

J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 6

Nous et la balle III

Auteur

Mark Wolf, chef de discipline J+S Unihockey

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
 Niveau simple moyen difficile
 Âge recommandé 7 à 10 ans
 Taille du groupe 5 à 20 (idéal: 8 à 12)
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

Percevoir et utiliser les différentes options d'action (coéquipier).

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	Balle-sauvetage Un enfant est désigné chasseur. Les joueurs chassés ont une balle de sauvetage qu'ils peuvent se transmettre. Celui qui a la balle dans les mains ne peut pas être touché. <u>Variante:</u> Plusieurs «balles de sauvetage»		Ballon soft et ballon de volley

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeu des pirates Tous les joueurs sauf 2 «pirates» ont une balle et trottinent librement dans la salle. Les pirates doivent dérober une balle. Celui qui perd la balle devient pirate. Celui qui n'a pas eu de balles durant 2 minutes doit faire une «danse des pirates» (sauter 10 fois par-dessus sa canne).		1 balle et 1 canne par joueur.
15'	Balle brûlée Deux équipes (une lance, l'autre attrape) jouent l'une contre l'autre. Le premier lanceur tire la balle sur le terrain et commence à courir autour du terrain en passant derrière les piquets. Les «attrapeurs» doivent mettre la balle dans le but pour arrêter le lanceur. Après le but, le 2 ^e joueur peut tirer la balle à son tour, ce qui permet aux lanceurs de finir leur tour. 1 lanceur peut se faire éliminer si la balle entre dans le but alors qu'il est entre 2 piquets.		Piquets
20'	Bassins à requins Jeu d'unihockey normal 3:3 ou 4:4: devant chaque but sont posés 2-4 tapis (bassins à requins). Personne n'ose passer sur les tapis. Les joueurs doivent se déplacer entre les tapis.		2-4 tapis



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Homme-robot Un joueur dribble avec une balle, un coéquipier se trouve derrière lui et le dirige en le touchant. Epaule droite = tourner 90° à droite Epaule gauche = tourner 90° à gauche Tête = en arrière <u>Variante:</u> Pac-Man: On n'ose se déplacer que sur les lignes.		

Sources:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag, 2004
- Cahier pratique «mobile» 1/05
- Unihockey: www.swisunihockey.ch → Formation → Traineracademy