

# J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 10

## Mise en pratique dans le jeu

### 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

Différentes formes de jeu

### Contenu

#### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<b>Salutations</b>		
10'	<b>Tape-sautoir</b> Chaque enfant a un sautoir qui pend derrière lui (accrocher au short). Le sautoir doit être visible d'au moins 20 cm. Chaque enfant essaye de voler le plus de sautoirs possible sans se faire prendre le sien.		

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Passage dans le but</b> Jeu 3:3 avec 4-5 buts (piquets). Chaque joueur «A» essaye de passer entre 2 piquets en contrôlant sa balle. Un joueur «B» se trouve dans chaque but et défend. Un joueur n'a pas le droit de passer 2x dans le même but.		Piquets
15'	<b>Carré</b> 4 bancs suédois couchés sur le côté forment un carré au milieu de la salle. Un défenseur se trouve devant chaque banc. Chaque joueur essaye de tirer sur un des bancs sans que le défenseur touche la balle.		
15'	<b>Streetball</b> On joue 2 contre 2 sur 1 but durant une minute. Après avoir gagné la balle, il est obligatoire de faire une passe avant de marquer un but.		



#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
5'	<b>Trucs et feintes</b> Qui peut montrer à l'équipe le truc / la feinte le/la plus cool?		

#### **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