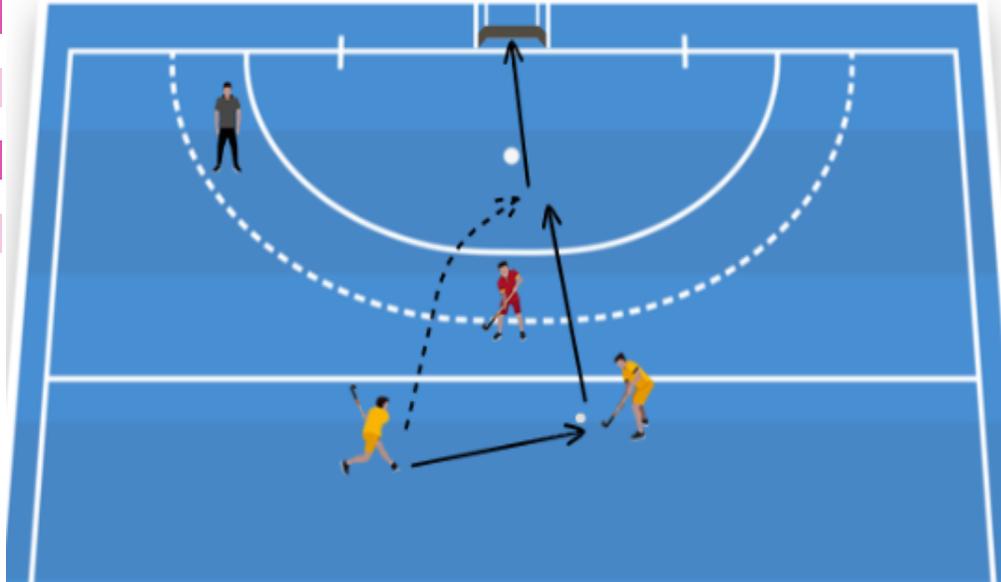
SEANCE N°: 19

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de fixer un adversaire et de passer la balle à un joueur en mouvement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur 1 **JAUNE** échange la balle avec le joueur 2 **JAUNE** puis il passe dans le dos de l'adversaire **ROUGE** et J1 lui fait une passe dosée qu'il contrôle puis enchaîne sur un tir au but (shoot ou raclette).
Tourner régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Fixer le défenseur puis donner la balle dans la course du partenaire. Contrôler la balle dans le cercle pour shooter rapidement.	Marquer un but sur chaque shoot. Réaliser un contrôle dans la crosse et un shoot enchaîné.	(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE Travail de fixation 2/1 Carré



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/56m47mR2VnE>

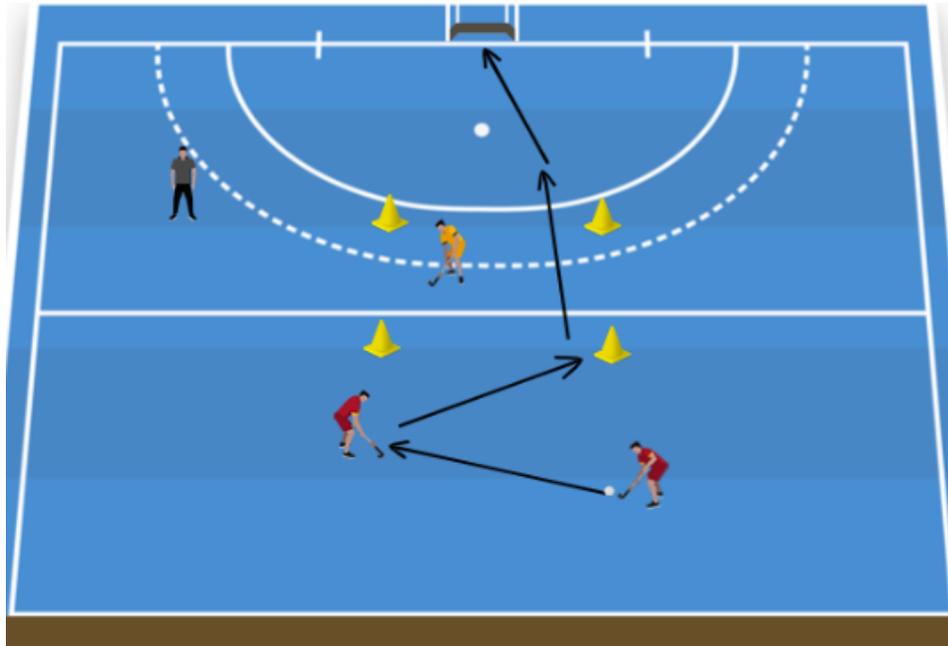
SEANCE N°: 19

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de fixer par un dribble son adversaire et de passer la balle à un joueur en mouvement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs **ROUGE** échangent la balle, ils doivent dribbler le défenseur dans le carré et accélérer pour aller tirer au but (shoot ou raclette).
On change de rôle régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Fixer le défenseur par un dribble puis donner sa balle.	Marquer un but sur chaque shoot.	(+) Ajouter un gardien.
Pour réussir à passer le joueur, il faut bien prendre de la vitesse.	Réaliser les passes dans la crosse.	
	Réaliser l'exercice avec de la vitesse.	



THEME DE LA SEANCE

Jeu collectif 4/4



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/SYHiNmtTcew>

SEANCE N°: 20

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

2 équipes de 4 joueurs.

Il faut jouer en carré et se faire un maximum de passes pour marquer un but dans l'un des 2 petits buts.

Le joueur qui a la balle doit toujours avoir deux solutions de passes.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.

Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Lever la tête, regarder où sont ses partenaires.

Critères de réussite

Marquer le but en premier.

L'équipe qui a le plus de points gagne.

Variantes

(+) Augmenter la taille du terrain.

(+) Varier le temps de jeu.



THEME DE LA SEANCE

Jeu collectif carré



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/iL5zy1Oij9w>

SEANCE N°: 20

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer sa balle, de créer des espaces pour recevoir la balle.

Marquage/Démarquage.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

2 équipes dans un carré et un joueur de chaque équipe à l'extérieur du carré.

Faire 5 passes consécutives pour une équipe et envoyer la balle sur son joueur à l'extérieur pour valider un point. Changer le joueur extérieur régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Regarder où sont les partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de soi.
Essayer de se démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.

Critères de réussite

Faire 5 passes avant d'envoyer la balle sur le joueur à l'extérieur.

Variantes

(+) Augmenter la taille du terrain.
(+) Varier le temps de jeu.
(+) Augmenter le nombre de joueurs.

	SEANCE 11		SEANCE 12		SEANCE 13	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Talon fesse Fente latérale Planche chien tête en bas Crabe Battement bras tendus	Montée genou Pas chassé Genou/coude Squat pistol Déroulé fente avant/arrière	Jumping jack Pas croisé Elevation à genou Fente marchée Genou debout squat	Broad jump Plongeur Montée de genou équilibre Cercle de bras avant Triceps omoplate	Squat sumo Déroulé talon/pointe Départ déséquilibre Cercles de bras arrières Triceps dos	Fente montée de genou Déplacement sur pointe Pointe/talon Rotation Tirade cross
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	10 rep	45 sec	12 rep	15 rep	8 rep	6 rep
<i>Tps récup exercice</i>	30 sec	15 sec	30 sec	30 sec	10 sec	10 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	3	3	4	4
<i>Tps récup circuit</i>	1 min 30	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
	SEANCE 14		SEANCE 15		SEANCE 16	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Fente latérale montée de genou Déplacement sur talons Saute mouton Ouverture de bras Nageur	Stepper Talon/cuisse Brouette Push Nageur	Ouverture de bras dos plat Gainage dorsal Leg raise Etoile Hundred	Elevation bras avant Gainage ventral Chandelle Superman Flexion extension	Elevation bras avant bis Gainage latéral Gainage commando Swimming Relevé de bassin dynamique	Traction Ciseau Gainage latéral dynamique Twist Relevé de bassin statique
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	6 rep	20 sec	30 sec	10 rep	30-45 sec	30-45 sec
<i>Tps récup exercice</i>	10 sec	0	10 sec	10 sec	10 sec	10 sec
<i>Nombre de circuits</i>	4	4	3	3	3	3

ELEMENT
PEDAGOGIQUE

	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Pont fessier Ciseau latéral Pompe Bicycle Rameur	Triceps dos Intérieur cuisses Gainage rotation ouverture Squat Mountain climber	Elevation bras sur dos Push sol Fessier élévation pointe de pied Fente avant Burpees	Rameur debout Superman rotation Elevation bras avant bis Talon fesse Pas chassé	Dorsaux Pont fessier 1 jambe Rotation bras sur dos Montée de genou Fente latérale	Dorsaux à deux bras Pont fessier descendant Intérieur cuisse Jumping jack Pas croisé
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	30-45 sec	12rep	40 sec	10 rep	8 rep	40 sec
<i>Tps récup exercice</i>	10 sec	10sec	10 sec	10 sec	10 sec	20 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	3	3	3	3
<i>Tps récup circuit</i>	1 min 30	1min30	1 min 30	1 min 30	1 min 30	1 min
	SEANCE 20					
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2				
	Mountain climber Plongeur Gainage ventral Fessier élévation pointe de pied	Squat Broad jump Elevation bras avant Touche coude Elevation bras sur dos				
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	10 rep	40 sec				
<i>Tps récup exercice</i>	20 sec	20 sec				
<i>Nombre de circuits</i>	4	3				
<i>Tps récup circuit</i>	1 min	1 min				

Séances de fitness 11 à 20



THEME DE LA SEANCE

L'étoile jeux 4D



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/cSC9NHGyTkk>

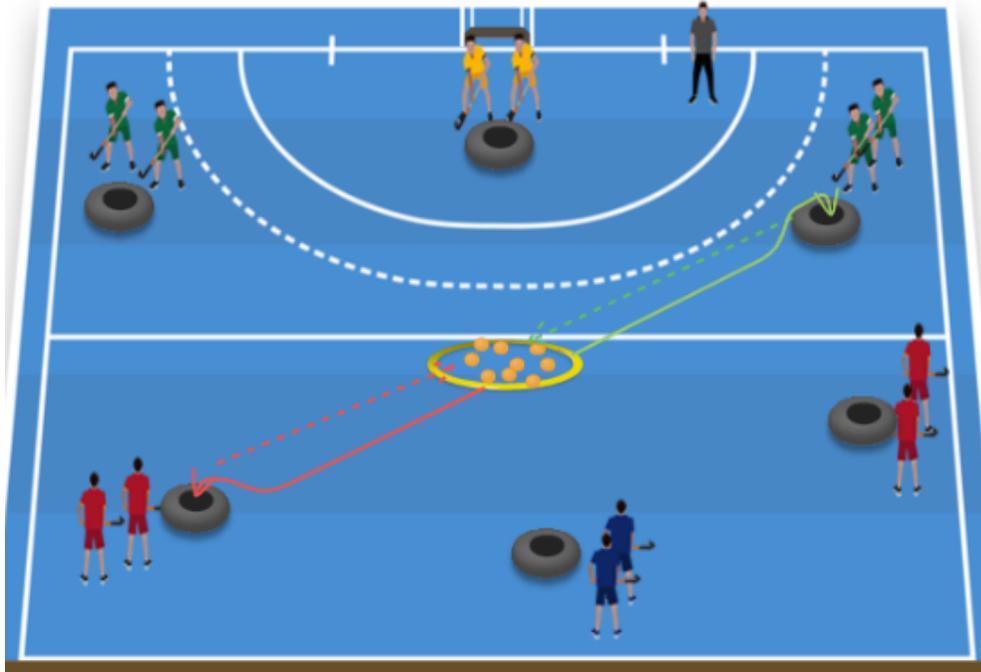
SEANCE N°: 21

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire la balle et la lever dans un pneu.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Un joueur de chaque équipe court chercher une balle dans le cerceau et la conduit pour l'envoyer en hauteur dans le pneu placé près de son équipe.

Il revient ensuite au départ et un deuxième joueur enchaîne.

A l'arrêt du temps, il faut comptabiliser le nombre de balles envoyées dans le pneu.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).
Lever la balle avec la crosse pour envoyer la balle dans le pneu, main droite placée en bas du grip pour soulever la crosse.

Critères de réussite

Envoyer la balle à l'intérieur du pneu.
L'équipe qui a le plus de balles dans le pneu gagne.

Variantes

(+) Augmenter la taille du terrain.
(+) Varier le temps de jeu.
(+) Ajouter des plots (slalom) pour varier la conduite.



THEME DE LA SEANCE

Les balles levées



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/2d92hHR8LMQ>

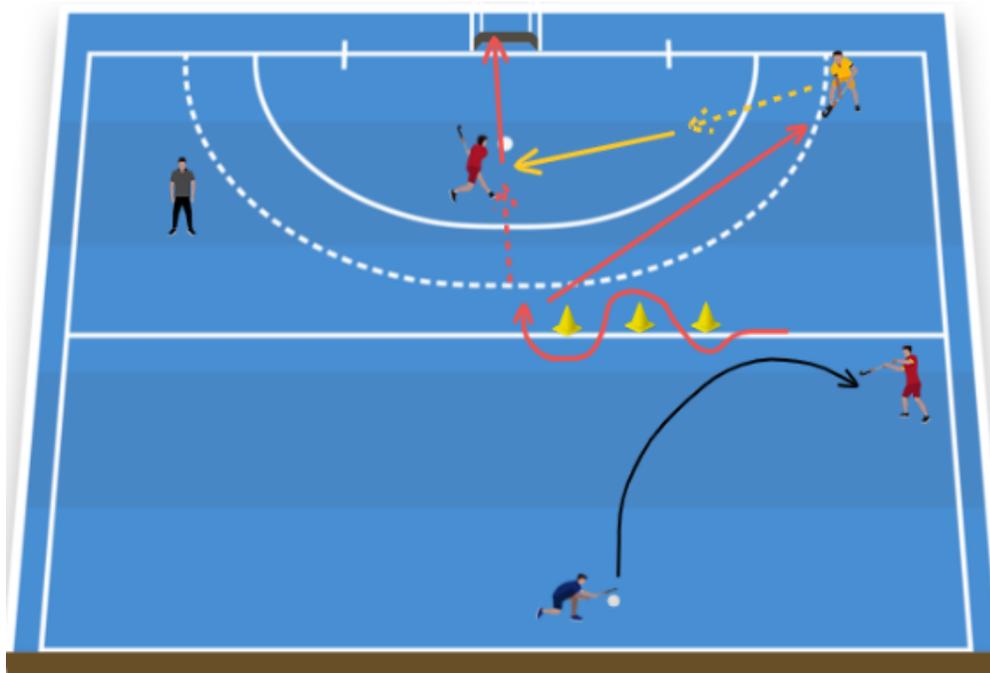
SEANCE N°: 21

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de lever les balles pour faire une passe et shooter au but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **BLEU** fait un scoop sur **ROUGE** qui contrôle et essaie de toper sa balle de droite à gauche autour des plots. Ensuite il fait une raclette sur **JAUNE** qui rentre dans le cercle en levant sa balle sur la crosse avec des petits dribbles. Jaune centre en retrait pour **ROUGE** qui a suivi l'action après sa passe et reprend de volée en essayant d'ouvrir sa crosse pour lever la balle dans le but.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.

Pour lever la balle, pour le scoop, bien fléchir les jambes, main droite en bas du grip et pousser vers le haut.

Pour le shoot de volée, bien fléchir les jambes, les 2 mains en haut de la crosse et ouvrir l'inclinaison pour lever la balle.

Critères de réussite

Envoyer la balle sur ses partenaires.
Réaliser un shoot de volée.

Bien ouvrir la crosse pour lever la balle lors du shoot.

Variantes

(+) Ajouter des plots (slalom) pour varier la conduite.

(+) Augmenter la distance pour le scoop.



THEME DE LA SEANCE

Conduite 3D en relais



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/ZGizMWbB7cA>

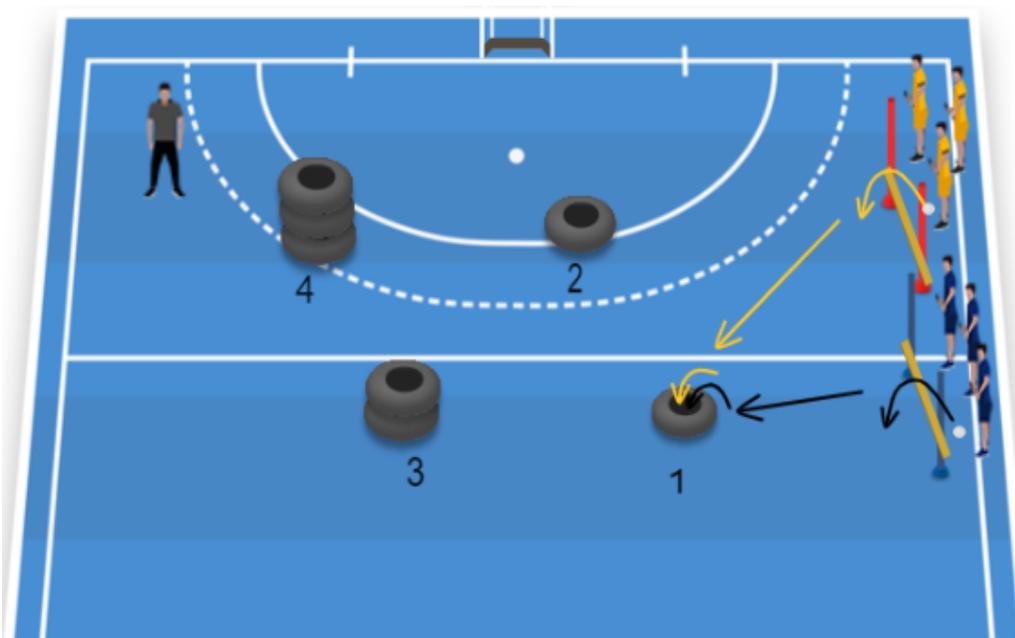
SEANCE N°: 22

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJETIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de lever les balles en conduite.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Course en relais entre deux équipes.

Chaque joueur de chaque équipe doit passer la balle par-dessus la haie de départ puis déposer la balle dans le pneu N°1 pour passer le relais.

Une fois que toute l'équipe a validé le premier pneu, on passe au suivant.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien ouvrir la crosse pour lever la balle pour ensuite envoyer la balle dans le pneu.

Bien passer la balle par-dessus la haie de départ sinon recommencer.

Main droite bien baissée sur la crosse, en bas du grip.

Critères de réussite

Déposer la balle dans le pneu.

L'équipe qui met toutes ses balles en premier gagne.

Attendre que la balle soit dans le

pneu pour passer le relais.

Passer la haie de départ.

Variantes

(+) Lever les balles en revers.

(+) Jongler pour passer les obstacles.



THEME DE LA SEANCE conduite de balle et vitesse



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/HP9QWplh8Hc>

SEANCE N°: 22

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de conduire sa balle et de réagir vite.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Chaque joueur possède une balle et slalome autour des cerceaux au signal de l'entraîneur, stopper net sa balle dans un cerceau. Au fur et à mesure du jeu, on retire un cerceau, puis un autre... et on élimine la personne qui n'a pas trouvé de cerceau disponible.

Le jeu se termine lorsqu'il n'y a plus qu'un joueur avec sa balle.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Conduire sa balle dans la crosse autour des cerceaux. Balle collée au bec de crosse.
Au signal de l'entraîneur, stopper sa balle le plus rapidement possible.

Critères de réussite

Déposer la balle dans un cerceau.
Bien arrêter la balle dans le cerceau.
Le joueur qui gagne est celui qui est le dernier à rester avec sa balle.

Variantes

Changer le nombre de cerceaux à enlever dès le départ. (plus de cerceaux).



THEME DE LA SEANCE Déviation et finition au but



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/QCtd7SiMM9o>

SEANCE N°: 23

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de contrôler et shooter au but puis de dévier la balle sur le but.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **ROUGE** donne une première balle au joueur **BLEU** qui shoot au but et fait le tour du plot en courant pour jouer une déviation en coup droit d'une 2ème balle donnée par **ROUGE**.

Même consigne de l'autre côté pour **VERT** et **JAUNE** avec une déviation sur le revers. On tourne à chaque passage, à droite et à gauche aussi.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Trouver son partenaire avec une passe dans sa crosse, faire un contrôle orienté puis un shoot en direction du but.
Shooter au but et tourner autour du plot puis jouer une déviation en coup droit.
Même situation côté revers.

Critères de réussite

Passer précise dans la crosse.
Marquer un but en shoot et en déviation.

Variantes

(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE Fixation et déviation au but



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/tiCm9G4LuKM>

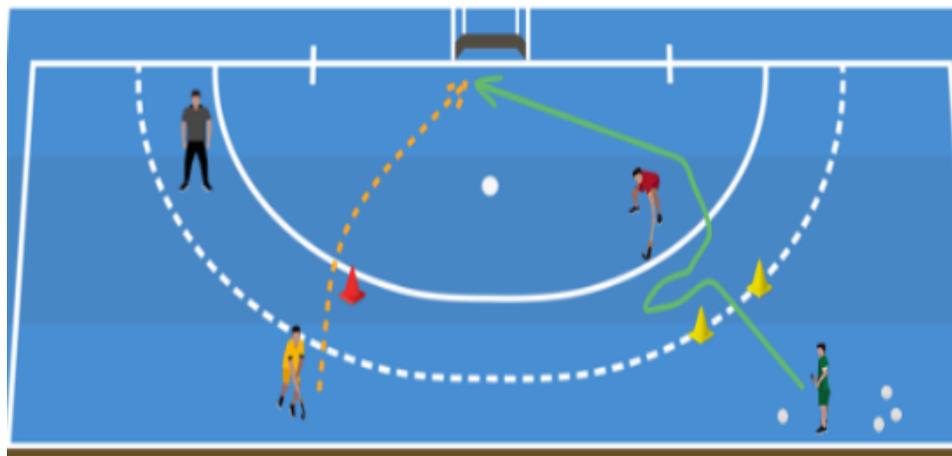
SEANCE N°: 23

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de fixer un adversaire et donner la balle à un partenaire dans de bonnes conditions.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **VERT** avance avec la balle passe entre les plots, fixe et dribble le défenseur **ROUGE** et envoie la balle en raclette au joueur **JAUNE** qui est parti en même temps et a fait le tour du plot.

Il dévie ensuite la balle dans le but en coup droit (de préférence) ou en revers.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Fixer le défenseur en réalisant un dribble et en passant sur le côté revers du défenseur.	Fixation sur le défenseur.	(+) Ajouter un gardien.
Trouver son partenaire avec une passe en raclette dans sa crosse au second poteau.	Raclette en direction du joueur, dans la crosse.	(+) Inverser en débordant à gauche et en jouant la déviation à droite.
Le partenaire réalise une déviation en coup droit.	Marquer un but en déviation.	



THEME DE LA SEANCE Enchaînement de jeux réduits



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/4T23rfYjwh0>

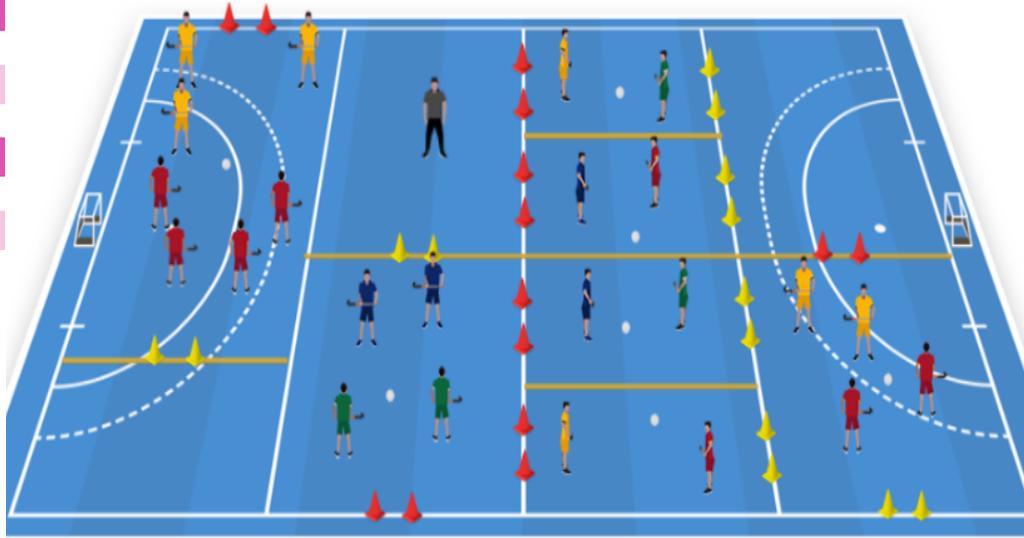
SEANCE N°: 24

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'évoluer en jeux réduits.
Enchaîner les situations rapidement sans pause.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Commencer par 1 contre 1 sur 4 petits terrains délimités par des plots pendant 2mn.
Puis on évolue sur un 2 contre 2 sur deux terrains un peu plus grands toujours délimités par des plots pendant 3 mn.
Enfin, on termine par un 4 contre 4 sur terrain encore plus grand pendant 4mn.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Jouer sur différentes tailles de terrain. Favoriser différents types de dribbles.	Jouer rapidement. Marquer le plus de buts possibles dans le temps imparti.	(+) Mettre des jokers sur le côté qui empêchent la balle de sortir.



THEME DE LA SEANCE

Jeu réduit 3vs3



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/WpqC4UbYmSI>

SEANCE N°: 24

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'évoluer en jeux réduits, dans un petit espace. Se déplacer en fonction des autres joueurs (partenaires et adversaires).

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Trois joueurs de chaque équipe se trouvent dans une zone délimitée par des plots.
Lorsqu'une équipe possède la balle, elle doit faire 5 passes consécutives puis trouver un partenaire disponible à l'extérieur et marquer 1 but dans l'un des 4 petits buts.
Changer les joueurs à l'extérieur toutes les 3mn.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Faire des passes à ses partenaires dans un espace réduit.	Jouer rapidement.	(-) Diminuer le terrain.
Favoriser différents types de dribbles.	Faire 5 passes successives avant de trouver un partenaire.	(+) Agrandir le terrain.
	Marquer le plus de buts possibles.	Diminuer ou augmenter le nombre de passes.



THEME DE LA SEANCE

Dribbles d'élimination



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/S8oK-b-SUQ>

SEANCE N°: 25

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser différents dribbles pour éliminer un adversaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Les joueurs se mettent par 2 face à face. **ROUGE** part avec la balle dans sa crosse et il fait le dribble un mètre devant **JAUNE**.

On inverse les rôles et chacun fait plusieurs passages. On peut aussi changer les doublettes.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Avancer avec la balle dans la crosse devant soi et feinter de partir à gauche puis faire un demi-tour avec la crosse au sol en protégeant avec son corps la balle, puis partir à droite, côté revers du défenseur.	Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui. Garder la balle dans sa crosse jusqu'à la fin du dribble.	(+) Distance plus courte entre les joueurs. (-) Distance plus longue entre les joueurs.



THEME DE LA SEANCE

Fixation + passe



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/8xqycdG9-Aw>

SEANCE N°: 25

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser différents dribbles pour éliminer un adversaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le joueur **ROUGE** fait une passe à **JAUNE** qui lui redonne un peu avant les plots.
Sur chaque obstacle formé par les plots, il fait un dribble en feintant de passer à gauche et finalement passe à droite et vice versa sur les autres obstacles. Il finit par un shoot au but.

A chaque obstacle, il fait une passe au joueur placé qui lui remet.

Les joueurs remontent à chaque passage pour revenir au départ.

Finir par un shoot.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Garder la balle au contact de la crosse et feinter à gauche pour passer à droite et vice-versa.
Faire un une-deux avec son coéquipier.
Finir par un shoot au but.

Critères de réussite

Bien fixer son adversaire (plots) 1 mètre devant lui.
Garder la balle dans sa crosse jusqu'à la fin du dribble puis faire une bonne passe.
Marquer un but.

Variantes

(+) Augmenter le nombre de portes.
(+) Augmenter le nombre de participants.
(+) Mettre un gardien de but.



THEME DE LA SEANCE

Fixation + passe



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/eEGAE91Y5ec>

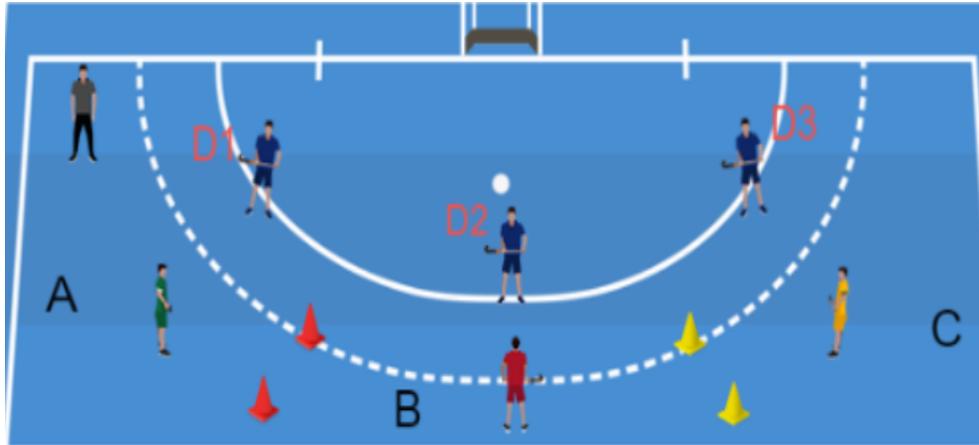
SEANCE N°: 26

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de fixer un défenseur pour marquer dans différents endroits du cercle.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

3 Zones A, B et C.

VERT joue son 1 contre 1 face à son défenseur D1, lorsque l'action est finie (shoot au but ou balle prise par la défense), c'est **ROUGE** qui s'élanche face à D2 puis **JAUNE** face à D3.

Puis on inverse les rôles et on change de parties de terrain. Chaque joueur doit essayer toutes les différentes situations.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
Garder la balle au contact de la crosse et feinter à gauche pour passer à droite et entrée dans le cercle.	Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui.	(+) augmenter le nombre de porte.
Finir par un shoot.	Garder la balle dans sa crosse jusqu'à la fin du dribble.	(+) augmenter le nombre de participants.
	Marquer un but.	(+) ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE

Opposition avec joker



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/-CJa6B9-ITU>

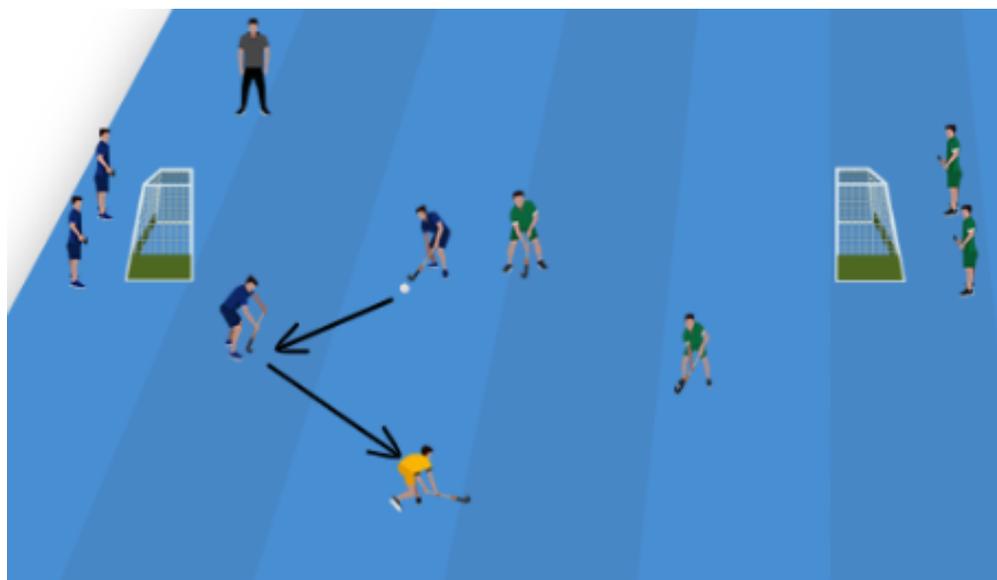
SEANCE N°: 26

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer vite en mouvement avec un appui sur un partenaire.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes (**VERT** et **BLEU**) de 2 joueurs sur le terrain et un joker (**JAUNE**).

Le but est de marquer le plus vite possible en 30 secondes maximum.

Le **JOKER** joue avec l'équipe qui a la balle donc change très souvent d'équipe.

Les deux buts sont rapprochés.

A chaque but on change d'équipe ou toutes les 30 secondes.

Le joker aussi tourne régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Jouer rapidement avec appui sur le Joker.
Les passes doivent être précises.
Rester tout le temps en mouvement.

Critères de réussite

Marquer un but en moins de 30s.
Ne pas perdre la balle.

Variantes

(-) augmenter le temps de jeu.
(+) ajouter un nombre de passes avant de marquer.



THEME DE LA SEANCE jeu avec supériorité numérique



SEANCE FITNESS
https://youtu.be/wPMxFNU_8ME

SEANCE N°: 27
EXERCICE: 1
DUREE: 15 min
EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels
Etre capable de jouer vite avec précision, en levant la tête.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Dans un rectangle, une équipe de 5 joueurs **ROUGE** contre une équipe de 2 joueurs **BLEU**. Le but est de faire circuler la balle le plus rapidement possible pour l'équipe la plus nombreuse afin de faire 10 passes consécutives. Le porteur de balle doit toujours avoir plusieurs solutions de passes. Les 2 défenseurs doivent jouer le jeu à fond et essayer de récupérer la balle. On change toutes les 3mn les 2 défenseurs.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
Réaliser les passes sous pression le plus rapidement possible.	Trouver les personnes libres.	(+) agrandir le terrain.
Défendre avec son partenaire sans faire de faute en respectant les règles de hockey.	Se démarquer, bouger pour faire des appels.	(-) diminuer le terrain.
	Faire tout son possible pour défendre afin de récupérer la balle.	
	Faire 10 passes rapidement pour rapporter un point.	



THEME DE LA SEANCE

4 contre 3 sur le but



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/QciaN3_FSU0

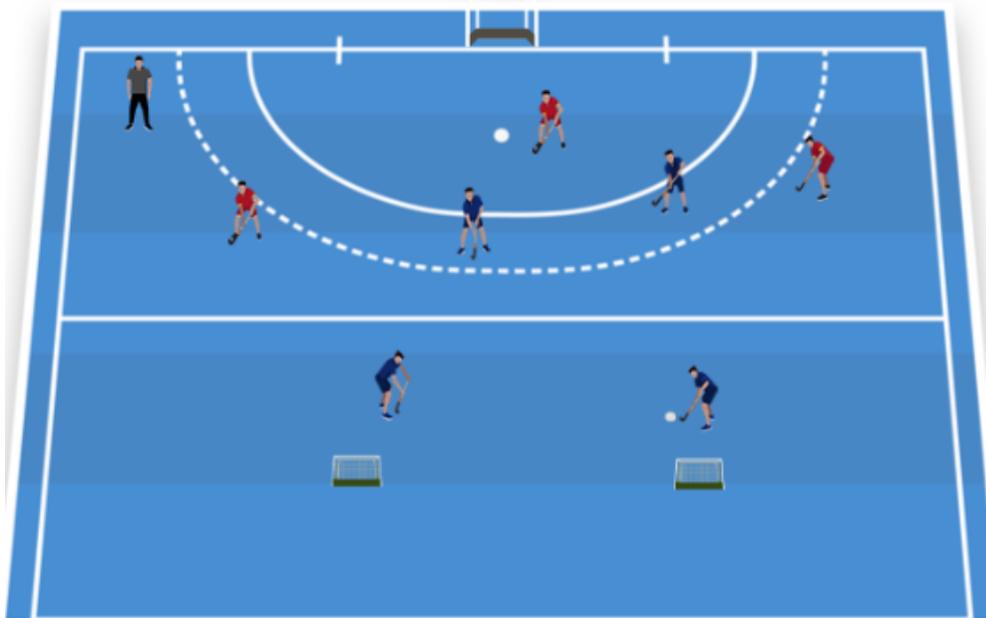
SEANCE N°: 27

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement pour marquer un but en supériorité numérique.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Une équipe de 4 joueurs **ROUGE** attaque sur le grand but et une équipe de 3 joueurs **BLEU** défendent et peuvent marquer dans les 2 petits buts.

Lorsque 5 buts ont été marqué, on change les rôles.

Pour l'équipe **ROUGE** si elle récupère la balle et marque cela enlève un point à l'adversaire.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Regarder où sont les partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé le plus près de moi.
Essayer de me démarquer pour recevoir la balle et l'envoyer dans un but ou à un partenaire.

Critères de réussite

Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui.
Trouver la personne libre.
Marquer le plus de buts.

Variantes

(+) Varier le temps de jeu.
(+) Ajouter un gardien.



THEME DE LA SEANCE 4 contre 4 sur petit terrain



SEANCE FITNESS
<https://youtu.be/g1iKeoLHZIE>

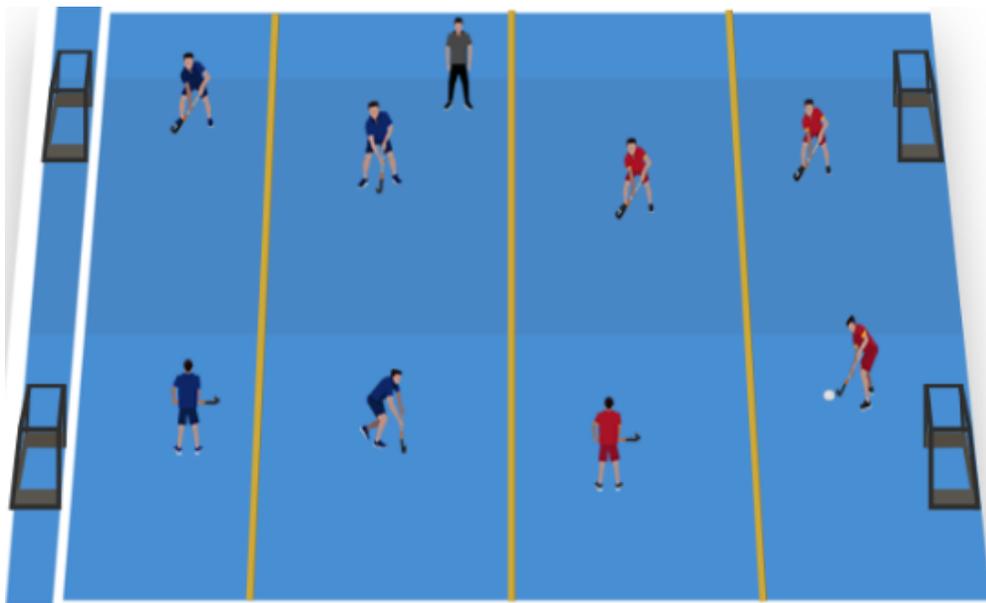
SEANCE N°: 28

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 8

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement à effectif réduit en respectant des zones.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

2 équipes de 4 joueurs et 2 petits buts par équipe.
 Chaque équipe possède 2 avants et 2 arrières, jamais plus de 2 joueurs d'une même équipe dans une même zone.
 Marquer le plus de buts possible.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
Faire des passes à ses partenaires dans un espace réduit.	Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui.	(+) diminuer le terrain. (-) agrandir le terrain.
Favoriser différents types de dribbles.	Jouer rapidement.	
Respecter le nombre de 2 joueurs d'une même équipe par zone.	Marquer le plus de buts possibles.	
	Respecter le nombre de joueur dans les lignes par équipe.	



THEME DE LA SEANCE **opposition dans des zones**



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/Bv1aSOK3-v0>

SEANCE N°: 28

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement à effectif réduit en respectant des zones.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Le terrain est divisé en trois zones et chaque joueur doit rester dans sa zone.

La balle se transmet en passes de zone en zone :

2 contre 1 en zone défensive,

2 contre 2 en milieu de terrain,

1 contre 2 en zone offensive.

Changer de rôle régulièrement.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
Fixer l'adversaire puis donner la balle à un de ses partenaires dans une zone différente ou dans sa zone.	Rester dans sa zone. Ne pas se faire prendre la balle par les adversaires.	(+) ajouter des gardiens.
Différentes oppositions dans 3 zones.	Prendre l'adversaire de vitesse pour passer et marquer. Marquer le plus de buts possible.	



THEME DE LA SEANCE

Match avec buts en 10s



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/jnW3vqY3Y-c>

SEANCE N°: 29

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement dans un temps imparti.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

2 équipes de 5 joueurs par exemple.

Dès qu'une équipe attaque et rentre dans la zone adverse, elle a 10 secondes pour marquer un but.

Si ce n'est pas le cas, elle rend la balle à l'adversaire.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
S'organiser collectivement pour jouer vite pour marquer avans les 10s.	Marquer un but en 10s.	(+) ajouter des gardiens.
S'organiser collectivement pour défendre et récupérer la balle.	Rendre la balle si le but n'a pas été marqué en 10s.	(+ ou -) ajouter ou enlever des joueurs.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).	Faire des passes précises.	
Lever la tête, regarder où sont ses partenaires.		



THEME DE LA SEANCE

Passé à cinq



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/fsFwSP99Zhw>

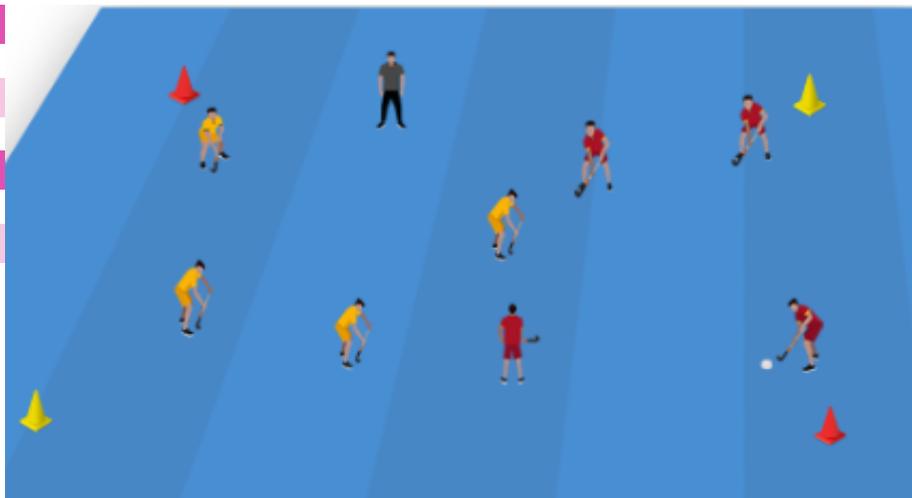
SEANCE N°: 29

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 8

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement dans un espace réduit et limité.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Deux équipes de 4 joueurs par exemple.
Pour gagner un point il faut avoir fait 5 passes minimum et toucher l'un des plots.
Chaque équipe possède deux plots.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations	Critères de réussite	Variantes
Rester en mouvement même quand on n'a pas la balle. Jouer rapidement et faire des passes précises. Utiliser différents types de dribbles pour passer un joueur. Lever la tête, regarder où sont ses partenaires.	Faire cinq passes au minimum puis aller toucher un plot. L'équipe qui a touché le plus de plots à gagner.	(+) augmenter le nombre de joueurs. (-) réduire le nombre de joueurs.



THEME DE LA SEANCE **Matches Montée descente**



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/ueQHv2Sg7cU>

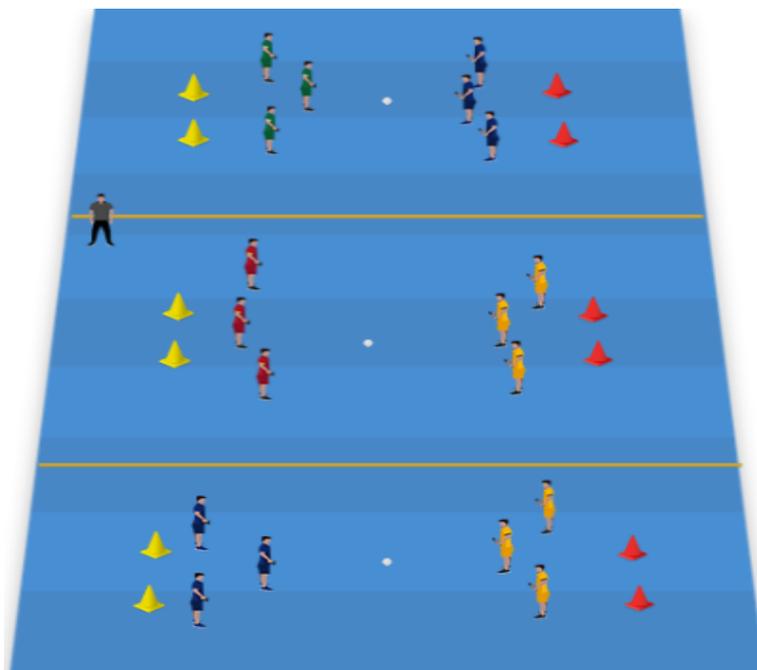
SEANCE N°: 30

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement et précisément.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Matches sous forme de petits tournois avec montée et descente.

Par équipe de 3 par exemple.

On fait plusieurs petits terrains et selon le résultat de chaque équipe, on monte si l'on gagne et on descend si l'on perd.

Cette séance est ludique et permet de se confronter avec l'objectif de monter vers la victoire.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Faire des passes à ses partenaires dans un espace réduit.

Favoriser différents types de dribbles.

Critères de réussite

Trouver un partenaire libre.

Marquer le plus de buts pour gagner.

Si vous avez gagné vous montez, si vous perdez vous descendez.

Variantes

(+) agrandir le terrain.

(-) diminuer le nombre de joueurs.



THEME DE LA SEANCE

Match avec joker



SEANCE FITNESS

<https://youtu.be/z9QeNiTm690>

SEANCE N°: 30

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

SCHEMA



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer vite avec des appuis.
Jeu en mouvement très important.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Trois équipes dont deux sur le terrain sont en opposition.
La troisième est en appui sur les côtés.
L'équipe **JAUNE** est en appui pour les 2 équipes, cela donne la possibilité à l'équipe qui a la balle d'être en supériorité numérique.
L'équipe qui vient de marquer doit reprendre une balle derrière son but et jouer vite.
Changer d'équipe toutes les 3 minutes.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Jouer rapidement avec appuis sur l'équipe

JAUNE.

Les passes doivent être précises.

Rester tout le temps en mouvement.

Dès qu'un but est marqué le jeu repart.

Critères de réussite

Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui.

Marquer un but.

Les **JAUNES** doivent redonner la balle à l'équipe qui vient de lui faire la passe.

Variantes

(+) ajouter des gardiens.

	SEANCE 21		SEANCE 22		SEANCE 23	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Fente avant Squat sumo Elevation bras avant bis Elevation bras sur dos bis Triceps omoplate	Talon fesse Fente montée de genou Traction Rotation bras sur dos Flexion extension	Montée de genou Fente latérale montée de genou Pont fessier Intérieur cuisse Posture	Jumping jack Stepper Gainage dorsal Intérieur cuisse jambes fléchies Triceps dos	Mountain climber Plongeur Gainage ventral Fessier élévation pointe de pieds Relevé de bassin dynamique	Fente montée de genou Déplacement sur pointe Pointe/talon Rotation Tirade cross
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	12 rep	45 sec	12 rep	8 rep	10 rep	30 sec
<i>Tps récup exercice</i>	20 sec	15 sec	15 sec	15 sec	15 sec	0 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	3	4	3	4
<i>Tps récup circuit</i>	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min 30
	SEANCE 24		SEANCE 25		SEANCE 26	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Fente latérale Déplacement sur pointe Gainage commando Rameur debout Elevation bras avant	Pas chassé Déplacement sur talon Ciseau latérau Pont fessier descendant Relevé de bassin statique	Pas croisé Talon/cuisse Leg raise Gainage rotation ouverture Déroulé fente avant/arrière	Epouvantail Montée de genou équilibre Chandelle Push sol Nageur	Triceps araignée Départ déséquilibre Gainage commando Rameur debout Rameur	Planche chien tête en bas Pointe/talon Gainage latéral dynamique Dorsaux Genou debout squat
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	30 sec	10 rep	45 sec	15 rep	30 sec	8 rep
<i>Tps récup exercice</i>	15 sec	15 sec	15 sec	15 sec	10 sec	10 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3	3	3	2	3	3

ELEMENT
PEDAGOGIQUE

	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Genou/coude Saute mouton Pompe Dorsaux à deux bras Ouverture de bras dos plat	Elevation à genou Brouette Etoile Triceps dos Intérieur cuisses jambes fléchies	Chaise Cercles de bras avant Superman Pont fessier descendant Pont fessier 1 jambe	Patineur Cercle de bras arrière Swimming Superman rotation Fessier élévation pointe de pied	Crabe Rotation Twist Fente marchée Touche coude	Squat pistol Ouverture de bras Bicycle Posture Battement bras tendu
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	relais 10 rep/exo	relais 10 rep/exo	30 sec	20 rep	12 rep	40 sec
<i>Tps récup exercice</i>	0 sec	0 sec	5 sec	30 sec	10 sec	20 sec
<i>Nombre de circuits</i>	3 manches	3 manches	4	2	3	3
<i>Tps récup circuit</i>	défini par l'entraîneur	défini par l'entraîneur	1 min	1 min	1 min	1 min

	SEANCE 30	
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Déroulé fente avant/arrière Push Hundred Genou debout squat Broad jump	Saute mouton Brouette Pompe Crabe Squat
<i>Tps effort OU Nb répétitions</i>	30 sec	relais 15 rep/exo
<i>Tps récup exercice</i>	0 sec	0 sec
<i>Nombre de circuits</i>	4	3 manches
<i>Tps récup circuit</i>	1 min 30	défini par l'entraîneur

Séances de fitness 21 à 30