Le hockey sub-aquatique

- Pratique –

45.

- Durée -Prépa : 10 ' Jeu : 30 min - 10 Joueurs -

Equipes

Objectif et attendus:

Propulsion et équilibre, palmage efficace Être capable de se déplacer en scaphandre, équilibré - 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 sans scaphandre, attention sur poignets, coudes, épaules
- Rappel des principes du hockey et présentation de la séance orientée sur la découverte des gestes techniques :
 - Tirs (déroulé du bras et coup de poignet)
 - Porter et protéger le palet
 - o Drible
- Tir : face à face sur le fond de la piscine 2 à 2 en ligne
- Porté du palet et évitement (plots)
- Passe à 2 en déplacement
- Passe à 6 en cercle (dans un sens puis dans l'autre)
- Exercices individuels:
 - Tir, déplacement
 - Protection du palet
 - Crochet (palet passe sous son bras)

Sécurité :

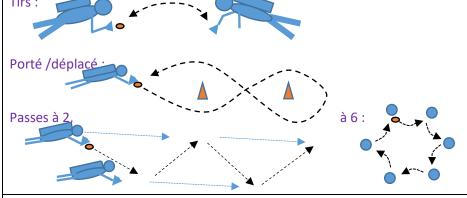
Remontée sans ventiler

Coup sur les mains, choc avec les bouteilles (évitez les matchs en scaphandre)

- Encadrement -

2

Schéma:





Variantes:

Alterner les exercices

Faire plusieurs ateliers tournants en fonction du nombre de moniteurs