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



Tenue de la crosse



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/7FCQavhN9oc

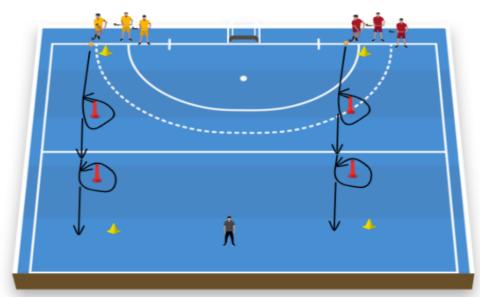
SCHEMA

SEANCE N°: 1

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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.

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.



Conduite de balle simple



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/BdGvyrP8PyA

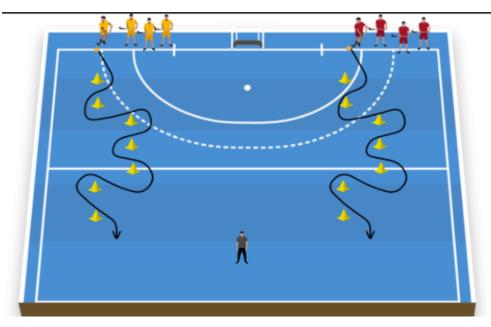
SCHEMA

SEANCE N°: 1

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 10



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

- 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.

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.



SEANCE N°:

THEME DE LA SEANCE

Conduite alternée



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/BdGvyrP8PyA

SCHEMA

2

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 12



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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 réalisation

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.

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.



Conduite de balle alternée



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/Anhg0ON8yXU

SCHEMA

SEANCE N°: 2

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Cette rotation se fait avec la main gauche.

La main droite sert de "guide". Les bras sont 'décollés' du corps.

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

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.



Opposition (10 vies)



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/koW7HjyCxh8

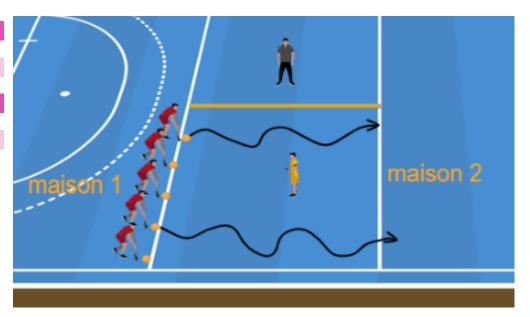
SCHEMA

SEANCE N°: 3

EXERCICE: 1

DUREE: 10 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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

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'entraineur. Les vainqueurs sont ceux à qui il reste le plus de vies.



Push contrôle



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/RwvkrE9aJxY

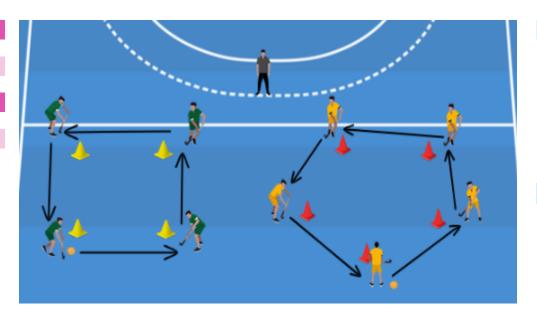
SCHEMA

SEANCE N°: 3

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

10 EFFECTIF:



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Tenir la crosse correctement (main gauche en Je pousse et je contrôle la balle, sans (+) Augmenter la taille du terrain. haut du grip et main droite en bas du grip) et pousser la balle.

et partenaire) pour faire la passe.

Se mettre de face pour recevoir la balle.

Incliner la crosse pour garder la balle au sol.

Critères de réussite

faute et en restant près de son plot (1 (+) Modifier le nombre de joueurs. M).

Se mettre de profil par rapport à la cible (porte Le groupe qui a réalisé le plus grand nombre a gagné.

Variantes

- (+) Définir un temps de passage.
- (+) Se déplacer avec la balle jusqu'au plot suivant et faire une passe en push précis.
- (+) Modifier la position des plots (triangles ou rectangles).

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.



PUSH CONTRÔLE



SEANCE FITNESS

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

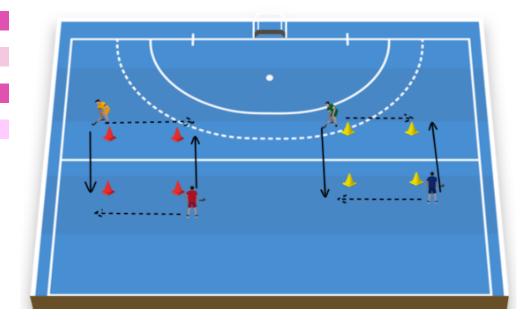
SCHEMA

SEANCE N°: 4

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIFS: 10



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.

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

Variantes

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.



THEME DE LA SEANCE Push contrôle (balles brûlantes)



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/xBSfSoyCwHo

SCHEMA

SEANCE N°: 4

EXERCICE: 2

DUREE: 10 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Tenir la crosse correctement (main gauche en	В
haut et main droite en bas du grip).	re
Envoyer vite la balle dans la zone adverse et	Ε
dans un espace libre.	la
Essayer de fermer les espaces (s'organiser en	Ν
équipe en se plaçant pour empêcher les balles	C
de passer).	

Critères de réalisation

Critères de réussite

Bien contrôler la balle avant de la relancer.

Envoyer la balle avec précision dans la zone adverse.

Ne pas pénétrer dans la zone centrale.

Variantes

- (+) Réaliser l'exercice sans arrêter la balle.
- (+) Modifier l'espace des zones.
- (+) Modifier le nombre d'enfants dans les équipes.
- (+) Donner un temps maximum pour réaliser l'exercice.

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de faire un contrôle et d'enchainer 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.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

5

1

10 min

10

THEME DE LA SEANCE

Push contrôle / tir



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/FhWS003H10U

SCHEMA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de passer la balle à son partenaire.

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. Se mettre de face pour recevoir la balle. Incliner la crosse pour garder la balle au sol.

Critères de réussite

Passer et contrôler la balle, sans faute et en restant près de son plot. Se rendre le plus vite possible au plot (+) accélerer le rythme de passes. suivant en regardant le jeu.

Variantes

- (+) push ou raclette pour les passes et raclette ou shoot pour les tirs au but.

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.



THEME DE LA SEANCE Récupération de balle (épervier)



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/00LwcWvAOwY

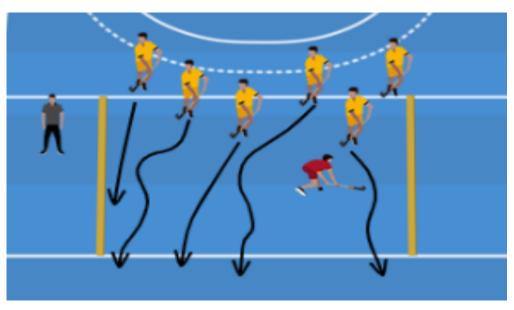
SCHEMA

SEANCE N°: 5

EXERCICE: 2

DUREE: 10 min

10 EFFECTIF:



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Bien garder la balle dans la crosse et devant moi (ne pas l'envoyer directement de l'autre côté).

Critères de réalisation

Regarder où est le chasseur.

Eviter le chasseur à l'aide de différentes conduites et dribbles.

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

Critères de réussite

Ne pas se faire attraper par le Chasseur.

Rester bien dans l'espace de jeu et atteindre la ligne opposée. Jouer sans commettre de faute (utiliser le côté plat, ne pas jouer avec

Variantes

- (+) Augmenter la taille du terrain.
- (+) Modifier le nombre de joueurs.
- (+) Définir un temps de passage.

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

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



Déménageur



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/QsaXYvkdXCU

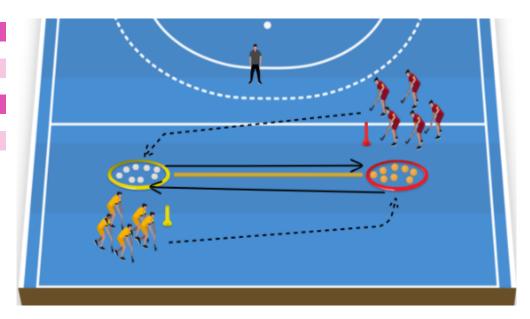
SCHEMA

SEANCE N°: 6

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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.

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.



Parcours passe, contrôle, tir



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/beRzxRkCTBM

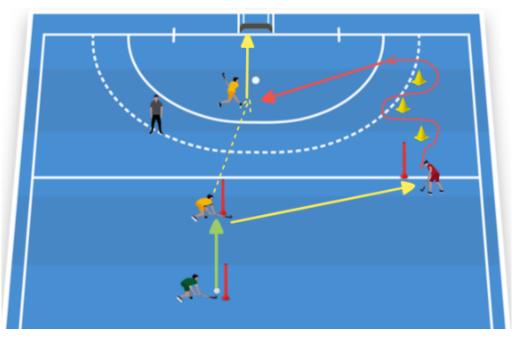
SCHEMA

SEANCE N°: 6

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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.

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.



épervier 1/1 et +



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/u9uSTbOWQxk

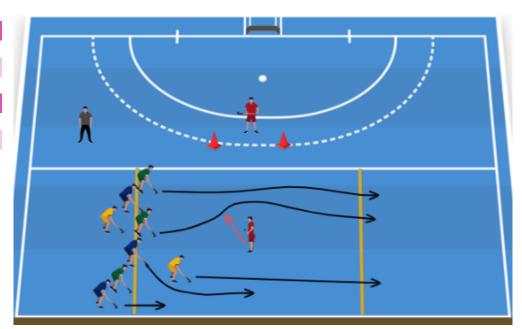
SCHEMA

SEANCE N°: 7

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

10 EFFECTIF:



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Bien garder la balle dans la crosse et devant moi (ne pas l'envoyer dans l'autre camp). Regarder où est le chasseur. Eviter le chasseur à l'aide de différentes conduites et dribbles. Respecter les règles du hockey (utiliser le côté (utiliser le côté plat, ne pas jouer avec plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Critères de réalisation

Critères de réussite

Ne pas se faire attraper par le Chasseur.

Rester bien dans l'espace de jeu et atteindre la ligne opposée. Jouer sans commettre de faute ses pieds).

Variantes

- (+) Augmenter la taille du terrain.
- (+) Modifier le nombre de joueurs.
- (+) Définir un temps de passage.

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.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Le Béret



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/jmbNo9DGyXc

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'entraineur, un joueur de chaque équipe part en courant prend une balle et le premier qui tire au but gagne un point.

SCHEMA



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant moi.

2

15 min

10

plat de la crosse, pas de fautes de pied). Rentrer dans la zone pour valider son but.

Critères de réussite

Marquer le but en premier. L'équipe qui a le plus de points gagne. (+) Placer des portes (2 plots) de plusieurs Respecter les règles du hockey (utiliser le côté But accordé si la balle part bien de l'intérieur de la zone.

Variantes (+) Allonger les distances de déplacement.

- couleurs, par lesquelles les joueurs devront passer pour favoriser les changements de direction.
- (+) Appeler deux ou plusieurs numéros en même temps.



OPPOSITION 2/1

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/t6KuzlMhgNc

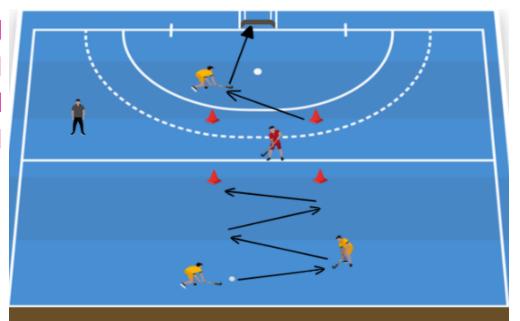
SCHEMA

SEANCE N°: 8

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIOLIES

I LDAGOGIQUES		
Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
La passe doit être précise, en direction du joueur.	Ne pas se faire prendre la balle par le défenseur.	(-) le défenseur reste fixe dans son carré.
Les mains doivent être écartées sur la crosse. Légère flexion des genoux lors de la poussée.	Prendre le défenseur de vitesse pour passer. Pour le défenseur, intercepter la balle et la sortir du carré.	

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.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

8

2

15 min

10

THEME DE LA SEANCE

opposition 4/4



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/4 KEsBstfQs

Objectifs Opérationnels

OBJECTIF

Etre capable de jouer rapidement et d'analyser le

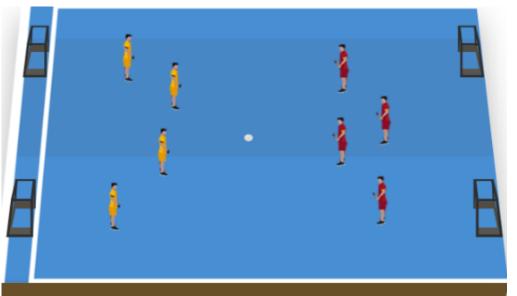
positionnement de mes adversaires.

Situation pédagogique (consignes, démarches)

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

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

SCHEMA



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



Passe à 10



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ohlJxn_05jw

SCHEMA

SEANCE N°: 9

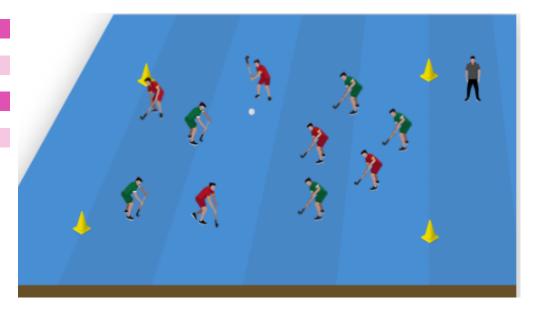
1

15 min

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF: 10



OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'enchainer 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

balle et l'envoyer à un partenaire.

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



Opposition 3 contre 3



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/uFHRyOI67bE

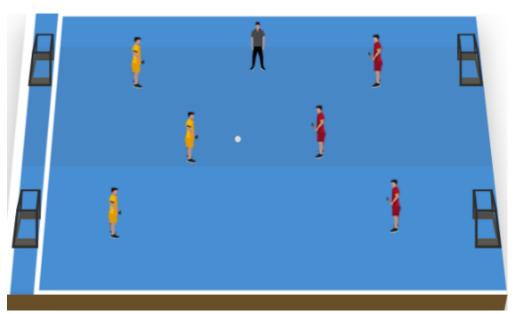
SCHEMA

SEANCE N°: 9

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Conserver la balle, ne pas s'en débarrasser.

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Regarder où sont les partenaires.	L'équipe qui marque le plus de buts a	(+) Augmenter la taille du terrain.
Respecter les règles du hockey.	gagné.	(+) Varier le temps de jeu.
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.		

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable d'enchainer 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.



10

1

15 min

10

SEANCE N°:

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Béret 2 buts



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/wQ2VAVUEKJ8

OBJECTIF

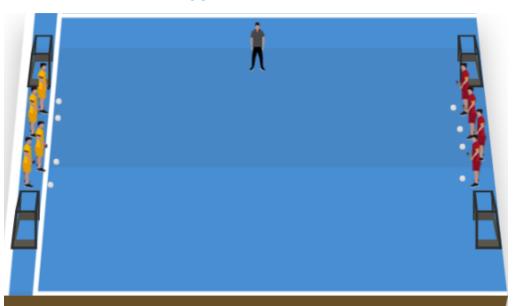
Objectifs Opérationnels

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'entraineur, le joueur sort et doit marguer chez l'adversaire dans les deux buts possibles.

SCHEMA



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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



Match 4 contre 4



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/GE5U7DT5jDA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement pour marquer un but.

SCHEMA

SEANCE N°: 10

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Bien garder la balle dans la crosse et devant	Marquer le but en premier.	(+) Augmenter la taille du terrain et des buts.
soi.	L'équipe qui a le plus de points gagne.	(+) Varier le temps de jeu.
Respecter les règles du hockey (utiliser le côté	But accordé si la balle est bloquée	
plat de la crosse, pas de fautes de pied).	entre les plots.	
Arrêter la balle dans le 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.

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

ELEMENT

Tps effort OU Nb répétitions Tps récup exercice Nombre de circuits Tps récup circuit

Epouvantail Chaise

Touche coude

Triceps araignée

45 sec 15 sec 3

1 min

Patineur

Posture

30 sec 10 sec

1 min

PEDAGOGIQUE	_					
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Chandelle	Superman	Flexion extension	Elevation bras sur dos	Fessier élévation pointe de pied	Push sol
	Gainage commando	Swimming	Relevé de bassin dynamique	Elevation bras sur dos bis	Superman rotation	Rameur debout
	Gainage latéral dynamique	Twist	Relevé de bassin statique	Rotation bras sur dos	Pont fessier 1 jambe	Dorsaux
	Pompe	Bicycle	Rameur	Intérieur cuisses	Pont fessier descendant	Dorsaux à deux bras
	Etoile	Hundred	Triceps dos	Intérieur cuisses jambes fléchies	Gainage rotation ouverture	
Tps effort OU Nb répétitions	12 rep	15 rep	30-45 sec	15 rep	30-45 sec	15 rep
Tps récup exercice	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Nombre de circuits	3	2	3	3	3	3
Tps récup circuit	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
	SEAN	CE 10				
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2				
	Squat	Fente avant				_
	Mountain climber	Burpees				

Séance de fitness 1 à 10



Finition et Collectif



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/JogNBaFSpyc

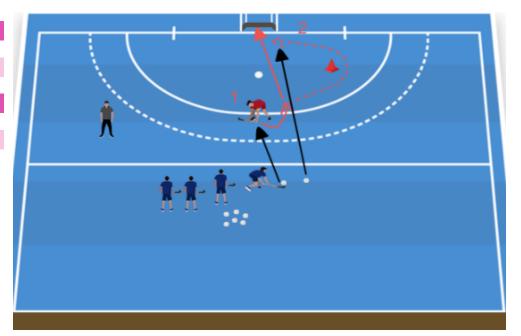
SCHEMA

SEANCE N°: 11

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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 deviée.

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 dédoubler l'exercice à droite et à gauche.

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de faire un enchainement 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 2 ème balle en déviation que lui a envoyé le joueur (BLEU) en raclette.

Puis on change de place à chaque passage.



Match Suisse



Variantes

(+) augmenter ou diminuer le temps de jeu.

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/oS6QMuR7sME

OBJECTIF

SCHEMA

SEANCE N°: 11

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation
Respecter les règles de hockey.
Conserver la balle, pour aller marquer.
Si l'équipe adverse recupère 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.

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.



Passe et suit



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/1TGww79Pc1o

SCHEMA

SEANCE N°: 12

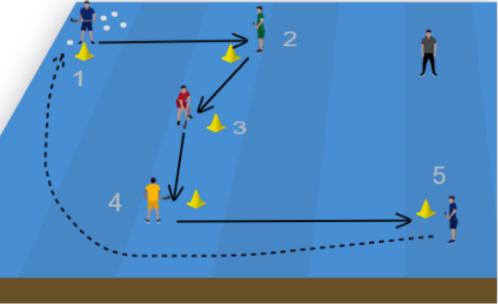
EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

ELEMENTS

DEDAGOGIOLIES



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

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.



(S12-E2) Attaque défense 3/3



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/07hi7iPJVBo

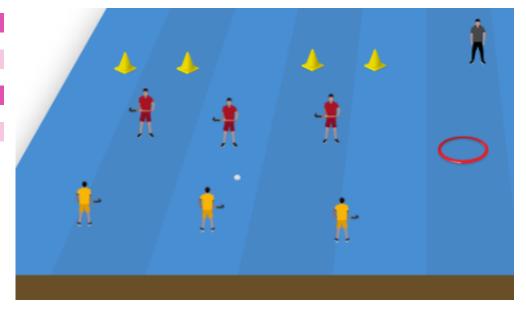
SCHEMA

SEANCE N°: 12

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



Objectifs Opérationnels

OBJECTIF

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 Regarder où sont ses partenaires. Respecter les règles du hockey. Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé Déposer la balle dans le cerceau. 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 un partenaire libre. Marquer le plus de buts en 5 min. Conserver la balle, ne pas s'en

débarrasser.

(+) Varier le temps de jeu.

Variantes



Passe et suit diagonale



contrôles.

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/s9X5RmQGXmQ

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de réaliser un enchainement de passes et de

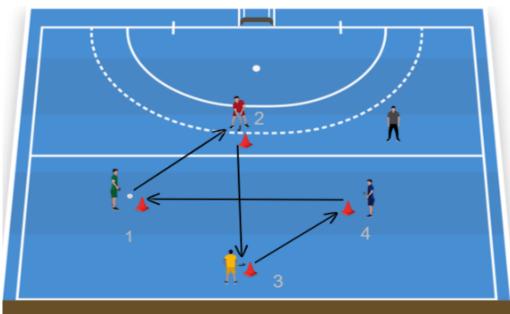
SCHEMA

SEANCE N°: 13 **EXERCICE**: 1

15 min

EFFECTIF: 10

DUREE:



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Suivre la balle en courant.

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

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.



Finition au but



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/KFEPDI3i4lw

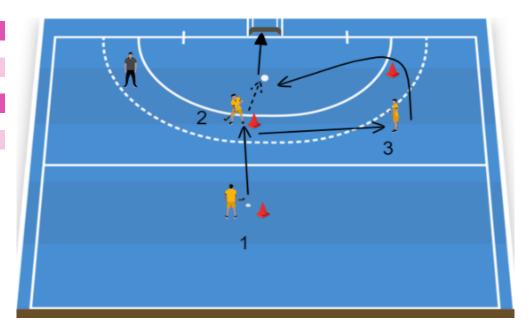
SCHEMA

SEANCE N°: 13

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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

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.



parcours conduite



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/y2aHuCLxEnI

SCHEMA

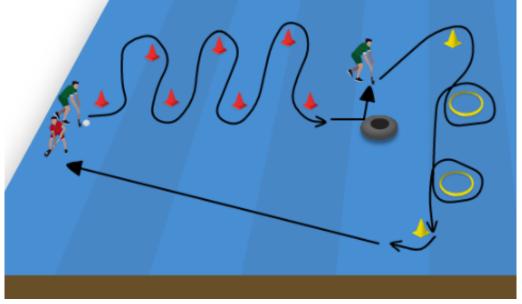
o on the total

SEANCE N°: 14

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Utiliser différents types de conduite, alternés	Réussir l'enchainement sans perdre la	(+) ajouter un chrono pour créer un petit
(coup droit, revers) et classique.	balle.	challenge.
La balle doit rester collée au bec de la crosse.	Faire une passe dans la crosse en	
	raclette .	

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.



14

2

15 min

10

SEANCE N°:

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE nchainement de passes / raclettes



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ nI-AeK xOA

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 Unidade les deux mains sur la partie haute de la Chaque passe doit arriver sur le coup (+) ajouter un gardien. Critères de réussite Critères de réussite Chaque passe doit arriver sur le coup (+) ajouter un gardien.

Faire une fente avant, pied gauche devant pour pouvoir racler le sol avec la crosse.

Mouvement rapide comme un essuie glace, claquer la balle placée bien devant le joueur.

Marquer un but sur chaque shoot.



Propulsions / Contrôles



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/TfmCqmgu43M

SCHEMA

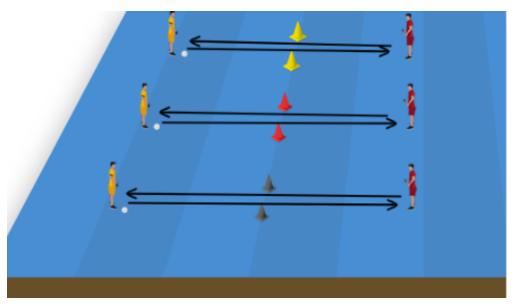
EXERCICE: 1

15

SEANCE N°:

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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 La passe doit être précise. (+) augmenter la distance. La balle doit passer entre les deux (+) chronométrer et compter le nombre de partenaire. Changer les différentes types de passes : plots. passes. push, raclette et shoot. Le groupe qui a réalisé le plus grand nombre de passes a gagné.



Déménageurs 4 Maisons



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ecojXhT-T9U

SCHEMA

15 **SEANCE N°:**

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Bien garder la balle dans la crosse et devant Respecter les règles du hockey (utiliser le côté Récupérer le plus de balles possible. plat de la crosse, pas de fautes de pied). Communiquer avec son coéquipier.

Critères de réalisation

Critères de réussite

Passer obligatoirement dans le carré (-) Augmenter la taille du carré rouge. rouge.

Arrêter la balle dans sa maison.

Variantes

- (+) Varier le temps de jeu.
- (+) Diminuer la taille du carré rouge.

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'equipe qui a le plus de balles gagne.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Morpion



SEANCE FITNESS

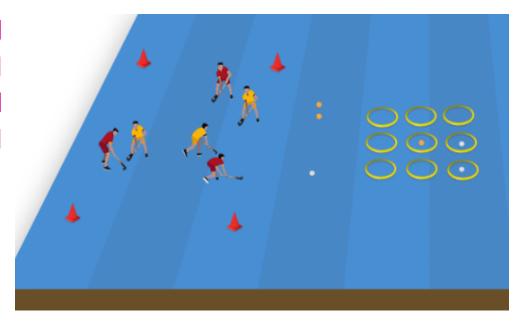
https://youtu.be/FCn9HFFb BM

SCHEMA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

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



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation
Faire des passes avec précision et rapidité.
Déposer la balle dans un cerceau une fois les passes effectuées.

1

15 min

10

Critères de réussite

Aligner 3 balles dans les cerceaux pour gagner.
Observer correctement le déplacement des adversaires pour gagner.

Faire des passes dans la crosse.

Variantes

- (-) faire moins de passes avant de se rendre sur le morpion.
- (-) faire un slalom à la place des passes.

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.



2

15 min

10

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

opposition 5/5 buts inversés



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ecojXhT-T9U

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	(+) Augmenter la taille du terrain et des buts.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situé	marquer.	(+) Varier le temps de jeu.
le plus près de soi.	Marquer le plus de but pour gagner.	
Essayer de me démarquer.		



opposition 3/2



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/HRcY1mW0GLU

SCHEMA

SEANCE N°: 17

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation	(
Regarder où sont mes partenaires.	Trouve
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

er la personne libre.

uer le plus de buts.

(+) Varier le temps de jeu.

Variantes

(+) Ajouter un gardien.

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.



OPPOSITION 4/3



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/v2M94dGaHOc

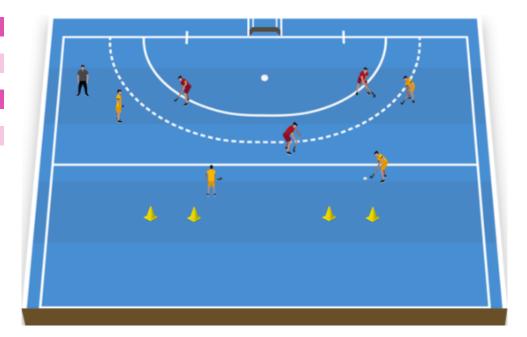
SCHEMA

SEANCE N°: 17

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

partenaire.

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

Critères de réussite

Trouver la personne libre.

Marquer le plus de buts.

(+) Varier le temps de jeu.

Variantes

(+) Ajouter un gardien.

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.



Finition sur le But



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/aSCPU5wiA9I

SCHEMA

SEANCE N°: 18

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

10 EFFECTIF:



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

sa crosse.

Marquer un but sur chaque shoot. Contrôler la balle correctement dans

(+) Ajouter un gardien.

Objectifs Opérationnels

OBJECTIF

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.



Passe et va carré



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/NLTxgp30QdA

SCHEMA

EXERCICE: 2

18

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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 Critères de réussite **Variantes** (+) Ajouter un gardien. Se mettre de profil par rapport à la cible (porte Marquer un but sur chaque shoot. (+) Changer le sens des passes pour shooter de Réaliser les passes dans la crosse. Ne pas sortir la balle du carré. l'autre côté.

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.



Travail de fixation 2/1



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/56m47mR2VnE

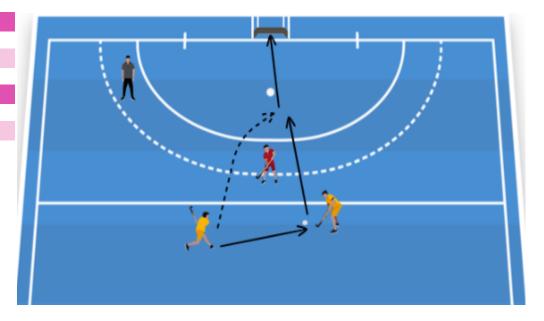
SCHEMA

SEANCE N°: 19

EXERCICE: 1

15 min **DUREE**:

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation Fixer le défenseur puis donner la balle dans la Marquer un but sur chaque shoot. course du partenaire.

Contrôler la balle dans le cercle pour shooter rapidement.

Critères de réussite

Variantes (+) Ajouter un gardien.

Réaliser un contrôle dans la crosse et

un shoot enchainé.

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.



EXERCICE:

THEME DE LA SEANCE

Travail de fixation 2/1 Carré

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/56m47mR2VnE

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

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

DUREE: 15 min EFFECTIF: 10

2

SCHEMA

ELEMENTS PEDAGOGIOUES

1 25/100014025		
Critères de réalisation	Critères de réussite	Variantes
Fixer le défenseur par un dribble puis donner	Marquer un but sur chaque shoot.	(+) Ajouter un gardien.
sa balle.	Réaliser les passes dans la crosse.	
Pour réussir à passer le joueur, il faut bien	Réaliser l'exercice avec de la vitesse.	
prendre de la vitesse.		

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.



1

15 min

10

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Jeu collectif 4/4



SEANCE FITNESS

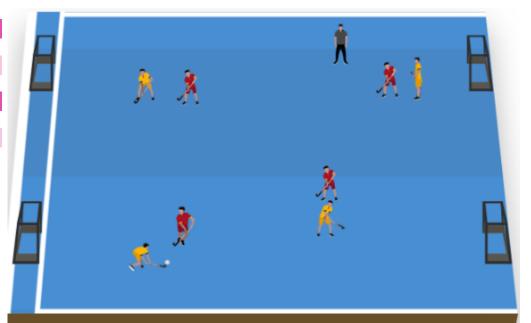
https://youtu.be/SYHiNmtTcew

SCHEMA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement.



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

partenaires.

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi.

Critères de réussite

Marquer le but en premier.

L'équipe qui a le plus de points gagne. (+) Varier le temps de jeu.

Bien garder la balle dans la crosse et devant soi. L'équipe qui a le plus de points gagne. (+) Varier Respecter les règles du hockey (utiliser le côté plat de la crosse, pas de fautes de pied).

Lever la tête, regarder où sont ses

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.



Jeu collectif carré



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/jL5zy1Olj9w

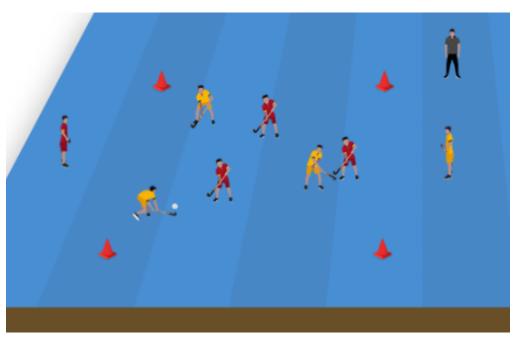
SCHEMA

SEANCE N°: 20

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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 réalisation

Critères de réussite

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

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

Variantes

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 régulèrement.

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

ELEMENT PEDAGOGIQUE

CIRCUIT 2
Danas \ da bass
Dorsaux à deux bras
Pont fessier descendant
Intérieur cuisse
Jumping jack
Pas croisé
8 rep 40 sec
10 sec 20 sec
3 3
1 min

CIRCUIT 1 CIRCUIT 2 Mountain climber Squat Plongeur Broad jump Gainage ventral Elevation bras avant Fessier élévation pointe de pied Touche coude Elevation bras sur dos Tps effort OU Nb répétitions Tps récup exercice Nombre de circuits Tps récup circuit 10 rep 40 sec 20 sec 20 sec 1 min 1 min

Séances de fitness 11 à 20



L'étoile jeux 4D



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/cSC9NHGyTkk

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

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

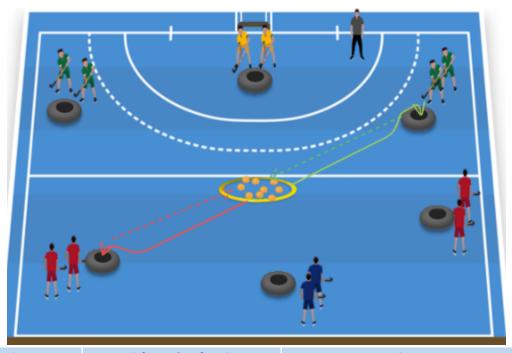
SCHEMA

SEANCE N°: 21

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Bien garder la balle dans la crosse et devant

Respecter les règles du hockey (utiliser le côté pneu gagne. 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'interieur du pneu. (+) Augmenter la taille du terrain. L'équipe qui a le plus de balles dans le (+) Varier le temps de jeu.

Variantes

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

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.



21

15 min

10

SEANCE N°:

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Les balles levées

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/2d92hHR8LMQ

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de lever les balles pour faire une passe et

2 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.

SCHEMA



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 **Variantes**

Envoyer la balle sur ses partenaires. Réaliser un shoot de volée. Bien ouvrir la crosse pour lever la

balle lors du shoot.

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

(+) Augmenter la distance pour le scoop.



Conduite 3D en relais

(+) Lever les balles en revers.



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ZGizMWbB7cA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de lever les balles en conduite.

SCHEMA

SEANCE N°: 22

EXERCICE: 1

15 min DUREE:

10 EFFECTIF:



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 (+) Jongler pour passer les obstacles. premier gagne.

Attendre que la balle soit dans le pneu pour passer le relais.

Passer la haie de départ.

Course en relais entre deux équipes.

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

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

Situation pédagogique (consignes, démarches)



conduite de balle et vitesse



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/HP9QWpIh8Hc

SCHEMA

SEANCE N°: 22

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Conduire sa balle dans la crosse autour des cerceaux. Balle collée au bec de crosse. Au signal de l'entraineur, 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).

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'entraineur, 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.



Déviation et finition au but



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/QCtd7SiMM9o

SCHEMA

SEANCE N°: 23

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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

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

Variantes

(+) Ajouter un gardien.

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.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

Fixation et déviation au but



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/tiCm9G4LuKM

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
Fixer le défenseur en réalisant un dribble et en
passant sur le côté revers du défenseur.
Trouver son partenaire avec une passe en
raclette dans sa crosse au second poteau.
Le partenaire réalise une déviation en coup
droit.

2

15 min

10

Critères de réussite n Fixation sur le défenseur. Raclette en direction du joueur, dans la crosse.

Marquer un but en déviation.

(+) Ajouter un gardien.

Raclette en direction du joueur, dans (+) Inverser en débordant à gauche et en jouant la crosse. la déviation à droite.

Variantes



1

15 min

10

EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE Enchaînement de jeux réduits



SEANCE FITNESS

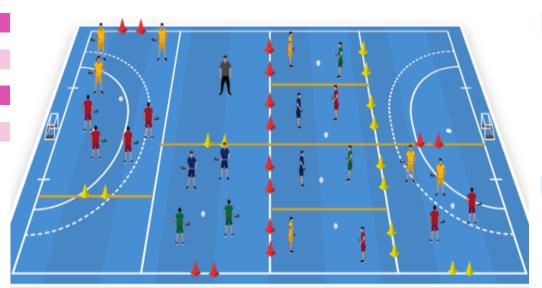
https://youtu.be/4T23rfYjwh0

SCHEMA

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

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



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisationCritères de réussiteVariantesJouer sur différentes tailles de terrain.Jouer rapidement.(+) Mettre des jokers sur le côté qui empêchentFavoriser différents types de dribbles.Marquer le plus de buts possibles dans le temps imparti.la balle de sortir.

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.



Jeu réduit 3vs3



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/WpqC4UbYmSI

SCHEMA

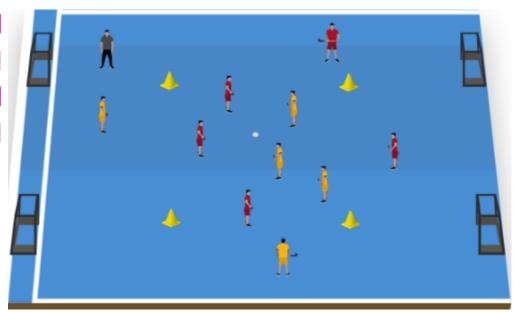
SCITLIVIA

SEANCE N°: 24

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisationCritères de réussiteVariantesFaire des passes à ses partenaires dans un espace réduit.Jouer rapidement.(-) Diminuer le terrain.Eavoriser différents types de dribbles.Faire 5 passes successives avant de trouver un partenaire.(+) Agrandir le terrain.

Marquer le plus de buts possibles.

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.



Dribbles d'élimination



SEANCE FITNESS

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

SCHEMA

SEANCE N°: 25

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Criteres de realisation
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.

Critàres de réalisation

Critères de réussite Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui. t Garder la balle dans sa crosse jusqu'à la fin du dribble.

Variantes

- (+) Distance plus courte entre les joueurs.
- (-) Distance plus longue entre les joueurs.

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.



Fixation + passe

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/8xgycdG9-Aw

SCHEMA

SEANCE N°: 25

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisation

Garder la balle au contact de la crosse et feinter à gauche pour passer à droite et viceversa.

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.

la fin du dribble puis faire une bonne passe.

Marquer un but.

Variantes

- (+) Augmenter le nombre de portes.
- (+) Augmenter le nombre de participants.
- Garder la balle dans sa crosse jusqu'à (+) Mettre un gardien de but.

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.



Fixation + passe



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/eEGAE91Y5ec

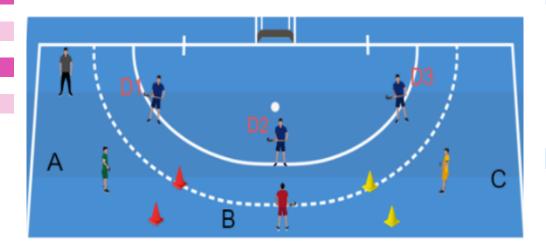
SCHEMA

SEANCE N°: 26

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIOUES

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

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'élance 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.



Opposition avec joker



SEANCE FITNESS

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

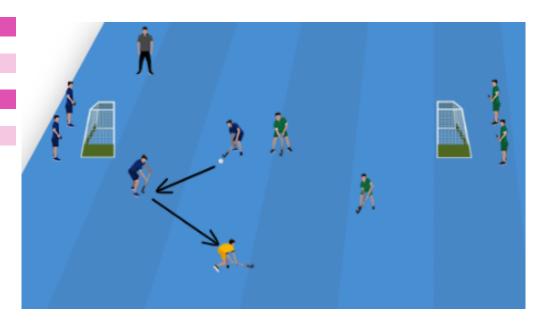
SCHEMA

SEANCE N°: 26

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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

Critères de réalisations

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.

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer vite en mouvement avec un appuis 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.



THEME DE LA SEANCE jeu avec supériorité numérique



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/wPMxFNU 8ME

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

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

SCHEMA

SEANCE N°: 27

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



(+) agrandir le terrain.

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Réaliser les passes sous pression le plus rapidement possible.

Défendre avec son partenaire sans faire de faute en respectant les règles de hockey.

Critères de réussite

Trouver les personnes libres.

Se démarquer, bouger pour faire des (-) diminuer le terrain.

appels.

Faire tout son possible pour défendre

afin de récupérer la balle.

Faire 10 passes rapidement pour

rapporter un point.

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.



4 contre 3 sur le but



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/QcjqN3 FSU0

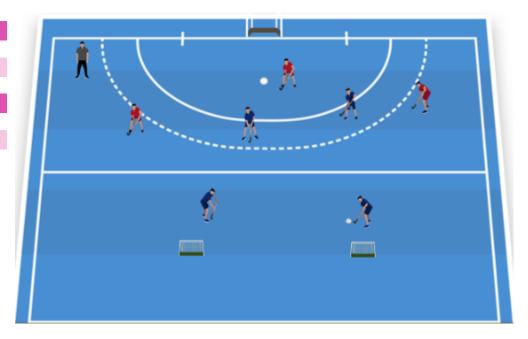
SCHEMA

SEANCE N°: 27

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Criteres de realisations
Regarder où sont les partenaires.
Respecter les règles du hockey.
Essayer de prendre la balle à l'adversaire situe
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.

ué Trouver la personne libre.

Marquer le plus de buts.

Variantes

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

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 recupère la balle et marque cela enlève un point à l'adversaire.



EXERCICE:

DUREE:

EFFECTIF:

THEME DE LA SEANCE

4 contre 4 sur petit terrain



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/g1iKeoLHZIE

OBJECTIF

SCHEMA

Objectifs Opérationnels

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

ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisationsFaire des passes à ses partenaires dans un espace réduit.

1

15 min

8

Favoriser différents types de dribbles. Respecter le nombre de 2 joueurs d'une même équipe par zone.

Critères de réussite

Bien fixer son adversaire 1 mètre devant lui.

Jouer rapidement.

Marquer le plus de buts possibles.

Respecter le nombre de joueur dans les lignes par équipe.

Variantes

- (+) diminuer le terrain.
- (-) agrandir le terrain.

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.



opposition dans des zones



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/Bv1aSOK3-v0

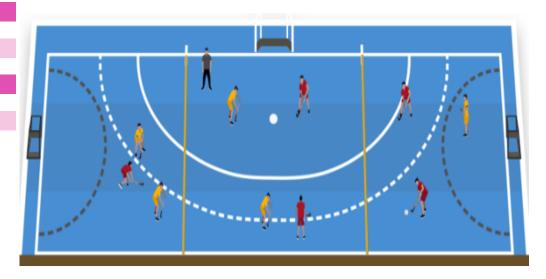
SCHEMA

SEANCE N°: 28

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

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

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.



Match avec buts en 10s



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/jnW3vqY3Y-c

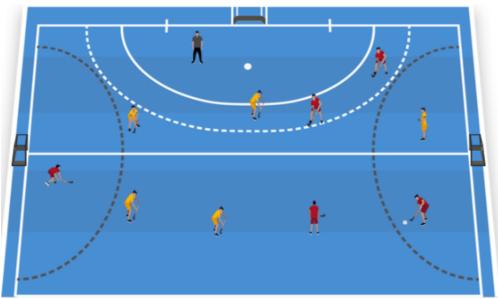
SCHEMA

SEANCE N°: 29

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



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

S'organiser collectivement pour jouer vite pour marquer avans les 10s. S'organiser collectivement pour défendre et recupérer la balle. 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 réalisations

Critères de réussite

Marquer un but en 10s. Rendre la balle si le but n'a pas été

marqué en 10s.

Faire des passes précises.

Variantes

(+) ajouter des gardiens.

(+ ou -) ajouter ou enlever des joueurs.



Passe à cinq

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/fsFwSP99Zhw

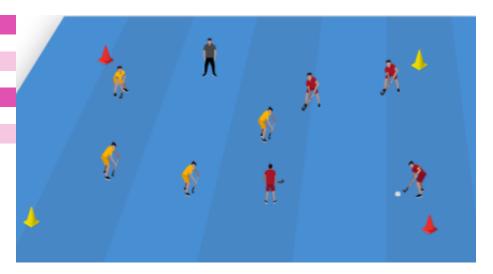
SCHEMA

SEANCE N°: 29

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 8



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

partenaires.

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



Matchs Montée descente

SEANCE FITNESS

https://youtu.be/ueQHv2Sg7cU

OBJECTIF

Objectifs Opérationnels

Etre capable de jouer collectivement et précisément.

SCHEMA

SEANCE N°: 30

EXERCICE: 1

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10

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. (-) diminuer le nombre de joueurs.

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

- (+) agrandir le terrain.

Variantes

Situation pédagogique (consignes, démarches)

Matchs 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 I'on perd.

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



Match avec joker



SEANCE FITNESS

https://youtu.be/z9QeNiTm690

SCHEMA

SEANCE N°: 30

EXERCICE: 2

DUREE: 15 min

EFFECTIF: 10



ELEMENTS PEDAGOGIQUES

Critères de réalisations

Jouer rapidement avec appuis sur l'équipe JAUNE.

Les passes doivent êtres précises. Rester tout le temps en mouvement. Dès qu'un but est marqué le jeu repart.

Critères de réussite

(+) ajouter des gardiens.

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.

Objectifs Opérationnels

OBJECTIF

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 appuie sur les côtés.

L'équipe JAUNE est en appuie pour les 2 équipes, cela donne la possibilité à l'équipe qui a la balle d'être en supériorité numerique.

L'équipe qui vient de marquer doit reprendre une balle derrière son but et jouer vite.

Changer d'équipe toutes les 3 minutes.

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

PEDAGOGIQUE

. 22, 1000, 402						
	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2	CIRCUIT 1	CIRCUIT 2
	Genou/coude	Elevation à genou	Chaise	Patineur	Crabe	Squat pistol
	Saute mouton	Brouette	Cercles de bras avant	Cercle de bras arrière	Rotation	Ouverture de bras
	Pompe	Etoile	Superman	Swimming	Twist	Bicycle
	Dorsaux à deux bras	Triceps dos	Pont fessier descendant	Superman rotation	Fente marchée	Posture
	Ouverture de bras dos plat	Intérieur cuisses jambes fléchies	Pont fessier 1 jambe	Fessier élévation pointe de pied	Touche coude	Battement bras tendu
Tps effort OU Nb répétitions	relais 10 rep/exo	relais 10 rep/exo	30 sec	20 rep	12 rep	40 sec
Tps récup exercice	0 sec	0 sec	5 sec	30 sec	10 sec	20 sec
Nombre de circuits	3 manches	3 manches	4	2	3	3
Tps récup circuit	défini par l'entraîneur	défini par l'entraîneur	1 min	1 min	1 min	1 min
•	CEANCE 30					

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

Séances de fitness 21 à 30