

# J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 2

## Moi et la balle II

### 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

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>Salade de fruits</b> Tous les joueurs ont une balle et sont répartis à nombre égal dans les 4 coins du terrain. Chaque groupe choisit un nom de fruit. L'entraîneur appelle 2 fruits et les 2 équipes échangent leur place le plus vite possible. S'il dit salade de fruit, chaque équipe se rend le plus vite possible dans le coin en diagonale. Différentes formes de déplacement: sauter, sur 1 jambe, de côté, en arrière, etc.		Variante avec canne et balle

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Dribbler dans l'ombre</b> Sur le terrain sont placés des cônes de différentes couleurs. Les joueurs forment des groupes de 3-4 personnes et dribblent chacun avec une balle l'un derrière l'autre. L'entraîneur nomme une couleur de cône. A cette instant, le dernier joueur doit emmener son équipe aussi vite que possible entre les deux cônes.		
15	<b>Slalom humain</b> Les joueurs d'un groupe se placent les uns derrière les autres à une distance de 2-3m. Le dernier de la colonne effectue le slalom en remontant ses coéquipiers, puis se place lui-même comme porte du slalom en tête de file.		
15'	<b>Pieuvre</b> 2 groupes: les joueurs du premier groupe essaient de réussir le plus de traversées possible de la salle en contrôlant la balle sans se faire prendre la balle par la 2 <sup>e</sup> équipe. Les joueurs de celle-ci se trouvent dans des cerceaux (1joueur par cerceau avec 1 canne).		



#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5'	<b>Boccia</b> 2 joueurs jouent l'un contre l'autre et essaient de placer leur balle aussi près que possible d'un objet. Celui qui est le plus proche de la cible gagne.		

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