

## J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 9

### Atteindre une cible 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

Marquer des buts

#### Contenu

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<b>Salutations</b>		
10'	<b>Jeu du lutin</b> Chaque joueur essaye, avec sa balle, de toucher le pied d'un autre joueur (seulement tir au sol!). Celui qui se fait toucher doit accomplir un petit gage.		1 balle et 1 canne par joueur.

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	<b>Rollmops</b> 2 équipes se placent chacune derrière une ligne d'un côté de la salle (l'une en face de l'autre). Une balle de volley est déposée au milieu de la salle. Avec des tirs au sol, chaque équipe doit pousser la balle dans le camp adverse (passer une ligne définie).		
15'	<b>Duel de sprint avec tir au but</b> Chaque joueur se place dans 1 colonne à côté du but (1 à droite et 1 à gauche). L'entraîneur lance une balle sur le terrain. Au moment où la balle touche le sol, le premier joueur des 2 colonnes sprinte et essaye d'aller marquer un but dans le but opposé.		
15'	<b>Jeu de penalty</b> Chaque joueur effectue un penalty contre un gardien. Celui qui marque est qualifié pour le prochain tour. Celui qui ne marque pas fait un exercice supplémentaire.		

##### PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Course au ralenti</b> Chaque joueur avance autour de la salle aussi lentement que possible. Interdiction de rester sur place.		

#### Sources:

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