

## J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 8

### Atteindre une cible 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

Viser, conclure

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<b>Salutations</b>		
10'	<b>Tape «atome»</b> Tous les «atomes» et un chasseur se déplacent dans la salle. L'entraîneur dit un numéro entre 2 et 10 et la chasse commence. Le chasseur ose attraper seulement les atomes qui ne sont pas réunis selon le nombre annoncé (comme une molécule).		

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Quille-unihockey</b> Chaque joueur a une quille qu'il a placée sur le terrain. Le jeu commence et chaque joueur essaye de faire tomber une quille de l'adversaire afin que ce dernier fasse un tour de salle avec contrôle de la balle. Le joueur peut continuer le jeu après son tour de salle et après avoir remis sa quille debout.		1 quille, 1 canne et 1 balle par joueur
15'	<b>Stationenparcours</b> Différents ateliers de tirs sont installés dans la salle: - éléments de caissons - petit matelas avec cerceau - banc suédois devant un but - but avec des sautoirs		Matériel de la salle
20'	<b>Brésilienne</b> On joue à 3 contre 3 sur une largeur de salle (2 terrains). L'équipe qui reçoit un but laisse sa place à l'équipe en pause.		

##### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Billard</b> Chaque joueur a 2 balles. Il essaye de toucher la première balle avec la deuxième. Qui arrive en premier de l'autre côté de la salle avec ses deux balles sans essai manqué?		