

Intervalles longs – Unihockey/Tchoukball

Dans cette leçon, l'enseignant met également l'accent sur l'acquisition et l'application des techniques de base de deux sports collectifs (unihockey et tchoukball) dans le cadre d'un entraînement d'endurance de haute intensité.


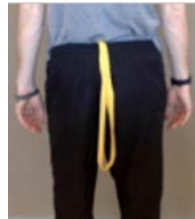

Taille du groupe:	20 personnes; équipes de 5
Modalité/déroulement:	Unihockey/tchoukball; deux terrains
Charge:	5 minutes; haute intensité
Pause:	2 minutes; active
Nombre de répétitions:	3
Nombre de séries:	1
Pause entre les séries:	Aucune
Durée de la séance:	19 minutes

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: secondaire II
- Niveau de progression: débutants à chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Travailler les intervalles longs de manière ludique
- Exercer la technique de différents sports d'équipe

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Virus Deux élèves, qui se donnent la main, sont porteurs d'un virus et doivent toucher leurs camarades. Lorsqu'ils y parviennent la première fois, ils forment un groupe de trois. Au contact suivant, le quatuor se scinde en deux paires. Le jeu se termine dès que tous les élèves sont contaminés.		Musique
	5' Lapins Les élèves glissent la moitié d'un sautoir dans leur pantalon. Tout en conduisant leur balle, ils essaient de voler le(s) sautoir(s) de leurs camarades. Dès qu'ils y parviennent, ils glissent ce sautoir dans leur pantalon. Lorsque la musique s'arrête, l'élève qui a la plus de sautoirs a gagné.		Musique Un sautoir, une canne et une balle d'unihockey par élève
	6' Explications et mise en place Former quatre équipes. Diviser la salle en deux avec des bancs suédois: sur une moitié, installer deux buts d'unihockey; sur l'autre moitié, deux cadres de tchoukball.		Sautoirs Bancs suédois Deux buts, une balle et des cannes d'unihockey Deux cadres et un ballon de tchoukball
Partie principale	19' Jeux sous haute intensité Jeu: unihockey (sans gardien) ou tchoukball. Pause: changer de terrain en marchant.	Pour augmenter l'intensité: <ul style="list-style-type: none"> • Modifier les règles: les buts comptent triple, toute l'équipe doit franchir le milieu de terrain pour marquer, etc. • Modifier le nombre de joueurs: un joker par équipe pour créer le surnombre en situation d'attaque, etc. • Modifier les infrastructures: diminuer la taille des terrains, agrandir la taille des buts, etc. • Augmenter le coaching 	En supplément: Chronomètre Sifflet Musique entraînante
	Retour au calme	11' Rangement et jeux de coordination (si le temps à disposition le permet)	