

J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 3

Moi 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

S'habituer à la balle et forme de jeux.

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	Homme de couleur Les joueurs essaient de passer d'un côté à l'autre de la salle sans se faire prendre la balle par «l'homme de couleur» et sans perdre le contrôle de celle-ci. Celui qui perd sa balle devient aussi «homme de couleur». <u>Variante:</u> L'homme de couleur n'ose se déplacer que sur une jambe.		Chaque joueur a une canne et une balle.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jongler Tous les joueurs dribblent librement dans un espace défini. Au signal de l'entraîneur: - ils tiennent la balle en équilibre sur leur palette; - ils jonglent la balle avec leur canne; - ils passent la balle entre leurs jambes; - etc.		
15'	Zones d'unihockey Salle divisée en 4. Dans un premier temps, chaque joueur dribble sa balle dans la 1 ^{re} zone. A un signal donné, les joueurs deviennent ensuite adversaires. Celui qui se fait sortir sa balle de la zone où il joue descend d'une partie. Celui qui sort la balle d'un adversaire peut monter d'une zone.		Marques de terrain
20'	Tournoi de ligue 1:1 4-6 terrains (dans le sens de la largeur) qui ne sont pas vraiment délimités. Un but est marqué par un piquet ou un cône. Durée du jeu: env. 2 min. Après une partie, les joueurs se déplacent d'un terrain vers la gauche.		Piquets/cônes

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Tirer sur une cible Tous les joueurs tirent dans un but couché à une distance d'env. 5m. Celui qui marque recule de 2 pas. Qui marque de la plus grande distance?		1 but