

■ Sensibilisation

Découverte de la canne

- jongler avec la canne sur une main, sur l'autre
- courir en faisant glisser la canne au sol
- tenir en équilibre sur la canne posée au sol
- tenir la canne à 2 mains face à un partenaire. La rattraper avant le sol.
- idem, mais les 2 élèves tirent sur la canne

■ Initiation

Conduite de la balle

- conduite de la balle libre (tête relevée)
- conduite de la balle dans forêt de piquets ou de cônes
- conduite de balle, au coup de sifflet, tour complet d'un cône ou piquet d'une certaine couleur
- conduite de balle en avant, latéralement, en arrière

Passes

- passes contre la paroi ou contre un banc
- passes en faisant l'accordéon
- passes libres avec un partenaire a.- à l'arrêt b.- en mouvement
- passes précises entre 2 piquets à un partenaire
- passes lobées par-dessus un banc
- passes à 2 dans la longueur de la salle

Tir

- tirs libres contre la paroi, un tapis de chute ou un caisson
- rouler la balle et enchaîner avec un tir

Exercices combinés

- conduite de balle libre + tir (caisson ou but)
- conduite de balle dans slalom + tir (caisson ou but)
- passe (de la gauche et de la droite) d'un partenaire + tir (caisson ou but)
- a.- passe de l'arrière b.- passe de face c.- passe latérale
- passes à 2 dans longueur de salle + tir (caisson ou but)
- idem mais inclure un défenseur passif
- passes à 3 en triangle à l'arrêt
- passes à 3 en se croisant à chaque fois (criss-cross)
- passes à 3 avec un défenseur (la mouche)

Jeux

- longueur de salle avec 4 joueurs de champ + 1 gardien.
- longueur de salle 5 joueurs, 2 caissons comme but. A chaque touche du caisson, enlever un élément. Lorsqu'il n'y a plus de caisson, l'équipe a gagné.
- 1/2 salle, 4 équipes, un cône ou un tremplin comme but.
- frapper des balles dans le camp adverse. Le plus possible pendant 1'
- transport de matériel dans le camp adverse (cannes-balles). Pendant 2' apporter le matériel chez l'adversaire. L'équipe qui en a le plus a perdu
- le baby-foot. Traverser la salle en conduite de balle sans perdre la balle face au défenseur qui reste toujours sur la même ligne.
- idem avec 2 défenseurs

Le unihockey

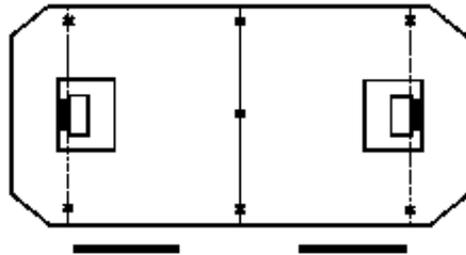
en milieu scolaire



EXERCICES

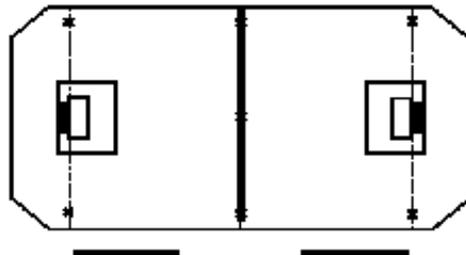


Utilisation de la salle en milieu scolaire



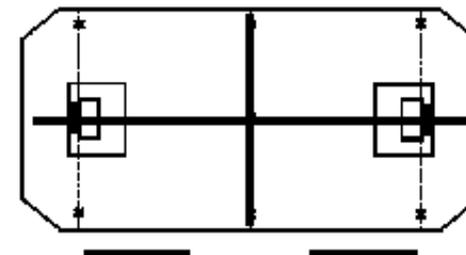
dans la longueur :

- petits toumois
- exercices techniques
- combinaisons tactiques



1/2 salle :

- petits jeux
- exercices techniques simples
- combinaisons de formules



1/4 salle :

- petits jeux
- exercices techniques simples
- combinaisons de formules

Objectifs pédagogiques

- se situer et maîtriser l'espace
- développement des qualités de coordination
- perception motrice fine du couple main-canne
- amélioration du collectif

Quelques conseils :

- pour la phase d'initiation, il est préférable d'obliger les élèves à tenir la canne avec les 2 mains (risque d'accidents diminué !)
- on peut également obliger les élèves à glisser la canne sur le sol lors des courses de déplacement (il arrive souvent que la canne va beaucoup plus haut que la hauteur des hanches !)
- insister pour que la canne reste en dessous de la hauteur des hanches (aussi en phase finale des passes et des tirs !).
- pour bloquer la montée de la canne en phase finale, il faut tourner les poignets (pronation).
- pour le gardien, 2 positions de base :
 - a.- debout avec une canne
 - b.- à genoux et sans canne (risque de blessure, cannes hautes).
 Dans ce cas, le port d'un masque est souhaité.
- exercer et jouer avec des groupes mixtes (filles - garçons)
- en phase d'initiation et pour la conduite de balle uniquement, il faut entraîner la bilatéralité.
 - la bilatéralité =
 - a.- 1 x main gauche en haut de la canne, main droite en bas
 - b.- 1 x main droite en haut de la canne, main gauche en bas.
 - la main de conduite = la main qui se trouve en haut de la canne
 - la main de maintien = la main qui se trouve en bas de la canne
 - normalement, la main de conduite est la main la plus habile ... (droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers).