

Leçon

Conduire la balle

La conduite et la maîtrise d'une balle d'unihockey forment la base du jeu. Dans cette leçon, les enfants apprennent les fondamentaux qui leur permettront d'évoluer de manière sûre avec la balle.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: primaire (1^{re} à 6^e année)

Objectifs d'apprentissage

- Découvrir les spécificités de la balle d'unihockey
- Contrôler la balle
- Etre capable de voir le terrain, les coéquipiers et les adversaires tout en dribblant

Indications techniques

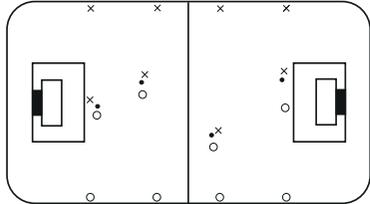
Tenue du corps:

- Jambes légèrement fléchies et écartées (largeur de hanche)
- Centre de gravité au-dessus de la plante des pieds
- Tête droite
- Buste redressé

Prise:

- Prise large (conduite protégée de la balle, rotations, tirs, dribbles)
- Prise étroite (conduite de balle ouverte)
- Prise à une main (conduite de balle ouverte, course rapide)
- Tenir la canne de manière relâchée

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	<p>Salade de fruits</p> <p>Quatre groupes répartis dans les quatre coins de la salle choisissent un nom de fruit. Chaque joueur dispose d'une balle. L'enseignant annonce deux fruits. Les deux groupes concernés échangent le plus vite possible leur place en conduisant leur balle. Au signal «salade de fruits», tous les groupes se déplacent en diagonale.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir des animaux en lieu et place des fruits. Les enfants imitent l'animal qu'ils ont choisi. • Marcher au lieu de courir (sur la pointe des pieds, accroupi, sur une jambe, etc.). • Placer des obstacles dans la salle. • Les joueurs échangent leur balle avec les coéquipiers qu'ils croisent. 		
	5'	<p>Soldats de plomb</p> <p>Tous les enfants ont une balle. L'enseignant montre des mouvements que les joueurs reproduisent sur place:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduire la balle en «huit» autour des jambes. • Prendre la balle en main, la laisser tomber et l'immobiliser au plus vite avec la canne. • Tourner sur soi-même tout en gardant le contrôle de la balle. • Alternier la conduite à une et à deux mains. • Changer de canne (courbure inversée). 		
Partie principale	5'	<p>Le maître et son chien</p> <p>Deux joueurs, chacun avec leur balle. Le maître montre le chemin et effectue certains mouvements et feintes que le chien tente d'imiter le plus fidèlement possible.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants adaptent le tempo à leur niveau. • Présenter différentes idées (pirouettes, jouer la balle avec le pied, courir latéralement, en arrière, etc.). • Courir seulement sur les lignes de la salle. • Monter un jardin d'agrès. • Réduire l'espace. 		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10' 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 canne .		
Forme de jeu	10' Un contre un avec but vivant Former des équipes de deux. Un joueur de chaque équipe se place sur la ligne de but (ligne latérale), jambes écartées, afin de former un but vivant. Il peut utiliser sa canne retournée pour défendre son «but». Les deux autres joueurs s'affrontent en un contre un et tentent de marquer un but entre les jambes de l'adversaire. Au signal de l'enseignant, les rôles s'inversent.		
Forme de jeu	10' Démantèlement Deux caissons matérialisent les buts. A chaque but marqué, l'équipe enlève un élément de caisson adverse. Le but devient ainsi toujours plus petit. La première équipe qui marque contre le but composé du dernier élément de caisson a gagné. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Imposer les techniques de tir. • Tirs directs, sans contrôle. 		Deux caissons