

J+S-Kids: Introduction à l'unihockey – Leçon 4

Nous et la balle 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

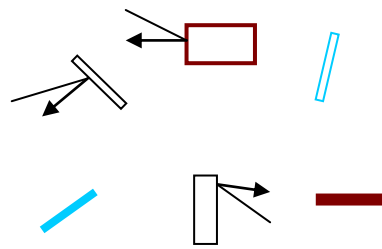

Jouer ensemble

Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	Salutations		
10'	Tape à deux 2 joueurs (une paire) commencent comme chasseurs et se tiennent par la main. Un joueur touché par la paire devient chasseur. Dès que 4 joueurs sont ensemble, le groupe se sépare en 2 paires.		

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Collectionner les passes Des parties de caissons et des bancs suédois sont disposés dans la salle. Chaque joueur essayent de se faire le plus de passes possible avec un objet. Il est interdit de jouer 2 fois sur le même objet. <u>Variante:</u> - On ose seulement jouer en back-hand - L'échange de balle compte aussi comme une passe - Qui réussit en premier 30 passes?		Bancs suédois, Caissons
15'	Passes aux matelas Toujours 2 joueurs ensemble avec une balle et un tapis. Les joueurs essayent de jouer la balle contre, par-dessus le matelas, etc. <u>Variante:</u> Quelle équipe réussit en premier à faire 20 tours?		Tapis
10'	Passes aux numéros Les joueurs sont répartis en plusieurs groupes et chacun reçoit un numéro. Les joueurs se placent en cercle et la balle circule du numéro le plus bas au plus élevé. <u>Variante:</u> Chacun se déplace librement dans la salle et passe systématiquement la balle au joueur qui a le numéro juste au dessus. (1 – 2 – 3, etc.).		



PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Cola maya Un joueur se fixe un but (ligne) et, avec les yeux fermés, essaye de s'y rapprocher le plus près possible. Un coéquipier veille à sa sécurité.		