



Projet pédagogique

Cycle hockey sur gazon



Fabien REY Éducateur Sportif Hockey
14A Rue de Bichirand 42600 MONTBRISON
SIREN : 831352857
Carte professionnelle : 04216ED0083
Assurance MMA contrat n°144392953





Sommaire

I Présentation du hockey sur gazon.....	3
1 Définition.....	3
2 <i>Le terrain de jeu</i>	4
3 L'équipement du joueur.....	5
II Les principales règles du jeu.....	7
III Arbitrage et sanctions.....	10
IV Le hockey éducatif.....	11
V Lexique.....	13

Fabien REY Éducateur Sportif Hockey
14A Rue de Bichirand 42600 MONTBRISON
SIREN : 831352857
Carte professionnelle : 04216ED0083
Assurance MMA contrat n°144392953





I Présentation du hockey sur gazon

1 Définition

Le hockey sur gazon est un **sport collectif** de balle **opposant**, sur un **terrain synthétique** interpénétré, **deux équipes de onze joueurs** équipés d'une crosse.

C'est un sport ancien (sa première représentation connue date de 2000 av. JC / Égypte antique). Codifié par les anglo-saxons à la fin du 19ème siècle (1876), il est désormais pratiqué sur tous les continents.

C'est une **discipline olympique** :

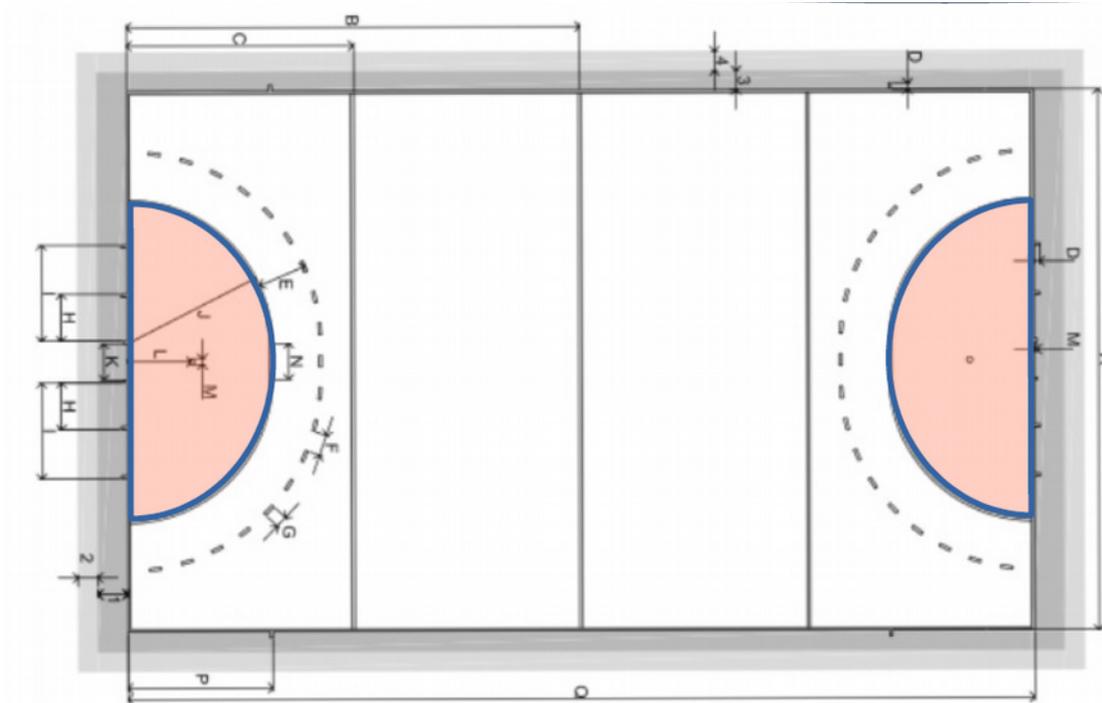
- depuis 1908 (hommes),
- depuis 1980 (femmes).

Il existe d'autres pratiques officielles dérivées du hockey sur gazon :

- **le hockey en salle**, qui se pratique en gymnase à 6 contre 6,
- **le hockey5s**, qui se pratique sur terrain synthétique à 5 contre 5,
- **le handi-hockey**, qui regroupe 2 disciplines :
 - le parahockey (handicap moteur et/ou cérébral),
 - le hockey-fauteuil (handicap physique).



2 Le terrain de jeu



Ses dimensions sont de **91,40 m x 55 m**.

Il est divisé en 4 zones rectangulaires identiques, possède **deux zones de but d'un rayon de 14,63 m**. (en rose sur le schéma) et deux buts (3,66 m x 2,14 m).

Le revêtement utilisé pour les compétitions officielles est une moquette synthétique arrosée (d'une hauteur maximale de 18 mm).



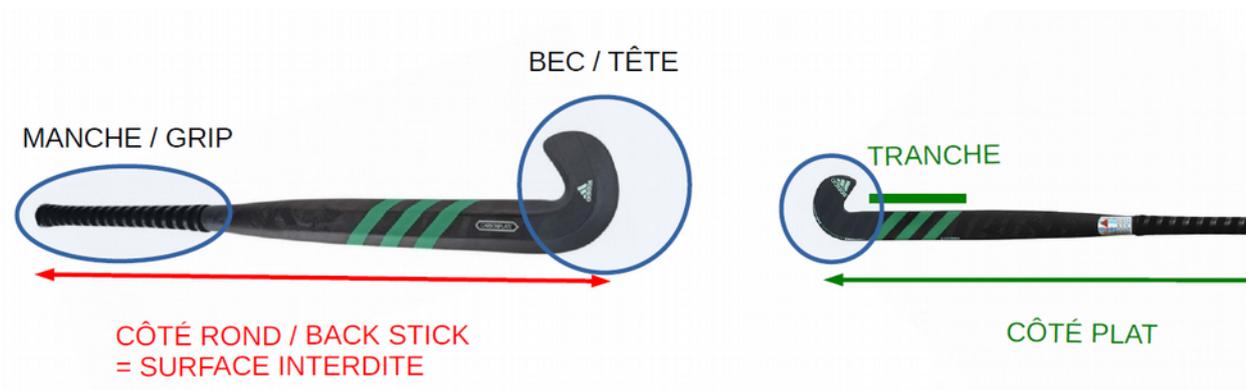
Fabien REY Educateur Sportif Hockey
14A Rue de Bichirand 42600 MONTBRISON
SIREN : 831352857
Carte professionnelle : 04216ED0083
Assurance MMA contrat n°144392953



3 L'équipement du joueur

Chaque joueur est équipé d'une crosse (dont l'utilisation est réglementée) et d'une tenue sportive :

- maillot,
- short (hommes) ou jupette (femmes),
- chaussettes hautes,
- chaussures avec crampons en plastique,
- protège-tibias.





Une balle en plastique dure (163 grammes et 23 cm de circonférence) est utilisée pour les compétitions.



Le gardien de but est le seul joueur du terrain à être équipé d'une protection spécifique.



Fabien REY Éducateur Sportif Hockey
14A Rue de Bichirand 42600 MONTBRISON
SIREN : 831352857
Carte professionnelle : 04216ED0083
Assurance MMA contrat n°144392953





II Les principales règles du jeu

Nombre de joueurs : 11 + 5 remplaçants (remplacements illimités)

Durée d'un match : 4 x 15 minutes

But : pour qu'un but soit validé, la balle doit :

- franchir entièrement la ligne de but,
- être touchée dans la zone de but adverse par une crosse attaquante.

Utilisation de la crosse : la tenue de crosse est identique pour tous les joueurs :

- main gauche placée en haut du manche,
- main droite placée en-dessous.

Il n'y a donc pas de différences entre droitiers et gauchers (seul le gardien de but doit tenir sa crosse dans la main droite).

Seul le côté plat de la crosse peut toucher la balle.

Il est interdit de toucher la balle avec son corps ou avec le côté rond de la crosse.

Les coups de crosse et les contacts physiques sont interdits et sanctionnés.

Il est possible de jouer seul lors de certaines phases arrêtées : engagement, dégagement, coup-franc, touche, long corner. On appelle cela une **auto-passe** (jouer pour soi).

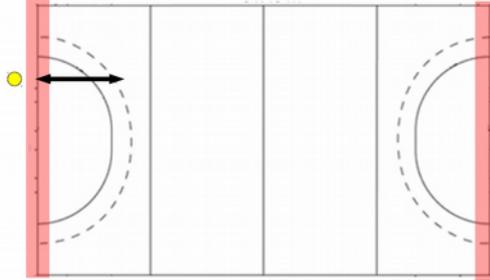
- **Le hors-jeu n'existe pas.**
- **La règle de l'avantage est appliquée.**

Une distance de sécurité de 5m doit être respectée par l'équipe qui défend lors d'un coup-franc. Sinon, le joueur ne respectant ces 5m sera sanctionné.

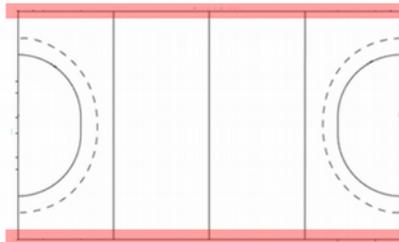




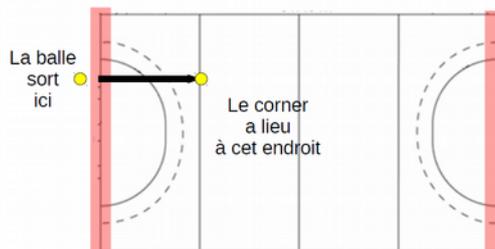
- **Dégagement** : est indiqué quand une équipe fait sortir la balle derrière la ligne de fond de l'équipe adverse. Il se joue face à l'endroit où la balle est sortie dans une limite de 15m à partir de la ligne de fond. La balle doit être arrêtée avant d'être jouée.



- **Coup-franc** : est indiqué lorsqu'une faute est commise. Il se joue à l'endroit où a été commise la faute. La balle doit être arrêtée avant d'être jouée. Le coup-franc peut avoir lieu à n'importe quel endroit du terrain sauf dans les zones de but.
- **Touche** : est indiquée lorsque la balle franchit entièrement la ligne de touche. La remise en jeu a lieu à l'endroit où la balle est sortie. La balle doit être arrêtée avant d'être jouée.



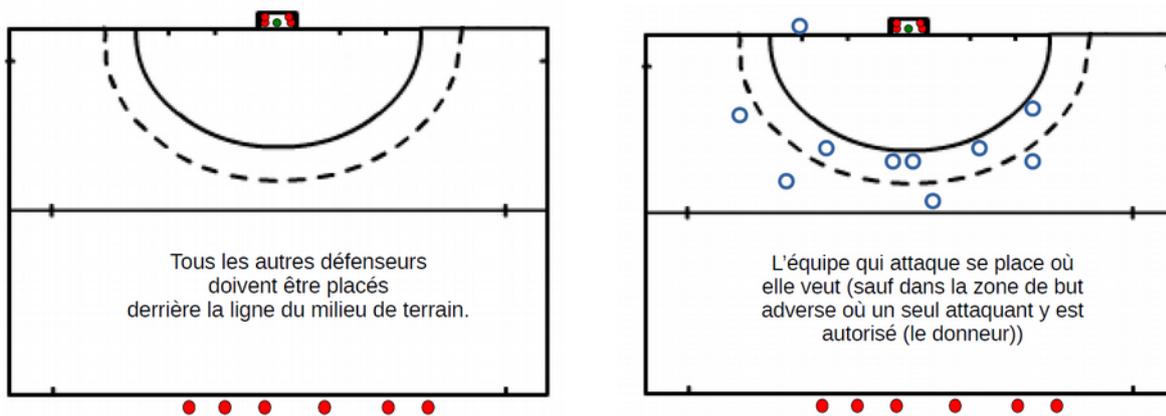
- **Grand corner (ou long corner)** : est indiqué quand une équipe fait sortir involontairement la balle derrière sa ligne de fond. Il se joue sur la ligne des 23m, balle arrêtée, face à l'endroit où elle a franchi la ligne de fond.





- **Petit corner** : est indiqué quand une équipe commet :
 - une faute involontaire dans sa zone de but,
 - une faute volontaire dans les 23m qu'elle défend.

Il se joue sur la ligne de fond de l'équipe qui défend. L'équipe qui défend doit placer de 1 à 5 joueurs derrière sa ligne de fond et de 6 à 10 joueurs derrière la ligne du milieu de terrain. L'équipe qui attaque doit placer 1 joueur dans la zone de but adverse (donneur) ; les autres joueurs de champ devant se placer en-dehors.



- **Penalty stroke** : est indiqué quand une équipe commet une faute volontaire dans la zone de but qu'elle défend. Il est joué à 6,50m face au but.
- **Shoot-out** : est joué à la fin du match, en cas d'égalité nécessitant un vainqueur. 5 joueurs de chaque équipe alternent un 1 contre 1 avec le gardien de but adverse. La balle est placée face au but sur la ligne des 23m. Le joueur dispose de 8 secondes pour marquer le but.



III Arbitrage et sanctions

2 arbitres sont présents sur l'aire de jeu pour faire appliquer le règlement.

Des cartons peuvent sanctionner les comportements à risque et les fautes à répétition.

3 cartons :

- vert (exclusion temporaire),
- jaune (exclusion temporaire),
- rouge (expulsion).





IV Le hockey éducatif

La pratique du hockey sur gazon en milieu scolaire diffère de la pratique fédérale.

Objectifs : conserver l'essence du hockey sur gazon et assurer une pratique respectant la sécurité de tous les pratiquants.

Surface de jeu : à la différence du hockey sur gazon fédéral se pratiquant exclusivement sur terrain synthétique, le hockey éducatif peut se pratiquer **sur tout type de revêtement (extérieur ou intérieur).**

Matériel :

- les **balles légères** sont préférées aux balles « classiques » mais il n'est pas interdit de les utiliser,
- **la crosse est adaptée à la taille de l'élève.** Il existe différentes tailles de crosses (30, 32, 34, 35 pouces...). Pour faire simple, la crosse, tenue droite, ne doit pas dépasser le nombril du pratiquant.

6 règles pour assurer une pratique sécurisée :

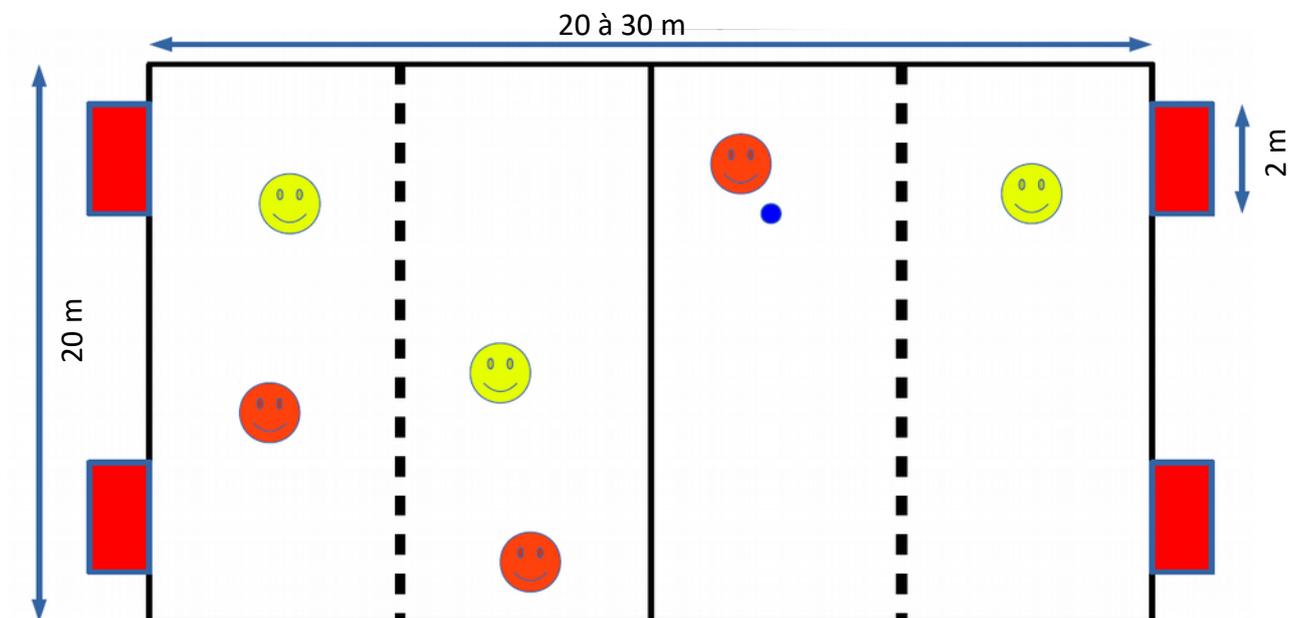
Tenir la crosse avec les 2 mains	Jouer du côté plat de la crosse	Être dans la zone de but adverse pour marquer un but
Ne pas jouer la balle avec son corps	Ne pas frapper la balle avec la crosse	Ne pas lever la crosse au-dessus des genoux





Règles du jeu :

- **nombre de joueurs : 3 contre 3** voire 4 contre 4,
- **durée d'un match : 5 minutes environ,**
- **zone de but : rectangulaire ou semi-circulaire,**
- **nombre de buts : 2 grands buts (3m) ou 4 petits buts (2m),**
- **distance de sécurité sur coup-franc : 3 m,**
- **corners : seul le grand corner est conservé.** Le petit corner est supprimé et remplacé par un shoot-out ou un penalty-stroke.
- **gardien de but : ce rôle est supprimé ;** trop contraignant (obligation d'équiper un joueur) et trop spécifique.



Fabien REY Éducateur Sportif Hockey
14A Rue de Bichirand 42600 MONTBRISON
SIREN : 831352857
Carte professionnelle : 04216ED0083
Assurance MMA contrat n°144392953





V Lexique

Crosse	Engin utilisé pour jouer au hockey sur gazon. Il possède deux côtés distincts : le côté plat et le côté rond
Manche	Partie haute de la crosse utilisée pour la tenir à deux mains
Bec/tête	Partie basse et recourbée de la crosse utilisée pour diriger et pousser la balle
Push	Technique de propulsion utilisée pour pousser la balle
Coup droit	Utilisation de la crosse avec le bec orienté en l'air
Revers	Utilisation de la crosse avec le bec orienté vers le sol
Conduite de balle	Technique de crosse utilisée pour se déplacer avec la balle. On parle de conduite simple (coup droit) et de conduite alternée (alternance de coups droits et de revers) ou de conduite indienne
Auto-passe	Action de jouer la balle pour soi sans faire de passe à un partenaire
Back-stick	Action de toucher la balle avec le côté rond de la crosse
3m	Distance réglementaire devant être respectée par les joueurs sur coup-franc
Spin	Action de faire un tour complet en gardant la balle au contact de la crosse
Zone de but	Endroit du terrain où il est autorisé de marquer un but

