



Jeu de HOCKEY

Matériel : crosse de Hockey (ou balai) palet (ou boîte de fromage ronde plus ou moins lestée avec des cailloux)

Objectifs : adapter son geste et sa force

Déroulement :

Séance 1 (lundi 15 juin)

Etape 1 : déplacer à l'aide de sa crosse le palet en gardant le contact, d'un point à un autre (environ : 3 mètres)

Etape 2 : déplacer son palet en tapant dans le palet pour parcourir la même distance (on ne garde pas le contact). Réussir en tapant le moins de fois possible.

Etape 3 : marquer des buts. Délimiter une cage et s'éloigner de plus en plus, pour viser et marquer un but en tapant son palet

Séance 2 : (lundi 29 juin)

Etape 1 : reprise du marquage des buts en tapant son palet

Etape 2 : réaliser un chemin d'un point A à un point B avec des obstacles : passer le palet sous une chaise, entre deux jouets, faire le tour des chaussures, faire un slalom entre des bouteilles. Le tout sans perdre son palet

Variante, lester la boîte, définir un temps pour parcourir ce chemin (minuteur)