Le hockey sub-aquatique	- Pratique –	- Durée -	- 10 Joueurs -
		Prépa : 10 ‘ Jeu : 30 min	Equipes

Objectif et attendus :

Apnée dynamique. Propulsion efficace, techniques d’immersions. Capacité de se déplacer rapidement en apnée, d’appréhender son environnement et les autres

- Niveau -

Tous niveaux

Matériel :

Jeu de Hockey : 2 palets ronds (en plomb recouverts de plastique, à défaut de néoprène noir)
2 jeux de crosses (blanches et noires), Gants de protection

Règles :

- Échauffement, attention sur poignets, coudes, épaules
- Rappel des principes du hockey et présentation de la séance orientée sur la découverte des gestes techniques en apnée et gérer l’espace en 3D :
  - Tirs (déroulé du bras et coup de poignet)
  - Porter et protéger le palet
  - Drible, feinte, débordement, crochetage
- Porté du palet et évitement en apnée (plots)
- Passe à 2 en déplacement la longueur, remonter pour respirer entre les passes
- Passe à 6 en cercle (dans un sens puis dans l’autre)
- Exercices individuels en apnée :
  - Tir, déplacement
  - Protection du palet
  - Crochet (palet passe sous son bras)
- Match 5 contre 5 dans un espace délimité (objectif, ne jamais laissé le palet seul)
  Départ de chaque côté pour la remise en jeux, un moniteur dans l’eau pour arbitrer

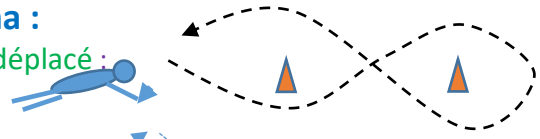
Sécurité :

Surveillance apnée, essoufflement, perte de connaissance
Coups sur les doigts, choc entre joueurs, système sonore d’arrêt de jeu

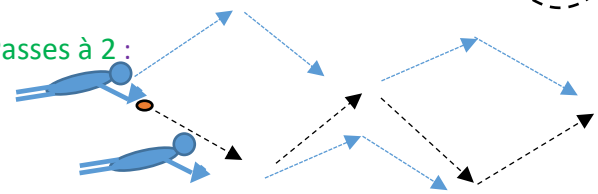
- Encadrement – 2

Schéma :

Porté /déplacé :



Passes à 2 :



Match :

Variante :

Hockey en parallèle : pousser le palet le plus vite possible sur un parcours d’un bout à l’autre de la piscine. Sans toucher le fond et sans remonter.