

JOUER

Avec les capacités techniques, les facteurs de condition physique et les capacités de coordination

1. CONDUITE DE BALLE

Déménagement

Cet exercice permet d'améliorer sa technique de canne et la conduite de la balle de manière ludique. Les élèves apprennent en outre à conserver une vue d'ensemble de la situation.

Remplir deux éléments de caisson avec un nombre égal de balles (deux à trois fois plus de balles que d'élèves). Chaque équipe dispose d'un caisson et d'un "dépôt" formé de cerceaux. Au signal, les deux groupes s'élancent de leur poste pour ramener les balles au dépôt. Quel groupe remplira ses stocks en premier?

Variantes:

- a) Un seul caisson: quel groupe ramène le plus de balles au "dépôt"?
- b) Les balles sont dans les "dépôts", au signal les joueurs vont "voler" les balles du dépôt advers. Quel groupe aura plus de balles après 2 minutes?

Duel

Dans cet exercice, les élèves apprennent à défendre leur balle sans l'aide de la canne, mais avec leurs mains et leurs pieds (utiliser le corps pour protéger la balle).

Sans canne: un joueur essaie de toucher, avec ses mains ou ses pieds, une balle défendue par son adversaire. Le défenseur essaie de toujours se trouver entre la balle et l'attaquant.

Variantes:

- a) Idem, mais avec une canne dans un espace réduit (plus facile).
- b) Un contre un: l'enseignant lance la balle. Celui qui la rattrape en premier devient attaquant et essaie de marquer dans un petit but. Jouer au temps ou changer dès qu'un but est marqué (plus difficile).

Trafiquants d'or

Améliorer sa technique de canne, mieux exploiter les espaces libres: tels sont les objectifs de cet exercice au cours duquel deux joueurs protègent une balle des attaques adverses.

Deux gardes se tiennent au milieu de la salle avec leur canne. Les joueurs ont pour mission d'aller chercher le trésor (une balle) dans la demi-salle d'en face et de le ramener intact (sans qu'un des gardes ne le touche avec sa canne). Les balles sont déposées dans un élément de caisson au retour. Si la balle a été touchée, le joueur doit la ramener au départ avant de retenter sa chance. Qui ramène le plus de balles? Qui n'a jamais été touché? Combien de balles les gardes ont-ils touchées?

Variantes:

a) Les gardes n'ont pas de canne, ils touchent les joueurs avec leurs mains (plus facile).

b) Les dents de la mer:

Un requin attend sur la ligne de fond de la salle. En face, sur la ligne opposée, sont alignés les poissons. Au signal, le requin s'avance pour empêcher les poissons de rejoindre l'autre rive. Ceux qui se font voler leur balle par le requin deviennent requin à leur tour. Remarque: Attention aux coups de cannes! (ex jeu de l'homme noir ;o)



Carrefour

Les courses avec conduite de balle, marquées par des arrêts réguliers, entraînent la réaction et la vitesse d'action. Quatre équipes effectuent simultanément cet exercice.

Quatre équipes sont placées dans les angles de la salle. Chaque joueur a une balle déposée dans un cerceau. Les groupes rejoignent la place annoncée par l'enseignant (diagonale, longueur, largeur) en emportant leurs balles le plus vite possible. Le groupe qui a posé en premier toutes ses balles dans le bon cerceau marque un point.

Variantes:

a) En se croisant, les joueurs peuvent chasser la balle de leurs adversaires (plus difficile).

b) varier la façon d'appeler les changements. Par exemple: nord-sud (=longueur) / sud-ouest (=diagonale) / est-ouest (=largeur). Ou rouge (=longueur), bleu (=diagonale) ...

2. PASSES

Passes en ligne

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à adresser des passes précises et à les réceptionner correctement: deux capacités de bases fondamentales pour le développement d'un jeu collectif.

Former des colonnes de quatre à six joueurs, avec un coéquipier situé en face. Les joueurs passent et réceptionnent chacun à leur tour et se remettent derrière la colonne. Changement après un tour complet.

Variantes:

a) Concours de groupes: quel groupe réussit le premier 50 passes?

b) Seules les passes directes ou par-dessus un obstacle (banc, élément de caisson) sont autorisées (plus difficile).

L'œil du tigre

Au cours de ce jeu, les élèves doivent effectuer des passes rapides et précises. Dans le cas contraire, la balle pourrait être interceptée par un adversaire.

Quatre à cinq joueurs disposés en cercle se font des passes. Un tigre, placé au milieu, essaie d'intercepter la balle. Celui qui effectue une mauvaise passe remplace le tigre au milieu. Il est interdit de dribbler la balle.



Variantes:

- a) Augmenter ou réduire l'espace.
- b) Le tigre joue avec la canne à l'envers (palette dans la main).
- c) Diminuer le nombre de touches de balle.

Une-deux

De bonnes passes et des réceptions correctes constituent les deux bases à acquérir très vite. Dans cet exercice, elles sont entraînées simultanément.

Diverses cibles sont disposées dans la salle (éléments de caisson, piquets, quilles, etc.) Les joueurs se déplacent dans la salle et essaient de réussir le plus grand nombre de touches. Qui réussit le plus de touches en une minute?



Variante:

Divers mini-buts sont placés dans la salle (cônes, piquets, bancs renversés, éléments de caisson, ...). Les joueurs se déplacent par deux et se font des passes à travers les buts. Quelle équipe réussit le plus de passes en une minute?

Robinson Crusoe

Le principe de la balle brûlée s'applique très bien à l'unihockey. Les



joueurs qui courent doivent trouver le bon compromis entre prise de risque et sécurité.

Un joueur de l'équipe des coureurs dégage la balle dans le camp. Les joueurs de champ la récupèrent et se la passent. Lorsque toute l'équipe a touché la balle une fois, le coureur est brûlé. S'il se trouve à ce moment-là sur une île, il est sauvé, sinon il revient au départ et se remet dans la colonne. Un but d'un côté du terrain, 4 tapis (îles) dans les 4 coins du terrain. Deux équipes s'affrontent, une équipe en attaque et une en défense. Un attaquant à la fois dégage la balle dans le camp et court sur la première île, puis sur la deuxième etc... Les défenseurs récupèrent le plus vite possible la balle et se font 3 passes avant de tirer au but. La balle dans le but signifie "stop" pour les attaquants. S'ils se trouvent sur une île ils sont sauvés sinon ils sont brûlés et ils retournent dans la colonne de départ.

Variantes:

- a) varier le nombre de passes
- b) varier la distance entre les îles
- c) mettre un gardien au but
- d) courir avec conduite d'une balle, sauvé quand la balle est arrêtée sur un tapis

3. TIRS

Roi des buteurs

Cet exercice améliore la qualité de réaction, la vitesse de course et la prise de décision rapide de tirer au but.

Des balles sont placées dans le camp d'attaque. Au signal, le joueur essaie de marquer le plus vite possible, dans l'ordre qu'il choisit lui-même. Les balles les plus proches sont tirées directement au but, les autres sont conduites avec la canne avant le tir. Avec gardien ou caisson à l'intérieur du but.

Variante:

Le joueur dispose de dix secondes pour marquer le plus de buts possibles.

Tic-Tac-Toe

Cet exercice permet d'affiner la précision des tirs. Les élèves doivent être capables de viser différentes zones d'un but.

Former une «grille» à l'aide de cinq éléments de caisson: Empiler tout d'abord trois éléments dans le sens de la longueur puis placer les deux derniers verticalement derrière, de manière à former en tout neuf cases. Deux joueurs s'affrontent. Ils tirent à tour de rôle.



Le premier qui réussit à aligner trois cases (verticalement/horizontalement/en diagonale) a gagné.

Variantes:

- a) Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- b) Imposer différents types de tir.
- c) Augmenter ou réduire la distance.

Tirs au loin

Dans cet exercice, les élèves recherchent la technique de tir leur permettant de projeter la balle le plus loin possible.

Placés derrière une ligne, les joueurs tirent leur balle le plus haut et le plus loin possible. Des zones matérialisées par des bancs correspondent aux différents points. Plus on tire loin, plus on récolte des points.



Variantes:

- a) Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- b) Imposer différents types de tir.
- c) Augmenter ou réduire la distance.

Jeu de quilles

Tirer au but est certainement ce qui est le plus amusant. Mais sans précision ni dosage de la force, le rêve risque de tourner court. Avec cet exercice, les élèves apprennent à évaluer le risque entre attaque et défense.

Les joueurs se répartissent dans la salle, chacun avec une quille à défendre. Le but est de faire tomber la quille des adversaires tout en protégeant la sienne. Prévoir trois ou quatre balles. Le joueur dont la quille est tombée reçoit un gage (slalom, tirs sur une cible, ...). Il peut réintégrer le jeu après.



Variante:

Par deux: A attaque tandis que B défend les deux quilles.

Stations

Cet exercice se déroule sous la forme d'un parcours avec différentes stations de tir. L'objectif est d'améliorer l'assurance lors du geste final. Jeu sans gardien.

Préparer différentes stations de tir: un but avec un élément de caisson en hauteur: marquer à côté de l'élément. Cerceaux au sol: marquer dans le cerceau avec un tir lobé. Élément de caisson renversé: mettre la balle dans le couvercle. But encombré (éléments de caisson, cônes, etc.): viser les espaces. Élément de caisson couché sur un banc: viser à travers le caisson. Petits buts placés sur le banc: toucher les cibles. But divisé en trois zones: placer la balle dans les lucarnes.

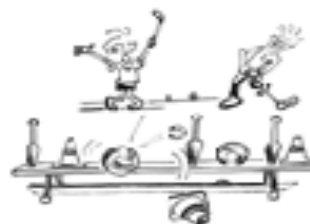
Sous forme de duel; établir les records à chaque poste (3 tirs par joueur par poste. Qui obtien le plus de buts à chaque poste?).

Variante:

Luna Park

Diverses cibles disposées sur un support sont proposées dans cet exercice. Les enfants doivent les atteindre en trouvant le juste équilibre entre force et précision.

Les groupes essaient de renverser différents objets placés sur des bancs (ballons de volleyball, massues, cônes, etc.) grâce à des tirs ciblés.



Variantes:

- Les objets sont placés directement sur le sol.
- Les bancs sont placés contre le mur de manière à ce que les balles ne traversent pas tout le terrain.
- limiter le nombre de tirs par équipe.
- Imposer le type de tir.

4. JOUER

Les ligues

Tout va très vite à l'unihockey: garder la balle sous contrôle, chercher un coéquipier libre, choisir la bonne option, ces éléments ne s'exercent qu'en situation, c'est-à-dire sous forme de jeu. En voici un pour entraîner le jeu à un contre un.

La salle est divisée en huit petits terrains. Seize joueurs s'affrontent en un contre un. Les buts sont différents d'un terrain à l'autre (cônes, éléments de caisson, petites haies, etc.). Chaque partie dure deux minutes. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.

Variantes:

- a) Jeu à deux contre deux sur quatre petits terrains
- b) Trois joueurs par terrain (24 élèves): celui qui encaisse est remplacé par le troisième, celui qui marque reste sur le terrain. Cinq minutes par match.

Bibliographie:

Beutler B. & Wolf M. (2004). unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Ingold Verlag / SVSS

www.mobilesport.ch