Unihockey – Conduire la balle: Conduite à la carte

Dans cet exercice, les enfants se déplacent dans un espace confiné et accomplissent des tâches ordonnées par l'enseignant, avec pour consigne de ne jamais perdre le contrôle de la balle.

Réduire l'espace afin que les enfants se concentrent sur le contrôle de la balle. L'enseignant donne différentes consignes:

- Dribbler en coup droit et en revers.
- Varier la vitesse de course.
- Effectuer des mouvements au ralenti.
- Courir latéralement et en arrière.
- Conduire la balle à une main (main forte, main faible).
- Courir sur la pointe des pieds/accroupi
- Soulever la balle brièvement (par-dessus une ligne par exemple).
- Dribbler en fermant un œil.
- Se déplacer sur une ligne de la salle désignée par l'enseignant.
- Rester figé dans une position durant deux secondes.
- Contrôler la balle une fois avec le pied, une fois avec la canne.
- Exécuter des pirouettes (coup droit et revers).
- S'asseoir et se relever.
- Echanger sa balle avec un camarade.
- Conduire la balle avec la canne à l'envers.
- Construire un jardin d'agrès et s'y déplacer.
- Se déplacer avec deux balles.
- Toucher la balle avec la main chaque deux pas.
- Par deux, en se tenant la main, chacun dribblant sa balle.

Variante

Répartir différentes balles dans la salle (balles de tennis, softballs, balles de ping-pong, etc.). Chaque joueur prend une balle et effectue la tâche demandée par l'enseignant. Pour le mouvement suivant, les enfants choisissent une autre balle.

Matériel: Divers engins et balles

Source: **Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO