

# J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 1

## Moi et la balle I

### Auteur

Mark Wolf, chef de discipline J+S Unihockey

### Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes  
 Niveau  simple  moyen  difficile  
 Âge recommandé 5 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

S'habituer à la canne et à la balle.

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	<b>Homme et chien</b> 2 joueurs avec chacun une balle. Le 2 <sup>e</sup> joueur suit le 1 <sup>er</sup> et copie les mouvements et les feintes. <i>Variante:</i> <b>Chemin de fer</b> Un joueur est la locomotive et a 3 wagons. La locomotive doit faire attention de ne perdre aucun wagon.		1 canne et 1 balle par joueur
10'	<b>L'artiste de la canne</b> Qui peut tenir en équilibre sur sa canne posée sur le sol (en avant, en arrière, demi-tour, etc.)? Ou tenir sa canne en équilibre sur la main, pied, nez, etc.?		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Faire ses provisions</b> Toutes les balles d'unihockey sont réparties dans 2 éléments de caisson au milieu de la salle. Les deux groupes commencent derrière leur ligne et essaient aussi vite que possible de remplir leur dépôt (cerceaux). Une seule balle ose être transportée par trajet. Différentes formes de déplacement: sauter, groupé, sur 1 jambe, à 4 pattes, etc.		Beaucoup de balles d'unihockey. 2 cerceaux, 2 éléments de caisson.
15'	<b>Jardin d'obstacles avec devoirs supplémentaires</b> (ajouter des règles au fil du jeu.) Disperser différents objets dans toute la salle. Que peut-on faire avec ces obstacles, une balle et une canne? <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir</li> <li>• Rester debout</li> <li>• Backhand/coup droit</li> <li>• En avant/ en arrière/ de côté</li> <li>• Tourner sur soi-même</li> <li>• Jouer la balle aux pieds</li> <li>• Jouer à travers les objets</li> <li>• Viser un obstacle</li> <li>• Formes simples de slalom</li> <li>• Etc.</li> </ul>		Différents engins

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Un joueur se place face à un mur, dos au groupe. Les autres joueurs essaient de se rapprocher le plus possible du joueur qui est face au mur. Dès que ce dernier se retourne, chaque joueur doit tout de suite arrêter sa balle. Celui qui laisse sa balle échapper doit reculer de 5 mètres. Qui est-ce qui s'approche le plus du mur opposé?		Cannes et balles

## Sources:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag 2004
- Cahier pratique «mobile», 1/05
- Unihockey online, [www.swisunihockey.ch](http://www.swisunihockey.ch) → formation → Traineracademy