

Fiche de séance d'activité physique et sportive

Durée:1h15	THEME DE LA SEANCE : Hockey		
	OBJECTIF: travail aérobic et la cohésion		
2011	indicateur CIS		fiche de séance de sport collectif N°24
Matériels pour la séance:	Cross de hockey, une balle pour 2 joueurs, chasubles de 2 couleurs, 2 petites cages.		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 15 min	Echauffement Général: footing durant 5' faire augmenter le rythme cardiaque et la T° corporelle inclure des exercices proprioception et gainage (fiches N°14 et 15). Echauffement spécifique: conduite de balle à 2, dribbles, duel , petite et grande passes...	travail de proprioception: *Cross dans la main bras tendu, effectuer des rotations avec retient à la fin du mouvement. *Par 2 face à face faire des passes sur un pied puis l'autre	
Partie principale 45 min	4 quarts temps de 10' avec 2' de récupération, 1/4 tps: Tous les joueurs doivent rester en mouvements. 2/4tps Toute l'équipe doit toucher la balle avant de pouvoir marquer un but. 3/4tps: Il faut que tous les équipiers soient en partie offensive pour valider le but. 4/4 tps: jeu libre.	Règles de sécurité: -toujours tenir la cross à 2 mains -ne pas passer la cross entre les jambes de l'adversaire -ne pas jeter la cross - contacts interdits	
		Hydratation	
Retour au calme 15 min	10' de gainage et 5' recupération passive		