



Série d'introduction

J+S-Kids – Document de base Unihockey

Auteur

Mark Wolf, chef de discipline J+S Unihockey

Conditions cadres

Âge 5 à 10 ans
Taille du groupe 5 à 20 (idéal: 8 à 12)
Environnement du cours Idéalement dans une salle. Il est aussi possible de jouer sur une place extérieure en dur.
Aspects de sécurité Port du casque recommandé pour le gardien
Autres

Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectifs	Points essentiels	Niveau
1	Moi et la balle I	S'habituer à la canne et à la balle	Aucun	Simple
2	Moi et la balle II	S'habituer à la canne et à la balle	Aucun	Moyen
3	Moi et la balle III	S'habituer à la balle et formes de jeux	Aucun	Difficile
4	Nous et la balle I	Jouer ensemble	Aucun	Simple
5	Nous et la balle II	Jouer ensemble	Aucun	Moyen
6	Nous et la balle III	Percevoir et utiliser les différentes options d'action (coéquipier).	Aucun	Difficile
7	Atteindre une cible I	Apprendre à connaître les différentes formes de tirs	Aucun	Simple
8	Atteindre une cible II	Viser, conclure	Aucun	Moyen
9	Atteindre une cible III	Marquer des buts	Aucun	Difficile
10	Mise en pratique dans le jeu	Différentes formes de jeux	Aucun	Moyen

Règles de jeu

1. Nombre de joueurs dans une équipe

Une équipe contient plusieurs joueurs de champ et un gardien. 3 joueurs de champs maximum et un gardien peuvent jouer en même temps sur le terrain. Le gardien peut être remplacé par un joueur.

2. Engagement

Au début de chaque mi-temps et après un but, un engagement sera effectué sur le point central. Chaque équipe se trouve dans sa moitié de terrain.

3. Changement de joueur dans le jeu

Un joueur (gardien incl.) ose être remplacé à n'importe quel instant de la partie. Le remplaçant peut entrer sur le terrain seulement après qu'un joueur de champ soit sorti du terrain.

4. Bully (engagement)

Un bully s'effectue sur le point central ou sur l'un des 6 autres points du terrain. Les autres joueurs doivent respecter une distance de 2 mètres. Un joueur de chaque équipe se place l'un en face de l'autre, dos à leur ligne de but, avec la balle entre eux. Une canne parallèle de chaque côté de la balle (sans toucher la balle), la palette est posée sur la ligne d'engagement. Sur la ligne médiane, le joueur local choisi de quel côté il veut mettre la canne. Sur la ligne de prolongement de la ligne de but, c'est le défenseur qui choisi. La balle est posée au sol et sera jouée au coup de sifflet de l'arbitre.

5. Balle dehors

Si la balle est sortie ou qu'elle touche un objet au dessus du terrain, c'est l'équipe qui n'a pas touché la balle en dernier qui fait la remise en jeu. Une remise en jeu (balle dehors) s'effectue où la balle est sortie, à 1 mètre maximum de la bande.



6. Coup franc

Un coup franc sera accordé si la balle sort du terrain ou si une faute est commise. L'arbitre interrompt le jeu en sifflant et il signale le coup franc. Celui-ci sera tiré immédiatement à l'endroit où la faute a été sifflée. La balle ose être jouée dès qu'elle est posée et arrêtée sur le sol sans attendre un coup de sifflet de l'arbitre. Les coups francs sifflés derrière la ligne de but seront tirés depuis un des 2 points de bully de celle-ci. L'adversaire (canne incl.) doit observer une distance de 2m de la balle. Si cette distance n'est pas respectée, une pénalité de 2 minutes sera sifflée.

7. Penalty

Empêcher irrégulièrement (retenir, pousser par derrière, etc.) un adversaire de partir seul au but entraîne un tir de penalty. Le tir débute sur le point de bully du milieu du terrain. Dès que le joueur a touché la balle, le gardien peut s'avancer (il n'est plus obligé de toucher sa ligne de but). La balle n'ose pas revenir en arrière et elle a le droit d'être jouée qu'une seule fois. Si le tir est manqué, un bully sera effectué sur le point de bully le plus proche de la faute.

8. Coup de canne

Avec sa canne, il est interdit de frapper la canne ou une partie du corps de son adversaire (aussi de côté et de dessous). Des coups répétés, un coup violent ainsi qu'accrocher par derrière entraîne une pénalité de 2 minutes.

9. Canne haute

Lever la canne plus haut que les hanches est interdit. Jouer la balle plus haut que les genoux est interdit. Sur un tir, il est néanmoins permis (à la fin du mouvement) de lever la canne plus haut que les hanches si personne ne se trouve devant le tireur.

10. Jeu physique

Dans un duel, il est autorisé de protéger sa balle avec son corps. De même une légère pression de l'épaule est autorisée. Retenir l'adversaire, le pousser avec les mains ou aller en arrière avec la balle est interdit. Un joueur n'ose pas se mettre sur le chemin d'un adversaire qui est en pleine course, ni le bloquer (retenir) ou le checker. Une pénalité de 2 minutes sera sifflée pour un geste susmentionné.

11. Jeu avec le pied

Un joueur a le droit de contrôler la balle avec le pied, mais n'ose pas faire une passe du pied à un de ses coéquipier. Si une passe du pied est involontaire, le coéquipier ose continuer le jeu. Jouer la balle avec les pieds plusieurs fois de suite sans que celle-ci soit contrôlée avec la canne entre deux touches est interdit.

12. Jeu avec la main, le bras ou la tête

Il est interdit de jouer intentionnellement la balle avec la main, le bras ou la tête. Cette faute sera sanctionnée par une pénalité de 2 minutes. Il est aussi interdit de contrôler la balle en sautant (si les deux pieds ne touchent plus le sol).

13. Jeu au sol

Un joueur ose avoir au maximum 3 parties de son corps (2 pieds et un genou) plus sa canne au sol. Si la balle est touchée intentionnellement alors que plus de 3 parties du corps sont au sol, une pénalité de 2 minutes est sifflée. Il est interdit de se lancer à terre devant un tir.

14. Avantage

Si l'équipe victime d'une faute conserve la balle, un avantage est annoncé par l'arbitre (par ex. si le but peut être marqué) et le jeu ne sera pas interrompu. L'avantage peut aussi être utilisé avant de donner une pénalité ou un tir de penalty. Sitôt que la situation d'avantage est terminée, le jeu sera interrompu et la pénalité prononcée.

15. Gardien

Le gardien joue sans canne. Il est libre de mouvement aussi longtemps que la balle est en jeu. Il ose retenir la balle si au moins une partie de son corps est dans sa zone de but (y.c. durant l'exécution d'un penalty). En dehors de sa zone de but, il est considéré comme un joueur de champ. Hormis une passe du pied, le gardien sera sanctionné d'une pénalité de 2 minutes s'il arrête une balle hors de sa zone de but. S'il garde la balle bloquée plus de 3 secondes, un coup franc sera sifflé pour les adversaires et sera tiré à 2,5m de la zone de but. Le gardien n'ose pas être gêné intentionnellement par un adversaire lors d'une relance. Lors d'une relance, la balle doit toucher le sol, un joueur ou l'équipement de celui-ci avant le milieu du terrain.



16. Zone de but

Le gardien a sa propre «zone de protection». Dans celle-ci, aucun joueur des deux équipes n'ose s'y trouver. Tous les coups francs sifflés dans la zone du gardien devront être tirés depuis une distance de 2,5m de la zone.

Matériel nécessaire

Une canne d'unihockey par joueur (longueur idéale de canne: entre le nombril et le sternum) et pour la plupart des exercices, une balle d'unihockey par personne.

Il est recommandé que le gardien porte un casque!

Trucs

Chaque joueur doit jouer avec une canne de longueur et de dureté adaptée.

Bonne longueur: entre le nombril et le sternum.

