

J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 5

Nous 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

Jouer ensemble

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	La fuite La salle est séparée en 2 parties. Tous les joueurs commencent sur le terrain A et contrôlent une balle. Au signal, ils doivent se déplacer le plus vite possible dans la partie B sans perdre le contrôle de la balle. Celui qui arrive en dernier passe un tour et exécute un petit gage (ex: jongler). <u>Variante:</u> Différentes formes de déplacement (à pieds joints, sur une jambe, etc.)		Matériel pour délimiter le terrain Une canne et une balle par joueur

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Machine à balles 5-6 joueurs se placent en colonne vis-à-vis d'un autre joueur. L'un après l'autre les joueurs passent la balle à leur coéquipier. Celui qui a fait la passe retourne derrière la colonne. Après un tour, on change le joueur qui renvoie la balle.		
15'	Policiers et voleurs Les voleurs essaient de transporter des balles d'un dépôt à leur camp. Si un policier touche un voleur, ce dernier va en prison. Après 4 arrestations, la prison est pleine et un voleur ose à nouveau jouer.		Matériel pour délimiter le terrain.

15'	Balle-tigre Dans un cercle, on joue 5:1 ou 6:2. Le tigre est au milieu et chasse la balle que les joueurs du cercle se passent. Si la balle est touchée par le tigre, ce dernier change sa place avec un passeur.		
-----	--	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Billard Chaque joueur a 2 balles. Avec la 1 ^{re} balle, il essaye de toucher la 2 ^e ; avec la 2 ^e , il essaye de toucher la 1 ^{re} . Un joueur réussira-t-il viser la balle placée à une distance de largeur de salle? <u>Variante:</u> Canne tournée ou tenir la canne comme une queue de billard.		

Sources:

- Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein, Ingold Verlag, 2004
- Cahier pratique «mobile» 1/05
- Unihockey: www.swisunihockey.ch → Formation → Traineracademy