

## 12 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

Trucs et astuces	2
Règles de jeu	3
Exercices	
• Mise en train	4
• Conduire la balle	6
• Passer	8
• Tirer	10
• Formes de jeu	12
Leçons	
• Conduire la balle	14
• Passer	16
• Tirer	18
Circuit: Unihockey fun	20
Circuit: Special shoots	22
Test	23
Indications	24

### Catégories

- Tranche d'âge: 6-12 ans
- Degrés scolaires: primaire
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



## Découvrir l'unihockey en jouant

**L'unihockey est rapide, dynamique et attractif, ce qui en fait un jeu idéal pour les enfants. Ce thème du mois donne les clefs pour leur transmettre les rudiments de ce sport collectif de manière ludique.**

Au début des années 1990, l'unihockey a fait une entrée fracassante dans les salles de sport en Suisse. Ce qui était au départ un jeu à vocation scolaire s'est développé pour devenir le troisième sport collectif du pays avec plus de 30 000 licenciés.

A l'école, il reste le jeu d'équipe le plus apprécié des élèves. Pour les enseignants, l'unihockey regorge d'avantages: le matériel est réduit (des cannes, quelques balles, deux buts et c'est parti!), le jeu s'accommode très bien de la mixité et les gestes de base sont relativement simples à acquérir, ce qui permet d'éprouver du plaisir dès les premières leçons. Il favorise aussi l'esprit d'équipe et, atout non négligeable, il s'avère très intensif grâce à la rapidité intrinsèque du jeu.

### Une cote à la hausse

Il n'est donc pas étonnant que de plus en plus d'enfants intègrent des clubs d'unihockey. Aujourd'hui, plus de 200 clubs disposent de structures pour les jeunes joueurs en Suisse. Et la tendance est à la hausse, ce qui prouve l'attrait grandissant de ce sport de salle auprès de ce public.

Les enfants viennent au club pour jouer avant tout, pas pour s'entraîner au sens strict du terme. Ils veulent certes progresser techniquement et tactiquement, mais en éprouvant du plaisir. Pour la formation, swiss unihockey s'oriente vers les principes en vigueur dans le sport des enfants de J+S. Ceux-ci conviennent aussi bien à la pratique de l'[unihockey en club](#) qu'à l'enseignement de ce sport à l'école.

### Documents en renfort

Cette brochure vient en aide à tous les enseignants et entraîneurs désireux de faire progresser les enfants dans le jeu. Elle s'adresse aux élèves du degré primaire, mais les exercices et les formes de jeu conviennent aussi aux plus âgés moyennant quelques adaptations.

Afin de compléter la panoplie du parfait joueur d'unihockey, mobilesport.ch propose de nombreux [contenus supplémentaires](#) (exercices, formes de jeu, etc.). swiss unihockey offre aussi [différents documents](#) pour les leçons d'éducation physique et séquences d'entraînement. Munis de ces différents supports, vous êtes prêts à faire découvrir de manière dynamique et ludique l'unihockey aux enfants!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Trucs et astuces

**Même si l'unihockey est désormais connu de tous les enfants, il n'est pas inutile d'apporter quelques précisions qui vont encore augmenter le plaisir du jeu.**

## Matériel

Un matériel inadapté explique souvent certaines difficultés techniques que peuvent connaître les enfants. Afin de créer les meilleures conditions préalables pour le jeu, il faut que:

- la longueur de la canne soit adaptée à la taille de l'enfant (tenue verticalement, elle se situe entre le nombril et le sternum);
- le manche soit souple (plus de 32 mm «flex»);
- la courbure de la palette ne dépasse pas 2 cm.

Il n'est pas nécessaire d'acheter une nouvelle canne après chaque poussée de croissance. Les clubs et les écoles ont cependant tout intérêt à disposer de cannes de différentes longueurs. Il est par ailleurs possible de bricoler soi-même des cannes vu que la force exercée par les enfants est encore relativement faible.

## Gauche ou droite?

Les palettes actuellement sur le marché sont recourbées à droite ou à gauche. En principe, les enfants choisissent intuitivement la canne qui leur convient. Environ 75% des joueurs jouent «à gauche», ce qui signifie que leur main droite tient le haut du manche.

Pour les débutants, les cannes neutres conviennent très bien. Ils peuvent ainsi tester les deux côtés. Si un enfant ne parvient pas à se décider, deux petits trucs s'avèrent précieux:

- «Tendez la canne au joueur en face de vous. La main avec laquelle il la saisit est en principe la main dominante, à savoir celle qui guide la canne (haut du manche).»
- L'enfant effectue un parcours d'obstacles à deux reprises en tenant la canne une fois avec la main droite, une fois avec la gauche. Le parcours effectué avec le plus d'aisance donne un indice sur sa main dominante.

## Gardien

Trouver un volontaire qui se met devant le but n'est pas toujours aisé. Or, les exercices et les formes de jeu sont plus attractifs lorsqu'il s'agit de «battre» un gardien. Afin d'augmenter le plaisir à ce poste, il est judicieux de prévoir l'équipement suivant:

- Casque de gardien avec grille de protection
- Pantalons longs renforcés
- Protection pour les genoux
- Coquille
- Pull à longues manches de gardien

Les paroles de motivation peuvent aussi encourager les joueurs à choisir cette fonction: «En tant que gardien, tu ne dois pas souvent laisser ta place!», «Chacun passe une fois au but!», etc.). On peut aussi simuler la place du gardien avec des éléments de caisson ou un caisson entier, des piquets, des tapis, etc.

### Astuces pour des expériences de jeu enrichissantes

- Chaque enfant a sa propre balle.
- Des bancs placés dans les coins – pour couper les angles droits – favorisent la fluidité du jeu, restreignent le risque d'accidents et permettent aux joueurs de se reposer «à l'abri».
- Les buts d'unihockey sont prévus pour les balles d'unihockey. Si d'autres balles sont utilisées, le risque est grand d'endommager le matériel.
- En Suisse, l'unihockey se joue sur petit terrain (trois joueurs de champ) et sur grand terrain (cinq joueurs de champ, terrain de handball). Selon le nombre de joueurs et les formes de jeu choisies, faites découvrir les deux types de terrains aux jeunes joueurs.

# Règles de jeu

Chaque jeu est régi par des règles spécifiques. Les enseignants hésitent souvent en ce qui concerne celles qu'il convient d'adopter avec les enfants. Voici les principales recommandations pour l'enseignement scolaire.

## Contacts balle-corps

Le contact de la balle et du corps est permis, à condition que le joueur ne saute pas pour contrôler la balle. La balle ne peut être jouée ni avec les bras et les mains, ni avec la tête. Elle peut être stoppée ou jouée vers soi-même avec le pied, mais jamais deux fois de suite. Les passes avec le pied sont autorisées dès la saison 2014/15.

→ [Vidéos](#)

## Engagement corporel

Il est interdit de pousser et de tenir l'adversaire ainsi que sa canne. Lors de la lutte directe pour la balle, le corps du joueur peut être engagé mais de manière contrôlée. Les charges sont interdites.

→ [Vidéos](#)

## Faute de canne

La canne sert uniquement à jouer la balle. Si un joueur retient, soulève, frappe ou bloque la canne de l'adversaire avec sa propre canne, un coup franc sanctionne son équipe. En cas de frappe appuyée, il peut y avoir une pénalité. Il est interdit de lever la canne plus haut que la hauteur des hanches, que ce soit pour armer le tir ou pour accompagner le mouvement. En course, une canne levée qui ne met personne en danger n'est pas sifflée. Il est par ailleurs interdit de jouer une balle qui se situe au-dessus de la hauteur des genoux.

→ [Vidéos](#)

## Sortie de balle

Si la balle sort des limites du terrain, elle est remise en jeu par un coup franc à l'endroit de sa sortie.

## Coup franc

Il est tiré de l'endroit où la faute a été commise et il peut mener directement à un but. Les adversaires se tiennent à deux mètres au moins de la balle.

## Jeu au sol

Le joueur ne peut pas jouer la balle s'il est couché. Seuls trois contacts au sol – deux pieds et un genou – sont permis.

→ [Vidéos](#)

## Gardien de but

Une partie du corps doit toujours être en contact avec la zone de but. Les passes en retrait d'un coéquipier ne peuvent être contrôlées avec la main. Lors de la relance par le gardien, la balle doit toucher au moins une fois son propre demi-terrain.

→ [Vidéos](#)

### A télécharger

- [Règles pour l'école](#)
- [Règlement de la Fédération internationale de floorball \(IFF\)](#)

# Mise en train

La canne d'unihockey et la balle en plastique avec ses 26 trous sont des objets fascinants pour les enfants. Grâce à ces exercices, les jeunes joueurs découvrent leurs multiples potentialités.

## Canne en équilibre

Les joueurs tiennent la canne en équilibre sur différentes parties du corps (pied, paume ou dos de la main, tête, nez, coude, doigts, etc.). Qui peut se tenir en équilibre sur la canne posée au sol?

### Variante

- Les joueurs tiennent la balle en équilibre sur la palette. Ils peuvent l'y déposer avec la main.

### Plus difficile

- Avec la balle sur la palette, les enfants effectuent un parcours d'obstacles (bancs, slalom, etc.).

**Matériel:** Une canne par enfant, divers agrès



## Manège

Placés sur un cercle, les enfants posent leur canne devant eux verticalement en la tenant par la palette. Au signal, ils la lâchent et saisissent celle de leur voisin de droite.

### Variante

- Une fois à gauche, une fois à droite.
- Rattraper non pas la suivante mais celle d'après.
- Réduire le diamètre du cercle (plus facile) ou l'augmenter (plus difficile).
- Tourner une fois sur soi-même avant de démarrer.

**Matériel:** Une canne par enfant

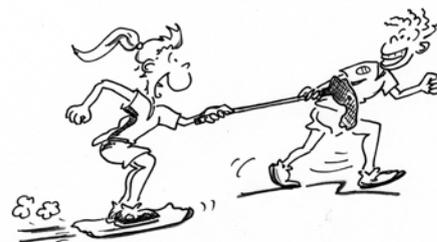


## Cannes à tout faire

La canne peut servir de témoin pour de passionnantes estafettes. Par exemple:

1. Transmettre la canne d'un joueur à l'autre en la faisant passer entre les jambes écartées.
2. Se passer la canne sans jamais la toucher avec les mains (la coincer entre les jambes ou les pieds).
3. Parcours d'obstacles avec la canne en main.
4. Les enfants sont couchés sur le ventre. Une canne repose sur le dos des deux premiers joueurs. En se tournant sur le dos, les joueurs font avancer la canne. Quel groupe transporte la canne le plus vite jusqu'au dernier joueur?
5. Utiliser la canne comme béquille pour les jeux durant lesquels les enfants se déplacent sur une jambe.
6. Brouette: un joueur tient sa canne à deux mains, horizontalement devant lui. Son camarade pose ses pieds sur la canne et effectue un parcours en appui sur les bras.
7. Chariot: un chevalier se fait tracter à travers la salle par son cheval. Les deux partenaires sont reliés par la canne.

**Matériel:** Une canne par enfant



## Touche-chaussures

Cinq à sept balles circulent librement sur le terrain. Les enfants essaient de se les approprier pour tirer sur les chaussures de leurs camarades. Celui qui est touché reçoit un gage.

**Matériel:** Une canne par enfant, cinq à sept balles



## Massage

Chaque enfant, assis, a une balle qu'il promène le long de son corps. Il se couche ensuite sur la balle posée au sol et roule sur elle.

### Variantes

- Par deux, un enfant effectue un massage à son camarade avec la balle.
- Massage avec la canne.

**Matériel:** Une balle et une canne par enfant



## Unihockey outdoor

La canne d'unihockey devient aussi un objet intéressant hors des murs de la salle.

- Unihockey-golf (par exemple en forêt): la balle doit retomber dans une zone avec le moins de frappes possible.
- Lancer de la pive: qui expédie la pive le plus loin avec sa canne?
- Balayage: quel enfant réussit à transporter à l'aide de sa canne toutes les feuilles mortes et à les entasser dans une zone définie?
- Différentes estafettes sur le gazon.

**Remarque:** Utiliser des vieilles cannes et les nettoyer après la leçon.

**Matériel:** Une canne par enfant



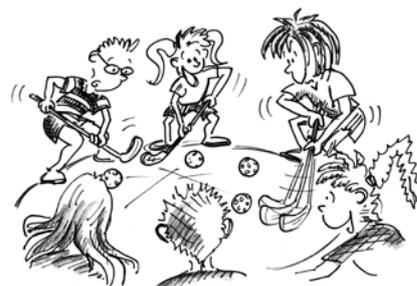
## Flipper vivant

Les enfants sont disposés en cercle et font circuler les balles entre eux (une balle pour deux élèves environ) en évitant qu'elles sortent du cercle. Les balles doivent toujours être en mouvement. Si une balle reste bloquée au centre, un joueur la récupère pour la remettre en jeu.

### Variantes

- Les joueurs passent la balle au voisin de droite/de gauche, de manière à ce qu'elle décrive un cercle.
- Crier le nom du destinataire de la balle.

**Matériel:** Une balle pour deux enfants



## Limbo

Les enfants forment un tunnel en se tenant face à face, les cannes placées horizontalement devant eux, à différentes hauteurs. Les deux derniers joueurs de la colonne empruntent la route en conduisant leur balle, sans toucher les cannes avec la tête. Quand ils arrivent au bout de la rue, ils se retournent et passent la balle le long du couloir jusqu'aux derniers joueurs qui s'élancent à leur tour. Possible aussi sous forme de concours pour augmenter l'intensité.

**Matériel:** Une canne par enfant, deux balles



## Jeu de l'oie

Dans le cadre des Championnats du monde 2012, swiss unihockey a élaboré un jeu de l'oie pour les clubs et les écoles (en français et en allemand). C'est un jeu d'échauffement idéal pour chaque leçon d'unihockey destinée aux jeunes jusqu'à 16 ans. Former des équipes, lancer le dé et c'est parti! Les 36 cases correspondent à différents exercices et tâches motrices en lien avec l'unihockey. Des pions sous forme de balle d'unihockey sont livrées avec le jeu.

Commande: [www.swissunihockey.ch/shop](http://www.swissunihockey.ch/shop)



# Conduire la balle

**Conduire la balle, dribbler, la contrôler pour qu'elle fasse corps avec la canne: ces actions plaisent aux enfants qui s'accoutument ainsi avec enthousiasme aux spécificités du matériel.**

## Conduite à la carte

Réduire l'espace afin que les enfants se concentrent sur le contrôle de la balle. L'enseignant donne différentes consignes:

- Dribbler en coup droit et en revers.
- Varier la vitesse et la direction de course (vite/lent, en arrière/latéralement).
- Effectuer des mouvements au ralenti ou rester figé.
- Conduire la balle à une main (main forte, main faible).
- Soulever la balle brièvement (par-dessus une ligne par exemple).
- Contrôler la balle une fois avec le pied, une fois avec la canne.
- Exécuter des pirouettes (coup droit et revers).
- Echanger sa balle avec un camarade.
- Construire un jardin d'agrès et s'y déplacer.

### Variante

- Répartir différentes balles dans la salle (balles de tennis, softballs, balles de ping-pong, etc.). Chaque joueur prend une balle et effectue la tâche demandée par l'enseignant. Pour le mouvement suivant, les enfants choisissent une autre balle.

**Matériel:** Divers engins et balles



## Salade de fruits

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.

### Variantes

- 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.



## Un, deux, trois, soleil!

Un élève est debout contre le mur, dos à ses camarades. Le but est de se rapprocher du meneur pendant qu'il a le dos tourné. Ce dernier annonce: «Un, deux, trois, soleil» et se retourne d'un coup. Les joueurs doivent alors s'arrêter et bloquer leur balle. Ceux qui bougent encore à ce moment-là retournent au départ. Qui parvient le premier jusqu'au mur?

### Variantes

- Sans signal du meneur.
- La balle peut être stoppée avec les mains ou les pieds.



## Chercher son nid

Les joueurs dribblent dans la salle en contournant les cerceaux posés sur le sol (moins de cerceaux que de joueurs). Au signal, ils cherchent un cerceau libre au plus vite et l'occupent en y posant un pied. Les perdants effectuent une tâche annexe (par exemple, passer dans le cerceau en le soulevant avec la canne).

### Variantes

- Signal visuel à la place du signal acoustique.
- Avec musique (éteindre et allumer).
- Les joueurs dessinent une forme en dribblant.

**Matériel:** Cerceaux



## Miroir

Les joueurs se tiennent face à l'enseignant qui donne différents signaux – visuels ou acoustiques (gauche, droite, vers l'arrière, vers l'avant, s'asseoir, déposer une balle dans le cerceau, etc.). Les enfants reproduisent toujours ce que le meneur démontre.

**Remarque:** Les enfants apprennent ainsi à quitter la balle des yeux.



## Estafettes

Dans le local à matériel se trouvent quantité d'engins intéressants pour des estafettes attractives:

- Bancs suédois (courir sur l'assise, jouer la balle par-dessous, balle en équilibre sur le banc, courir sur le banc et dribbler la balle à côté, etc.).
- Cerceaux et massues (par ex. pour les pirouettes).
- Piquets (slalom, posés au sol comme obstacles, etc.).
- Éléments de caisson (buts, cibles, etc.).
- Ballons lourds (rotation de 360° autour du ballon, slalom, etc.).
- Cannes d'unihockey (comme obstacles au sol).
- Tapis de gymnastique (culbute avant et laisser rouler la balle à côté, conduire la balle sur le tapis, etc.).

### Variantes

- Les joueurs inventent leurs propres mouvements.
- Le temps/la compétition ne sont pas centraux.

**Matériel:** Divers engins et balles



## Indications techniques

### Tenue du corps

- Jambes légèrement fléchies et écartées (largeur de hanche)
- Centre de gravité au-dessus de la plante des pieds
- Hanches légèrement fléchies
- Tête droite, en gardant toujours la balle dans le champ de vision
- 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

→ [Vidéo](#)

# Passer

Un jeu de passes habile permet de se créer des occasions de but. Les exercices suivants visent à améliorer la qualité des passes et des réceptions.

## Passes à la carte

Deux enfants se font des passes face à face afin de peaufiner la technique de base. Dans un deuxième temps, les joueurs exercent les passes de préférence en mouvement.

### Variantes

- Augmenter ou réduire la distance.
- Passes à mi-hauteur.
- Contrôler la balle avec différentes parties du corps.
- Après réception, effectuer une figure avec la balle (jongler avec le pied, pirouette, etc.).
- Passes en coup droit et en revers.



## Passes à gogo

Installer différentes cibles dans la salle (éléments de caisson, marques sur les parois, bancs suédois, etc.). Les enfants se déplacent dans la salle et effectuent des passes précises contre les cibles en contrôlant la balle au retour.

### Variantes

- Passes en coup droit et en revers.
- Par deux: doubles passes via la cible.
- La cible est représentée par un joueur qui renvoie directement la balle.

**Matériel:** Divers agrès



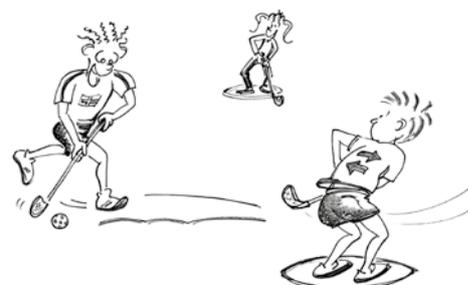
## Passeurs fixes

Les joueurs sont répartis en deux groupes. L'équipe des passeurs se tient dans les cerceaux disposés dans toute la salle. Les joueurs de champ dribblent à travers le champ de cerceaux. Ils adressent des passes aux joueurs fixes qui leur renvoient la balle.

### Variantes

- Passes en coup droit et en revers.
- Concours: qui réussit le plus de passes en un temps donné?

**Matériel:** Cerceaux



## Passe et va

Deux groupes formés d'au moins trois enfants se tiennent face à face. Le premier de la colonne passe au premier joueur d'en face, il suit sa balle et se place en fin de colonne. Le tournus se poursuit ainsi.

### Variantes

- Sous forme de concours.
- Seulement des passes directes, sans contrôle.



## Passes en étoile

Les groupes de joueurs (quatre à six enfants) sont disposés en cercle. Un joueur avec balle est placé au centre. Il adresse une passe à chaque joueur, dans l'ordre, et les coéquipiers lui renvoient directement la balle.

### Variantes

- Sans ordre préétabli, le joueur choisit à qui il destine sa passe.
- Sous forme de concours.
- Seulement des passes directes, sans contrôle.
- Changement de direction au signal.



## Passes en couloir

Deux joueurs se font face, séparés par un tapis placé au milieu. Ils se passent la balle une fois à droite, une fois à gauche du tapis.

### Variantes

- Sous forme de test (quelle équipe réussit la première 20 tours?).
- Passes en coup droit et en revers.
- Autoriser aussi les passes par-dessus le tapis.

**Matériel:** Tapis

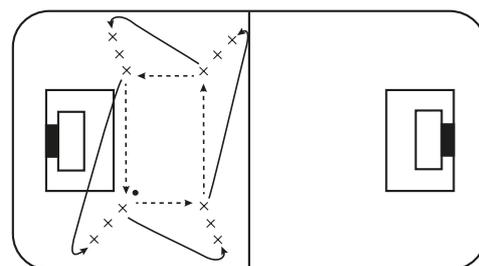


## Passes de position

Les enfants forment un rectangle. Le premier joueur de chaque angle passe au premier de l'angle suivant, puis il suit sa balle pour se mettre en fin de colonne à cet endroit (sens inverse des aiguilles de la montre).

### Variantes

- Augmenter ou réduire l'espace.
- Passes en coup droit et en revers.
- Terminer par un tir au but.



→ [Explication des symboles](#)

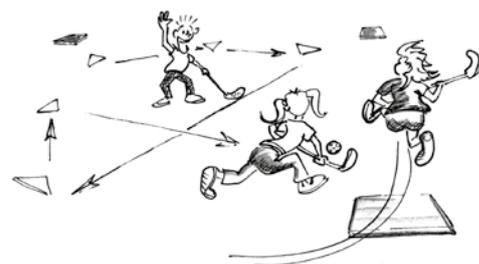
## Balle brûlée

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.

### Variantes

- Augmenter ou réduire la distance entre les îles.
- Terminer par un tir au but.

**Matériel:** Tapis ou piquets (comme îles)



## Indications techniques

- La réception et la passe sont intimement liées.
- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction de la passe.
- Position du corps basse, genoux fléchis et appui sur l'avant du pied.
- Pour une bonne réception de la balle, le joueur «va la chercher» devant lui afin de l'accompagner (freiner) vers l'arrière.  
Conseil: réception silencieuse si possible.
- Pour redonner la balle, le mouvement est inverse: la balle est accélérée puis transmise en avant du corps.
- Les passes doivent être dirigées vers la palette du coéquipier, non pas vers son corps.
- Prise plutôt large mais variable selon le type de passe. Les passes à une main peuvent aussi être précises.
- Lors de la passe, le regard est dirigé vers la cible.
- Bloquer la canne à la hauteur des hanches lors de la phase d'élan et à la fin de la passe.

→ [Vidéo](#)

# Tirer

**Marquer des buts est l'objectif de chaque joueur. C'est aussi ce qui procure le plus grand plaisir! Avec ces exercices, les enfants acquièrent les éléments déterminants qui leur permettront de viser dans le mille!**

## Jeu de quilles

Tous les joueurs déposent une massue sur le sol de la salle. On joue avec trois ou quatre balles. Chaque enfant essaie de renverser une massue adverse tout en protégeant la sienne. Seules les massues renversées avec la balle comptent! Celui dont la massue a été visée effectue un gage avant de remettre sa cible en place et de reprendre le jeu.

### Variante

- Former des équipes.

**Matériel:** Trois à quatre balles d'unihockey, massues



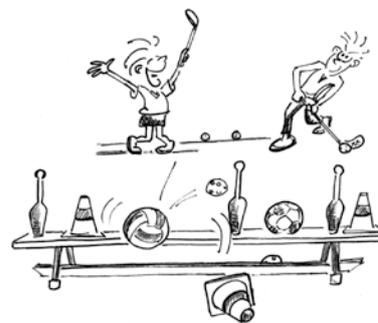
## Lunapark

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.

**Matériel:** Bancs suédois, cibles (ballons de volleyball, massues, cônes, etc.)



## Rollmops

Deux équipes placées chacune derrière une ligne s'affrontent face à face. Un ballon de basketball se trouve au milieu. Le but est de repousser le ballon dans le terrain adverse au-delà d'une certaine ligne à l'aide de tirs au sol. Quelle équipe remporte le défi?

### Variantes

- Utiliser différents types de ballons (volleyball, softball, football, etc.).
- Disposer plusieurs cibles au milieu.
- Imposer la technique de tir.

**Matériel:** Différents ballons



## Dribble et tire!

Les joueurs dribblent, contournent un cône placé devant la cage et tirent au but.

### Variantes

- Un slalom remplace le seul cône.
- Le joueur doit toucher le cône avec la main au passage.
- Placer des cônes de couleurs différentes. Le meneur annonce quel cône les joueurs doivent contourner avant de tirer au but.
- Remplacer le cône par un camarade sans canne (passif).

**Matériel:** Cônes



### Circuit «Spécial tirs»

A découvrir à la [page 22](#) six exercices pour entraîner la technique de tirs.

## Bowling par équipe

Deux équipes placées derrière une ligne se font face. Au milieu, à cinq à six mètres de distance, sont dressées dix bouteilles en PET vides ou à moitié remplies. Par des tirs précis, chaque équipe essaie de renverser les cibles.

**Remarque:** Possible aussi comme exercice individuel (par ex. comme poste d'un circuit).

**Matériel:** Bouteilles en PET

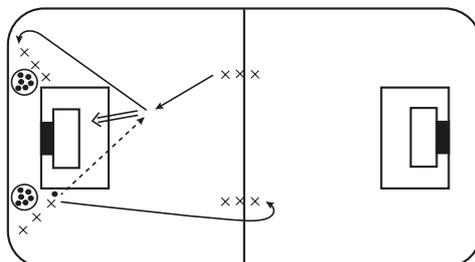


## Passé et tire!

Les joueurs occupent les angles du demi-terrain. Les joueurs sur la ligne de fond adressent une passe en diagonale aux joueurs du milieu qui s'avancent pour tirer au but. Idem de l'autre côté.

### Variantes

- Imposer différents types de tir.
- Augmenter ou réduire la distance.

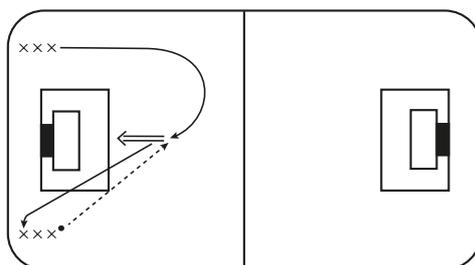


## Carrousel

Exercice de tir standard: les joueurs sont placés aux deux extrémités de la ligne de fond. Le premier joueur s'élançait en direction du milieu de terrain, effectue une courbe pour revenir en direction du but. Vers le milieu, il reçoit la passe du joueur placé dans l'angle opposé et il tire au but. Le passeur s'élançait à son tour dans l'autre sens et fait de même.

### Variantes

- Imposer différents types de tir.
- Tirs au but direct, sans contrôle.



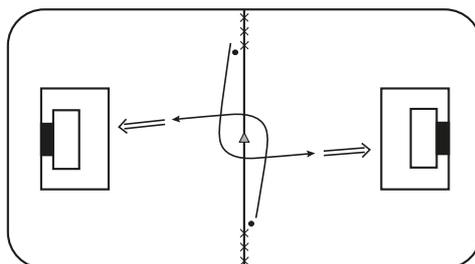
## Pénaltys à gogo

Deux groupes se font face sur la ligne médiane. Au signal, le premier joueur de chaque colonne contourne un piquet placé au milieu avant de se diriger vers le but et de tirer. Si les deux buts sont marqués, le point va à celui qui a marqué en premier.

### Variantes

- Sous forme d'estafette (le suivant démarre dès que le joueur précédent a tiré au but et qu'il a passé sa balle).
- Définir une zone avant laquelle le tir doit partir.

**Matériel:** Piquet



→ [Explication des symboles](#)

## Indications techniques

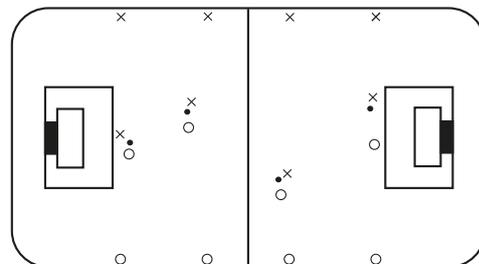
- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction du tir, la balle devant le corps. → [Types de tir \(pdf\)](#)
- La main inférieure conduit le mouvement de la canne. → [Vidéo](#)
- Balle en contact permanent avec la palette ou accélérée par un seul contact.
- Accélérer la balle et la «libérer» en avant du corps.
- Prise plutôt large, mais variable en fonction du type de tir.
- Lors du tir, regard dirigé vers l'avant en direction de la cible.
- Bloquer la canne à la hauteur des hanches lors de la phase d'élan et à la fin du tir.

# Formes de jeu

Jouer, c'est aussi prendre des décisions. Rien ne sert de maîtriser les gestes techniques si l'on fait systématiquement les mauvais choix. Il est donc important que les enfants apprennent très tôt à appliquer la bonne technique au bon moment.

## 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.



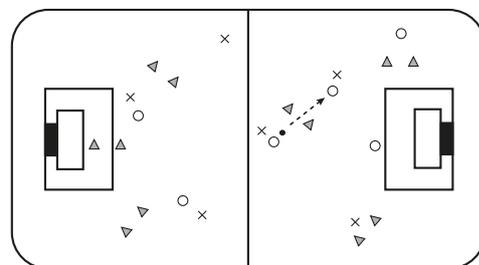
## Portes ouvertes (3:3/4:4/5:5)

Cinq à six buts formés par des piquets. L'équipe en possession de la balle essaie de marquer en passant la balle entre les montants. Le point est comptabilisé si un coéquipier récupère la passe derrière le but. Si les adversaires interceptent la balle, ils tentent leur chance à leur tour.

### Variantes

- Délimiter une zone interdite autour des buts.
- Buts vivants: deux joueurs forment un but en tenant une canne horizontalement.

**Matériel:** Piquets



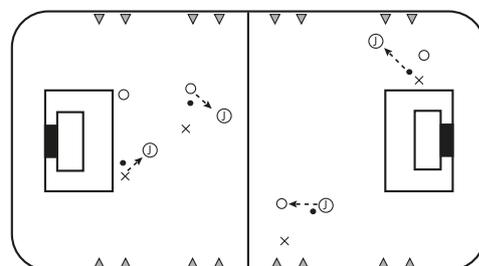
## Un contre un avec joker

Placer des piquets sur les lignes latérales de la salle afin de former des buts (1 m de largeur env.). On joue à deux contre deux avec un joker qui évolue toujours avec l'équipe en possession de la balle. On crée ainsi une situation de supériorité numérique en attaque.

### Variantes

- Délimiter les terrains avec des bancs ou des bandes.
- En version streetball: les joueurs s'affrontent sur le même but.
- Jouer à trois contre trois.

**Matériel:** Piquets, bancs suédois ou bandes



→ [Explication des symboles](#)

## Technique du gardien

Le gardien endosse un rôle très particulier. Il est agenouillé devant sa cage, sans canne, et il tente de repousser les balles adverses. Son [équipement](#) est très important. Chez les enfants, l'accent est mis sur le plaisir qu'ils peuvent ressentir en rattrapant les balles adverses, et non pas sur la technique spécifique du gardien de but. Cet apprentissage interviendra plus tard (voir vidéo).

→ [Vidéo](#)

## Balle au mur

Pour marquer un but, l'équipe doit tirer contre le mur adverse et récupérer la balle au retour avant un joueur adverse.

### Variantes

- Le joueur en possession de la balle ne peut être attaqué.
- Adapter la taille des terrains.



## 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

- Imposer les techniques de tir.
- Tirs directs, sans contrôle.

**Matériel:** Caissons



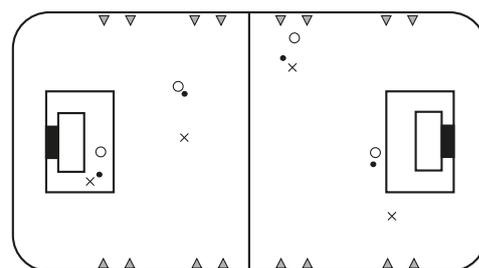
## Un contre un

Disposer les buts (deux piquets) sur les lignes latérales de la salle (1 m de largeur). Les joueurs s'affrontent en un contre un.

### Variantes

- Délimiter les terrains avec des bancs ou des bandes.
- En version streetball: les joueurs s'affrontent sur le même but.
- Jouer en deux contre deux ou trois contre trois.
- Sous forme de tournoi des ligues.

**Matériel:** Piquets, bancs ou bandes



→ [Explication des symboles](#)

## Balle au roi

Chaque équipe désigne son roi. Les passes aller-retour avec le roi rapportent un point. On peut jouer avec un grand nombre d'élèves. Mettre éventuellement plusieurs balles en jeu.

### Variantes

- Le joueur en possession de la balle ne peut pas être touché.
- Adapter la taille du terrain.
- Le roi reste «anonyme».



## Formes de jeu

Des formes de jeu multiples et variées permettent d'ancrer durablement des expériences positives dans la mémoire des enfants. Elles s'adaptent facilement aux différents niveaux des enfants:

- Adapter la taille du terrain.
- Modifier le nombre de joueurs.
- Changer l'emplacement des buts.
- Jouer avec joker (le joker est toujours avec l'équipe en possession de la balle).
- Sans engagement (remise en jeu directe depuis le goal après un but encaissé).
- Rythme des changements dicté par l'enseignant.
- Adapter les règles au niveau des élèves (l'intensité est plus importante que le respect strict des règles).

# Leçons

## 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<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> 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

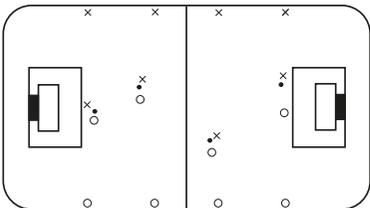
Tenue du corps:

- 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' <b>Salade de fruits</b> 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.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir des animaux en lieu et place des fruits. Les enfants imitent l'animal qu'ils ont choisi.</li> <li>• Marcher au lieu de courir (sur la pointe des pieds, accroupi, sur une jambe, etc.).</li> <li>• Placer des obstacles dans la salle.</li> <li>• Les joueurs échangent leur balle avec les coéquipiers qu'ils croisent.</li> </ul>		
	5' <b>Soldats de plomb</b> Tous les enfants ont une balle. L'enseignant montre des mouvements que les joueurs reproduisent sur place: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduire la balle en «huit» autour des jambes.</li> <li>• Prendre la balle en main, la laisser tomber et l'immobiliser au plus vite avec la canne.</li> <li>• Tourner sur soi-même tout en gardant le contrôle de la balle.</li> <li>• Alternier la conduite à une et à deux mains.</li> <li>• Changer de canne (courbure inversée).</li> </ul>		
Partie principale	5' <b>Le maître et son chien</b> 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.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les enfants adaptent le tempo à leur niveau.</li> <li>• Présenter différentes idées (pirouettes, jouer la balle avec le pied, courir latéralement, en arrière, etc.).</li> <li>• Courir seulement sur les lignes de la salle.</li> <li>• Monter un jardin d'agrès.</li> <li>• Réduire l'espace.</li> </ul>		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	<p><b>Les dents de la mer</b></p> <p>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.</p> <p><b>Remarque:</b> Attention aux <a href="#">coups de canne</a>.</p>		
	10'	<p><b>Un contre un avec but vivant</b></p> <p>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.</p>	 <p>→ <a href="#">Explication des symboles</a></p>	
Forme de jeu	10'	<p><b>Démantèlement</b></p> <p>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.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposer les techniques de tir.</li> <li>• Tirs directs, sans contrôle.</li> </ul>		Deux caissons

## Passer

**Les passes ouvrent le chemin qui mène au but adverse. Au cours de cette leçon, les enfants acquièrent les techniques de base pour une bonne réception et une bonne relance de la balle.**

### Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: primaire (1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année)

### Objectifs d'apprentissage

- Réceptionner et contrôler la balle
- Découvrir les différentes passes et leur technique propre
- Prendre conscience des situations favorables créées en effectuant de bonnes passes

### Indications techniques

- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction de la passe.
- Pour une bonne réception de la balle, le joueur «va la chercher» devant lui afin de l'accompagner (freiner) vers l'arrière. Conseil: réception silencieuse si possible.
- Pour redonner la balle, le mouvement est inverse: la balle est accélérée puis transmise en avant du corps.
- Prise plutôt large mais variable selon le type de passe. Les passes à une main peuvent aussi être précises.
- Lors de la passe, le regard est dirigé vers la cible.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' <b>Passes à gogo</b> Installer différentes cibles dans la salle (éléments de caisson, marques sur les parois, bancs suédois, etc.). Les enfants se déplacent dans la salle et effectuent des passes précises contre les cibles en contrôlant la balle au retour.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes en revers et coup droit.</li> <li>• Par deux: doubles passes via la cible.</li> <li>• La cible est représentée par un joueur qui renvoie directement la balle.</li> </ul>		Divers agrès
Partie principale	10' <b>Passes à la carte</b> Deux enfants se font des passes face à face afin de peaufiner la technique de base. Dans un deuxième temps, les joueurs exercent les passes de préférence en mouvement.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter ou réduire la distance.</li> <li>• Passes à mi-hauteur.</li> <li>• Contrôler la balle avec différentes parties du corps.</li> <li>• Après réception, effectuer une figure avec la balle (jongler avec le pied, pirouette, etc.).</li> <li>• Passes en coup droit et en revers.</li> </ul>		
	5' <b>Passes numérotées</b> La classe est divisée en petits groupes de quatre à cinq joueurs (sautoirs/chasubles pour chaque équipe). Les joueurs de chaque groupe sont numérotés. Tout en se déplaçant dans la salle, ils se font des passes en respectant l'ordre des numéros.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passes en coup droit et revers.</li> <li>• Conduire la balle au maximum durant trois secondes.</li> <li>• Jouer directement (très difficile).</li> <li>• Plusieurs balles.</li> <li>• Modifier l'ordre.</li> </ul>		Sautoirs ou chasubles

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	10'	<p><b>Passes en couloir</b> Deux joueurs se font face, séparés par un tapis placé au milieu. Ils se passent la balle une fois à droite, une fois à gauche du tapis.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sous forme de test (quelle équipe réussit la première 20 tours?).</li> <li>• Passes en coup droit et revers.</li> <li>• Autoriser aussi les passes par-dessus le tapis.</li> </ul>		Tapis
	15'	<p><b>Balle au roi</b> Chaque équipe désigne son roi. Les passes aller-retour avec le roi rapportent un point. On peut jouer avec un grand nombre d'élèves. Mettre éventuellement plusieurs balles en jeu.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le joueur en possession de la balle ne peut pas être touché.</li> <li>• Adapter la taille du terrain.</li> <li>• Le roi reste «anonyme».</li> </ul>		
Forme de jeu				

## Tirer

**Les enfants aiment marquer des buts. L'unihockey ne déroge pas à cette règle! Durant cette leçon, les enfants apprennent les éléments décisifs pour tromper le gardien adverse.**

### Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: primaire (1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> année)

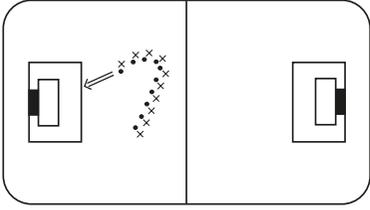
### Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter l'accélération de la balle
- Etre capable de tirer à ras du sol ou en hauteur dans le but
- Engranger des expériences positives en marquant des buts

### Indications techniques

- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction du tir, la balle devant le corps.
- La main inférieure conduit le mouvement de la canne.
- Balle en contact permanent avec la palette ou accélérée par un seul contact.
- Accélérer la balle et la «libérer» en avant du corps.
- Prise plutôt large, mais variable en fonction du type de tir.
- Lors du tir, regard dirigé vers l'avant en direction de la cible.
- Bloquer la canne à la hauteur des hanches lors de la phase d'élan et à la fin du tir.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' <b>Cannes en équilibre</b> Les joueurs tiennent la canne en équilibre sur différentes parties du corps (pied, paume ou dos de la main, tête, nez, coude, doigts, etc.). Qui peut se tenir en équilibre sur la canne posée au sol?  <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs tiennent la balle en équilibre sur la palette. Ils peuvent l'y déposer avec la main.</li> </ul> <b>Plus difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec la balle sur la palette, les enfants effectuent un parcours d'obstacles (bancs, slalom, etc.).</li> </ul>		Une canne par enfant, divers agrès
Partie principale	10' <b>Jeu de quilles</b> Tous les joueurs déposent une massue sur le sol de la salle. On joue avec trois ou quatre balles. Chaque enfant essaie de renverser une massue adverse tout en protégeant la sienne. Seules les massues renversées avec la balle comptent! Celui dont la massue a été visée effectue un gage avant de remettre sa cible en place et de reprendre le jeu.  <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Former des équipes.</li> </ul>		Trois à quatre balles d'unihockey, massues
	10' <b>Lunapark</b> Les groupes essaient de renverser différents objets placés sur des bancs (ballons de volleyball, massues, cônes, etc.) grâce à des tirs ciblés.  <b>Variantes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les objets sont placés directement sur le sol.</li> <li>• Les bancs sont placés contre le mur de manière à ce que les balles ne traversent pas tout le terrain.</li> <li>• Limiter le nombre de tirs par équipe.</li> <li>• Imposer le type de tir.</li> </ul>		Bancs suédois, cibles (ballons de volleyball, massues, cônes, etc.)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
<b>Partie principale</b>	5'	<p><b>Serpent tireur</b> Les enfants se suivent en dribblant leur balle. Soudain, le meneur court en direction du but et tire. Les joueurs suivants font de même. Changer de meneur pour la suite.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposer plusieurs types de tir.</li> <li>• Augmenter ou réduire la distance.</li> </ul>	 <p>→ <a href="#">Explication des symboles</a></p>	
<b>Forme de jeu</b>	15'	<p><b>Jeu en continu</b> Jeu à trois contre trois. Dès qu'une équipe a encaissé un but, elle laisse sa place aux trois premiers joueurs sur la touche, prêts à entrer sur le terrain à tout moment. Le jeu se poursuit sans engagement (bully).</p>		

# Circuit: Unihockey fun

Cette forme de circuit ludique est un moyen idéal de faire découvrir les différentes facettes du jeu aux enfants. Avec cette sélection d'exercices, les enfants découvrent et expérimentent ce que l'on peut faire avec une canne et une balle. D'autres propositions sont à télécharger sous forme de fiches de poste à la page suivante.

Les enfants effectuent les tâches par deux en restant deux minutes à chaque poste. Prévoir 30 secondes pour les déplacements. Les postes peuvent être combinés et adaptés selon les envies.

Tâche	Degré de difficulté	Matériel
 <p><b>Jongler avec des ballons de baudruche</b> Garde les ballons en l'air en les frappant avec ta canne. Y arrives-tu avec une main? Avec le manche de la canne? En restant sur place?</p>	Facile	Une canne par enfant, cinq à six ballons de baudruche
 <p><b>Stand de tir</b> Essaie de renverser les objets placés sur le banc.</p>	Difficile	Une canne et une balle d'unihockey par enfant, divers objets du local de matériel (massues, balles, etc.)
 <p><b>Attrape-souris</b> Rattrape au plus vite la balle qu'un camarade tire entre tes jambes. Dès que tu l'as récupérée, renvoie-la à son expéditeur.</p>	Facile	Une canne d'unihockey par enfant, une balle d'unihockey
 <p><b>Course en hauteur</b> Cours sur le banc posé à l'envers tout en conduisant ta balle au sol.</p>	Difficile	Une canne et une balle d'unihockey par enfant, un ou deux bancs suédois
 <p><b>Equilibre</b> Essaie de tenir en équilibre sur le ballon lourd. Si tu y arrives, conduis ta balle avec la canne.</p>	Moyen	Une canne et une balle d'unihockey par enfant, deux ballons lourds

Tâche	Degré de difficulté	Matériel
	<p><b>Bandit manchot</b> Conduis la balle à une main entre les piquets. Change de main après chaque tour.</p>	<p>Facile</p> <p>Une canne et une balle d'unihockey par enfant, piquets</p>
	<p><b>Manche à balai</b> Retourne ta canne et conduis la balle entre les piquets avec le bout du manche.</p>	<p>Moyen à difficile</p> <p>Une canne et une balle d'unihockey par enfant, piquets</p>
	<p><b>Numéro de cirque</b> Fais rebondir la balle d'unihockey sur un ballon de basketball.</p>	<p>Difficile</p> <p>Une canne et un ballon d'unihockey par enfant</p>
	<p><b>Balle fantôme</b> Chacun se tient d'un côté du gros tapis placé verticalement. Ton camarade te lance une balle avec la main par-dessus le tapis. Contrôle-la avec la canne, puis lance-la à ton tour avec la main.</p>	<p>Facile</p> <p>Une canne d'unihockey par enfant, une balle d'unihockey, un gros tapis</p>
	<p><b>Œufs au plat</b> Transporte une balle sur la palette de la canne entre les piquets. Essaie aussi avec deux cannes en coinçant la balle entre les deux palettes.</p>	<p>Moyen à difficile</p> <p>Deux cannes et une balle d'unihockey par enfant, piquets</p>

**A télécharger**

→ [Fiches de poste du circuit](#) (pdf)

# Circuit: Special shoots

La forme du circuit permet à chaque enfant d'enchaîner les tirs et d'affiner ainsi sa technique. L'idée est que les enfants appliquent différents types de tir dans des positions diverses.

## Balles au caisson

Retirer la partie supérieure du caisson. D'une certaine distance, les enfants essaient de viser la cible (balles lobées).

### Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- Proposer d'autres cibles (cerceaux au sol, cartons, etc.).

**Matériel:** Caisson, divers agrès, objets et balles

## Balles au banc retourné

Retourner le banc suédois (partie large sur le sol). Les joueurs tirent de manière à faire passer leur balle dans l'ouverture. Ils doivent pour cela légèrement soulever la balle. Placer éventuellement quelques obstacles avant le banc (par ex. ballon lourd).

### Variantes

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

**Matériel:** Banc suédois, diverses balles

## Tirs au loin

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

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

**Matériel:** Bancs suédois, diverses balles

## «Tic-Tac-Toe»

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

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

**Matériel:** Cinq éléments de caisson, diverses balles

## Cibles en tous genres

Suspendre à l'aide de cordes ou de sautoirs différents objets au cadre du but (t-shirts, chasubles, massues, cerceaux, etc.). Les enfants visent les différents objets désignés au préalable.

### Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- Imposer différents types de tir.
- Suspendre une feuille de journal que les joueurs doivent «détruire».
- Augmenter ou réduire la distance.

**Matériel:** Différents objets à suspendre (t-shirts, chasubles, massues, cerceaux, journal, etc.), corde ou sautoirs, diverses balles

## Haut mais pas trop!

Fermer l'accès inférieur du but avec des obstacles – banc, bandes, éléments de caisson – de manière à entraîner les tirs hauts et à mi-hauteur.

### Variantes

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

**Matériel:** Banc suédois, éléments de caisson ou de bande, diverses balles

# Test

## Éléments techniques à l'école

Afin d'évaluer les objectifs d'apprentissage à l'école, on choisira plutôt des formes de test qui couvrent l'ensemble des éléments techniques appris. En club, il s'agira de proposer des tests plus spécifiques.

### Déroulement

Ce test est prévu pour une petite salle de sport (salle de l'école), avec comme point de repère le terrain de volleyball tracé au centre de toutes les surfaces. Le test se déroule sous forme de parcours chronométré. Des points de pénalité qui correspondent à l'ajout de secondes (entre une et trois selon le niveau et l'âge des joueurs) sanctionnent les participants à différents postes (passe contre la bande, tir au but).

### Postes

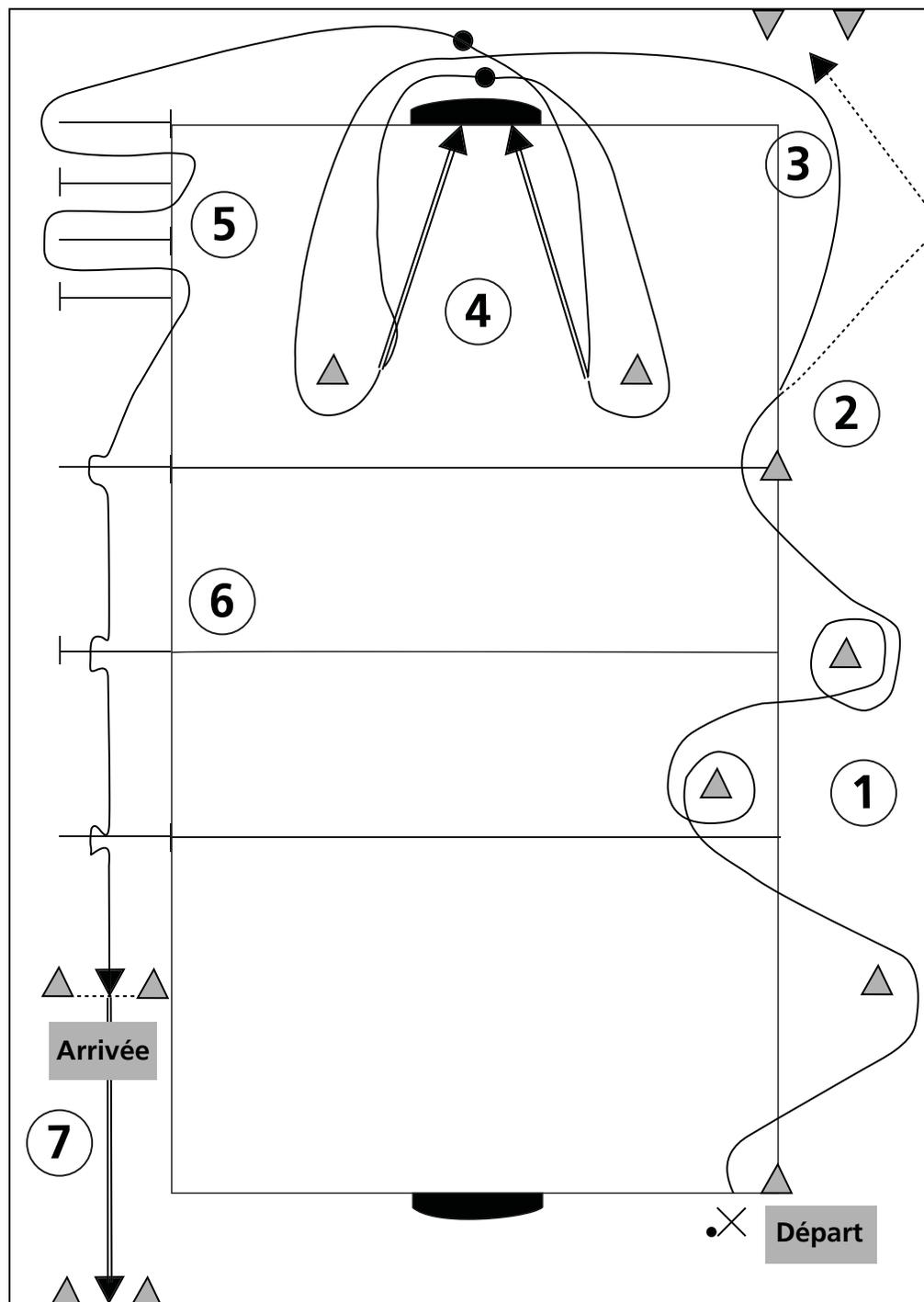
1. Slalom (important: écarts irréguliers): le joueur doit faire en plus le tour complet de deux cônes.
2. Passe contre la bande: la balle est frappée depuis la ligne latérale du terrain de volleyball et doit arriver entre les deux cônes. Point de pénalité si le but est manqué.
3. Course pour récupérer la balle.
4. Carrousel: tirer au but une fois de la droite et une fois de la gauche après avoir contourné le piquet (tir accompagné). Point de pénalité si le but est manqué.
5. Dribbler autour des piquets couchés sur le sol: seule la balle passe autour des piquets.
6. Soulever la balle pour passer sur les piquets au sol.
7. Tir au but: tirer avant la ligne matérialisée par deux cônes. Point de pénalité si le but est manqué. Le chrono est stoppé dès que la balle a passé la ligne de but.

**Matériel:** Cônes et/ou piquets, cannes, balles et but d'unihockey

**Source:** swiss unihockey

### Explication des symboles:

○ × Joueur	- - - ➔ Passe
○ × Joueur avec la balle	==== ➔ Tir
➔ Déplacement	△ Objet de marquage



# Indications

## Bibliographie

- Beutler, B., Wolf, M. (2010): [Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- DVD [Unihockey technics](#) (2006): Macolin, Office fédéral du sport OFSPO.
- Wolf, M., Beutler, B., Hunziker, R. (2005): [Cahier pratique 2: Unihockey](#). Macolin, Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2010): [J+S Kids – Exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Steinmann, P. (2012): [L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Liens

- [swiss unihockey: Commission Formation](#)

## Vidéos

- [Règles de jeu](#)
- [Indications techniques](#) (conduire la balle, passer, tirer, gardien) (tirées du DVD «Unihockey technics»)

### Nos remerciements

- à Lukas Hohl, responsable unihockey au TV Orpund, et à ses juniors Luca, Yannis, Noel et Robin pour leur participation au tournage des vidéos «Règles de jeu».
- à Patrick Bickel, enseignant à l'école secondaire (OSZ) Mett-Bözingen à Bienne, et à ses élèves Alan, Dominique et David pour leur participation à la séance photos du circuit «Unihockey fun».
- à Dieter Zimmermann pour son expertise des contenus.

### Rivella Games

Les Rivella Games représentent le plus grand tournoi scolaire d'unihockey de Suisse. Les écoliers de la 5<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année scolaire se mesurent lors de tournois cantonaux afin de se qualifier pour la finale nationale du mois de juin qui se déroule sur un week-end. [www.rivellagames.ch](http://www.rivellagames.ch) (en allemand)

## Partenaires



Pour ce thème du mois:



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteur

Reto Balmer, responsable de la formation  
chez swiss unihockey

### Rédaction

mobilesport.ch

### Vidéos

Médias didactiques EHSM

### Page de titre

Ueli Känzig, Médias didactiques EHSM

### Illustrations

Reto Balmer (graphiques)  
Ueli Känzig (photos)  
Leo Kühne (dessins)

### Conception graphique

Médias didactiques, HEFSM