

J+S-Kids: Introduction à l'uni-hockey – Leçon 7

Atteindre une cible 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 7 ans
 Taille du groupe 5 à 20 (idéal: 8 à 12)
 Env. du cours Salle de sport
 Aspects de sécurité -

Objectifs/But d'apprentissage

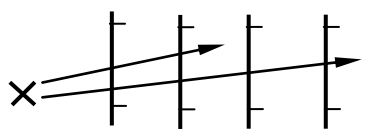
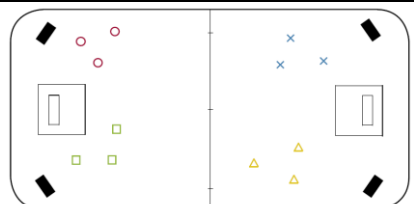
Apprendre à connaître les différentes formes de tirs

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	Minigolf Différentes pistes sont disposées dans la salle à l'aide du petit matériel (éléments de caisson, corde à sauter, cônes, etc.). Chaque joueur effectue un tour en prenant en compte les règles du minigolf.		Différent matériel (engins) et petit matériel

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Lunapark Les joueurs essayent de faire tomber les différents objets (balles, cônes, etc.) qui se trouvent sur un banc suédois. Distance donnée par l'entraîneur.		Balles, cônes, etc.
15'	Concours du tir le plus long Qui tire le plus loin? Essayer différentes formes de tirs et comparer avec les autres coéquipiers. Des bancs suédois renversés définissent les différentes distances.		
20'	«Super offensive» 4 buts sont disposés au 4 coins de la salle (en diagonale). Les deux équipes essaient de marquer le plus de buts possible. Il est possible de jouer avec plusieurs balles. <u>Variante:</u> 4 équipes et plusieurs balles.		



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Massage de balles Par deux avec une balle. Un joueur se couche sur le ventre et l'autre dessine un chiffre à l'aide d'une balle en faisant rouler cette dernière sur le dos de son coéquipier.		

Sources:

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