

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'	Salade de fruits 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'	Dribbler dans l'ombre 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	Slalom humain 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'	Pieuvre 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 ^e équipe. Les joueurs de celle-ci se trouvent dans des cerceaux (1joueur par cerceau avec 1 canne).		



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Boccia 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 → formation → Traineracademy