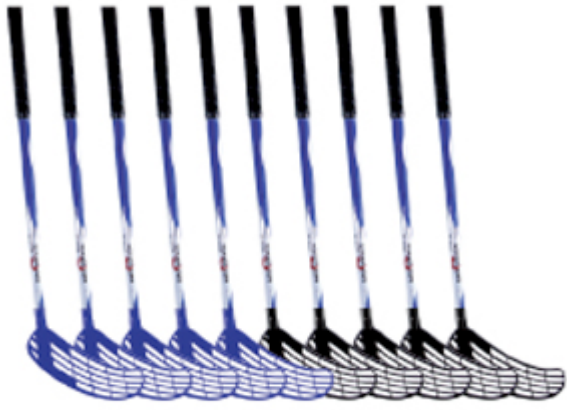




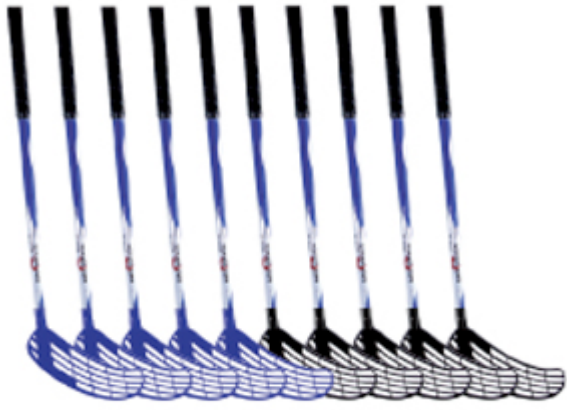
UNIHOCKEY



Cycle d'apprentissage



UNIHOCKEY



UNIHOCKEY



UNIHOCKEY

Leçon n°1

Yann Bernardini

THEME : UNIHOCKEY**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :****- Connaître son corps :**

- Apprendre à s'échauffer de manière optimale pour jouer au unihockey ; augmenter son rythme cardiaque ; échauffer et connaître les articulations pour éviter les blessures
- Savoir gérer son effort lors des matchs et des exercices

- Se situer dans l'espace et dans le temps :

- Etre capable d'utiliser les espaces libres, soit pour une passe ou pour un déplacement
- Se déplacer et s'orienter dans la salle en levant la tête

- Se mouvoir :

- Apprendre et connaître les mouvements fondamentaux du unihockey :
 - la conduite de balle
 - passer et contrôler correctement la balle
- Découvrir le maniement d'une canne avec les mains

- Participer à une action collective :

- Collaborer ensemble pour réaliser un exercice
- Respecter les règles de vie mises en place : au coup de sifflet on garde sa canne en main, sa balle au sol (sans jouer) et on écoute l'enseignant

ECHAUFFEMENT :**1) JONGLAGE***Durée : 15 minutes**Déroulement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement pour ceux ayant 90 minutes)*

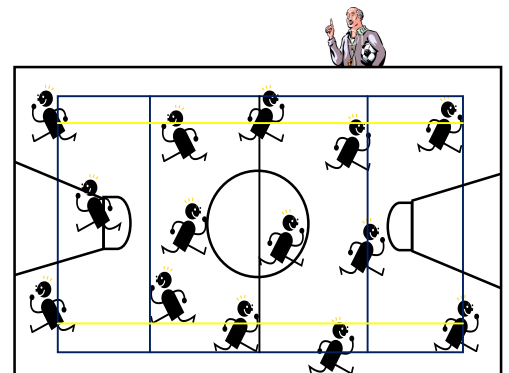
- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - Jongler à trois balles dans deux mains
 - Jongler à deux balles dans une seule main
 - Varier les lancers de balle

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant

Matériel :

- 72 balles de jonglage (tennis)
- 1 chronomètre / 1 sifflet



2) ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE : Maniement de la canne et de la balle

Durée : 20 minutes

Déroulement :

- Les élèves prennent chacun une canne de unihockey ainsi qu'une balle
- Ils se répartissent dans l'espace à disposition
- Les élèves se déplacent librement dans l'espace à disposition en marchant puis en courant (vitesse 1) :
 - o Dribbler uniquement avec une seule main
 - o Dribbler avec les deux mains
 - o Que constatent-ils ? Est-ce utile d'utiliser les deux mains ?
 - o Dribbler en se déplaçant en arrière
 - o Essayer de garder la balle en équilibre sur la crosse de la canne en se déplaçant. Qui y arrivent ?
 - o Après deux coups de sifflet, les élèves dribblent uniquement dans la forêt de cônes
 - o Après trois coups de sifflet, les élèves laissent leur balle sur place et vont chercher celle d'un camarade
 - o Après une tape dans les mains, les élèves font un tour complet du cône le plus rapidement possible
 - o Quel est le problème lorsque l'on dribble ? Que l'on fait le tour du cône ?
 - o Demander aux élèves de faire le tour du cône en mettant leur corps en opposition (face au cône) afin de protéger la balle

Consignes :

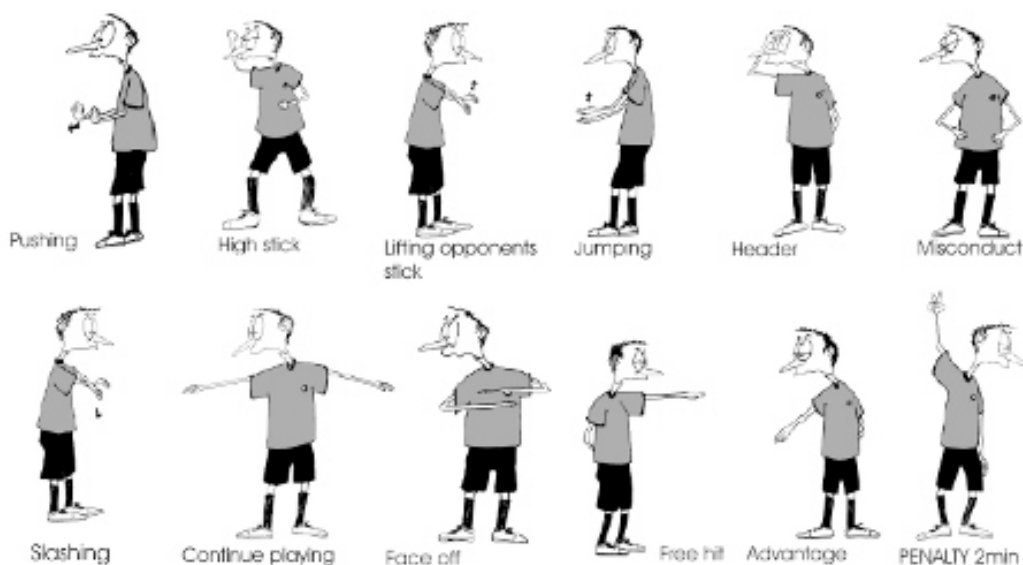
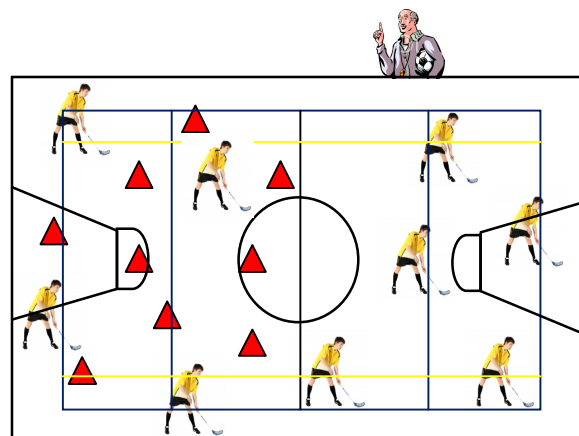
- Les élèves s'arrêtent au coup de sifflet du MEP
- Les élèves regardent l'enseignant démontrer le nouvel exercice
- Ils répètent ensuite l'exercice démontré

Matériel :

- 25 cannes de unihockey
- 25 balles de unihockey
- 24 cônes
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône

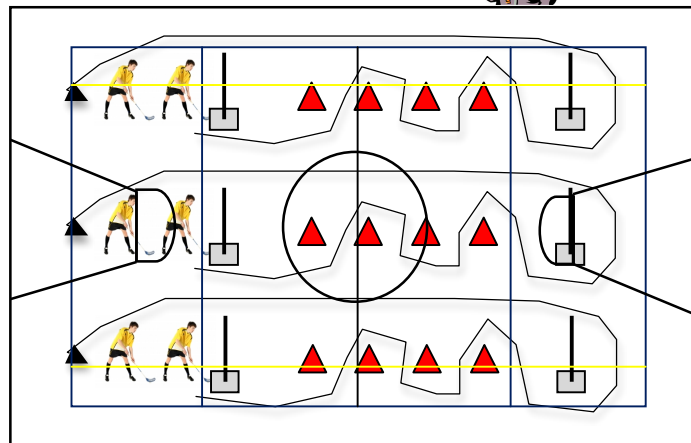
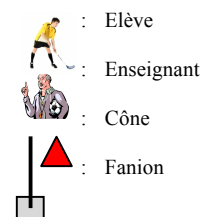


PARTIE PRINCIPALE:**1) COURSE ESTAFETTE***Durée : 10 minutes***But :** Remporter la course par équipe**Déroulement :**

- L'enseignant forme cinq équipes en donnant un numéro à chaque élève (n°1 à n°5)
- Chaque équipe est debout derrière un fanion
- Chaque joueur prend connaissance du slalom en effectuant, chacun à son tour, un passage à son rythme
- Au coup de sifflet, les élèves, les uns après les autres, doivent effectuer le plus rapidement possible le parcours afin de remporter la course par équipe
- Le passage de témoin, la balle, s'effectue en passant la balle entre les jambes de ses camarades depuis l'arrière de la colonne (attention : les joueurs doivent se tenir en colonne les jambes écartées)
- En fonction du temps, proposer une seconde manche

**Matériel :**

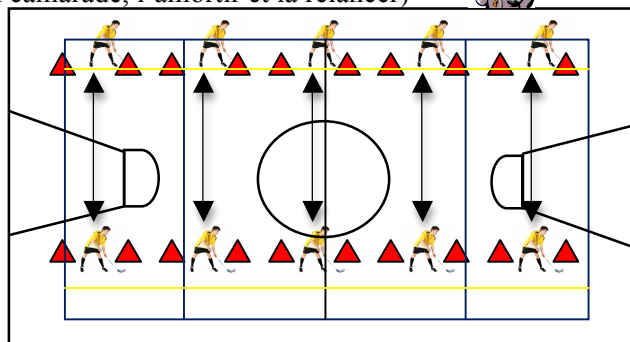
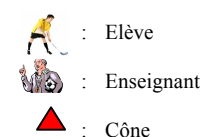
- 25 cannes de unihockey
- 4 balles de unihockey
- 10 fanions
- 16 cônes (assiettes)

Légendes :**2) PASSE & CONTRÔLE DE BALLE***Durée : 10 minutes***But :** S'échanger des balles précisément**Déroulement :**

- Les élèves se mettent face à face à la hauteur des assiettes disposées de chacun des côtés de salle
- Les élèves se font de passes en essayant de faire passer la balle entre les deux cônes (assiettes) de son camarade. Une fois la « ligne virtuelle » passée, l'élève contrôle la balle et essaie de faire de même
- Que manque-t-il ? Est-il utile d'être en mouvement et pourquoi ?
- Répéter l'exercice mais en mouvement (« attaquer la balle de son camarade, l'amortir et la relancer »)

**Matériel :**

- 25 cannes de unihockey
- 4 balles de unihockey
- 48 cônes (assiettes)

Légendes :

PARTIE FINALE : MATCH 5 VS 5

Durée : 20 minutes

But : Gagner les matchs en marquant dans le but ou contre le caisson

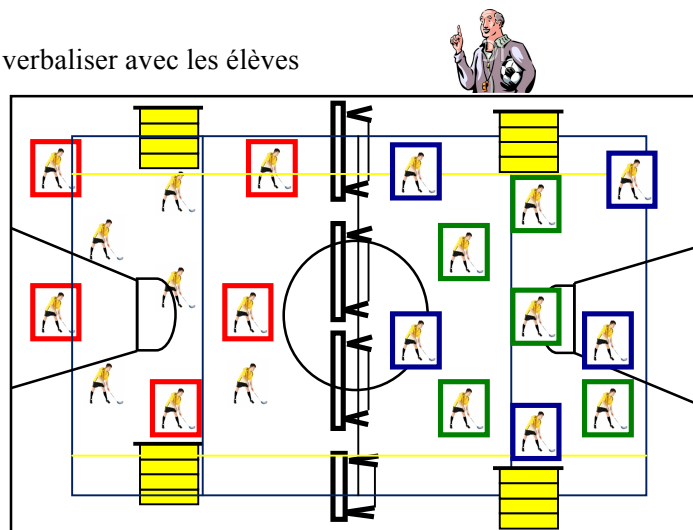
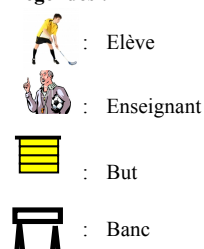
Déroulement :

- Les cinq équipes déjà formées (n°1 à n°5) sont disposées devant chacun des buts. L'équipe n°5 étant en réserve assise sur le banc
- Les matchs durent 4 minutes
- On ne peut pas bloquer ou soulever la canne de son adversaire
- La balle est dehors dès l'instant où elle passe par dessus les bancs qui font office de délimitation (milieu de salle)
- L'équipe en possession de la balle essaie de progresser afin de marquer un but
- A la fin des matchs (4 minutes), rassembler rapidement les élèves au centre et les questionner sur les tactiques utilisées
- L'équipe « réserviste » rentre en jeu (selon le plan) et les matchs reprennent après que les équipes se soient organisées (2 minutes)
- A la fin du tournoi, revenir sur les tactiques utilisées et les verbaliser avec les élèves
-

Matériel :

- 25 cannes de unihockey
- 4 buts de unihockey
- 6 bancs (milieu de salle)
- Dossards de couleurs

Légendes :



Planning des matchs :

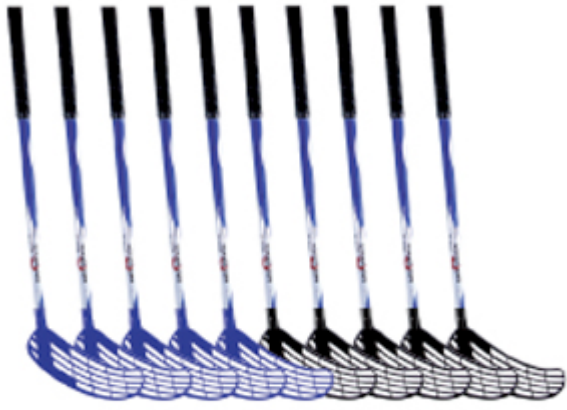
MATCHS	HORAIRE	EQUIPES	EQUIPES
Match 1	0 h. 00	Jaunes vs Rouges	Verts vs Bleus
Match 2	0 h. 07	Blancs vs Jaunes	Rouges vs Verts
Match 3	0 h. 12	Bleus vs Blancs	Jaunes vs Verts
Match 4	0 h. 16	Rouges vs Bleus	Blancs vs Verts
Match 5	0 h. 20	Blancs vs Rouges	Bleus vs Jaunes

RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LECON

Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

DUREE TOTALE : 80 minutes**N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.**



UNIHOCKEY



UNIHOCKEY

Leçon n°2

THEME : UNIHOCKEY**OBJECTIFS SPECIFIQUES DU COURS :****- Connaître son corps :**

- Apprendre à s'échauffer de manière optimale pour jouer au unihockey ; augmenter son rythme cardiaque ; échauffer et connaître les articulations pour éviter les blessures
- Savoir gérer son effort lors des matchs et des exercices

- Se situer dans l'espace et dans le temps :

- Etre capable d'utiliser les espaces libres, soit pour une passe ou pour un déplacement
- Se déplacer et s'orienter dans la salle en levant la tête
- Savoir échanger la balle en utilisant les différents modes de communication

- Se mouvoir :

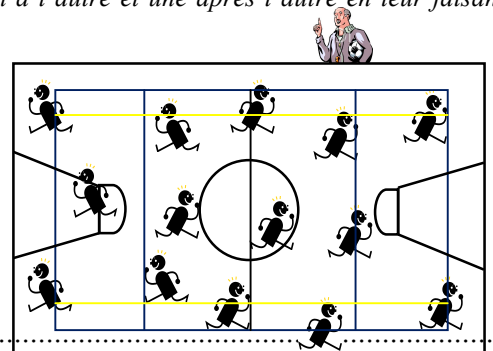
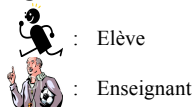
- Apprendre et connaître les mouvements fondamentaux du unihockey :
 - la conduite de balle
 - passer et contrôler correctement la balle
- Découvrir le maniement d'une canne avec les mains

- Participer à une action collective :

- Collaborer ensemble pour réaliser un exercice
- Jouer ensemble et s'organiser pour remporter la partie face à une équipe adverse
- Respecter les règles de vie mises en place : au coup de sifflet on garde sa canne en main, sa balle au sol (sans jouer) et on écoute l'enseignant

ECHAUFFEMENT :**1) JONGLAGE***Durée : 15 minutes**Déroulement : Jonglage (en attendant les autres élèves et au début de l'échauffement pour ceux ayant 90 minutes)*

- Les élèves prennent chacun une balle de jonglage lors de leur arrivée dans la salle de sport
- Ils se répartissent dans la salle et lancent la balle de plusieurs manières :
 - Lancer la balle avec la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x)
 - Lancer la balle avec la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x)
 - Lancer la balle avec la main droite et la rattraper avec la main gauche (la balle doit faire une parabole) (10x)
 - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Lancer les deux balles, l'une après l'autre et les rattraper sans qu'elles ne changent de main (10x)
 - Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - Deux balles de tennis, une dans chaque main. Echanger les balles d'une main à l'autre et une après l'autre en leur faisant faire une parabole (10x)
 - Même exercice, mais contre le mur (10x)
 - Jongler à trois balles dans deux mains
 - Jongler à deux balles dans une seule main
 - Varier les lancers de balle

Légendes :**Matériel :**

- 72 balles de jonglage (tennis)

2) ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE : Maniement de le canne et de la balle

Durée : 20 minutes

Déroulement :

- Les élèves prennent chacun une canne de unihockey ainsi qu'une balle
- Ils se répartissent dans l'espace à disposition
- Les élèves se déplacent librement dans l'espace à disposition en marchant puis en courant (vitesse 1) :
 - o Conduite de balle en touchant le plus souvent possible la balle avec la canne
 - o Lorsque l'enseignant siffle 1x : les élèves arrêtent leur balle et vont en prendre une autre laisser libre dans l'espace à disposition
 - o Lorsque l'enseignant siffle 2x : les élèves font un tour sur eux même en gardant le contrôle de la balle
 - o Lorsque l'enseignant dit « Terrain A » ou « Terrain B », les élèves changent le plus rapidement possible de terrain tout en gardant le contrôle de la balle et sans rentrer dans leur camarade
 - o A chaque fois que les élèves voient un camarade libre, ils échangent leur balle
 - o A quoi doit-on penser lors d'une passe à un camarade (couloir libre, communication verbale, gestuelle ou visuelle, précision) ?
 - o Introduire le changement de rythme après contrôle / réception de la balle
 - o **Les exercices sont amenés les uns après les autres puis les élèves doivent intégrer les différentes notions afin de pouvoir réagir aux différents signaux de l'enseignant**

Consignes :

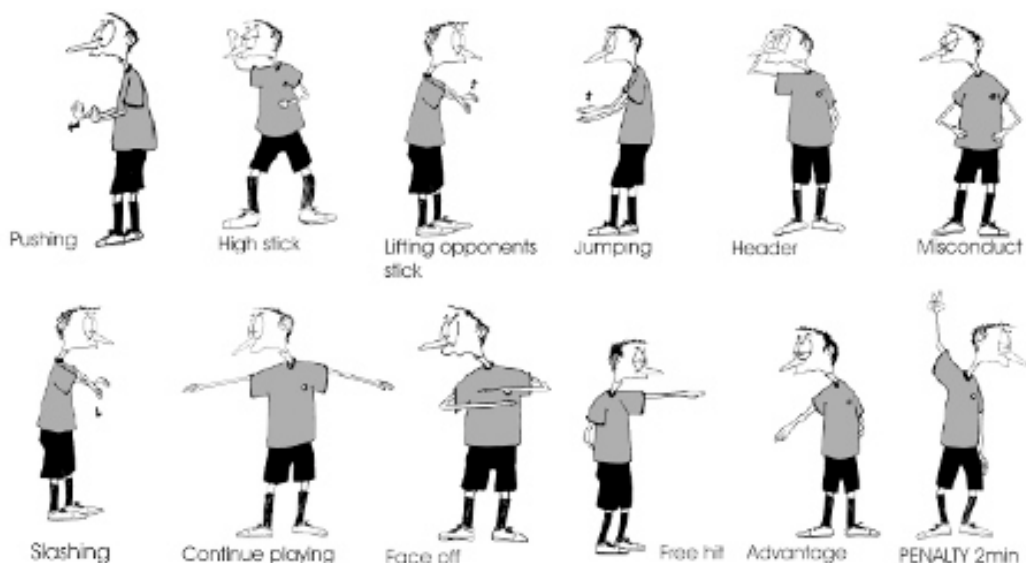
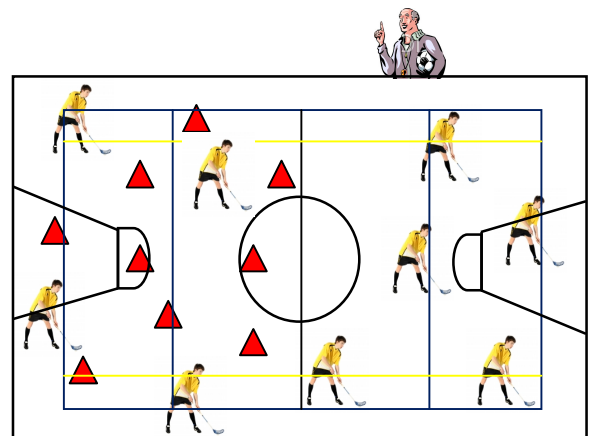
- Les élèves s'arrêtent au coup de sifflet du MEP
- Les élèves regardent l'enseignant démontrer le nouvel exercice
- Ils répètent ensuite l'exercice démontré

Matériel :

- 25 cannes de unihockey
- 25 balles de unihockey
- 24 cônes
- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Légendes :

-  : Elève
-  : Enseignant
-  : Cône



PARTIE PRINCIPALE:**1) PARCOURS TECHNIQUE***Durée : 25 minutes*

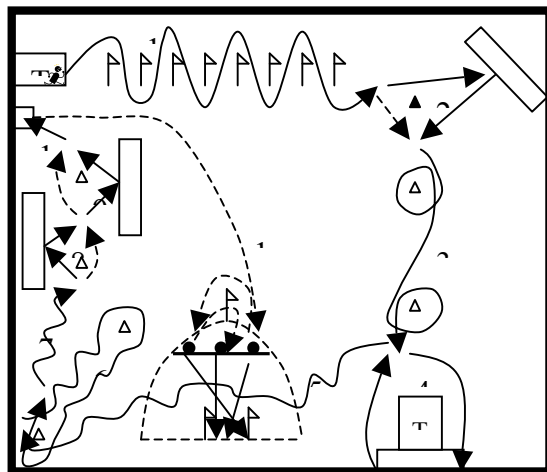
But : Intégrer les différents mouvements et exercices techniques vues dans les échauffements et les slaloms dans un parcours chronométré

Déroulement :

- L'enseignant explique et démontre le parcours en « marchant », puis à « fond »
- Les élèves explorent le parcours une à deux fois chacun
- Chaque élève effectue ensuite le parcours chronométré
- En fonction du temps à disposition ou du matériel à disposition (deux salles), un deuxième passage peut être envisagé

Matériel :

- 25 cannes de unihockey
- 4 balles de unihockey
- 10 fanions
- 16 cônes (assiettes)

**2) MATCH 5 VS 5***Durée : 20 minutes*

But : Gagner les matchs en marquant dans le but ou contre le caisson

Déroulement :

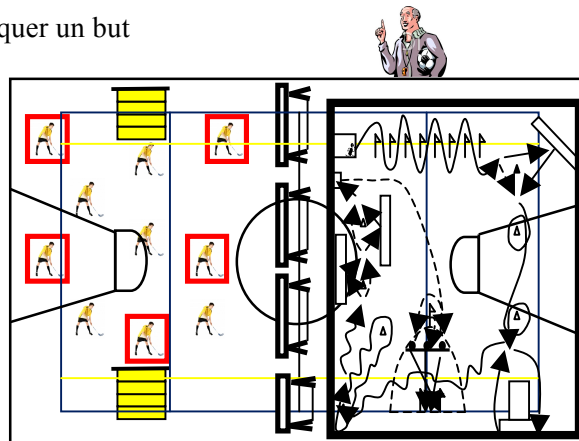
- Les trois équipes déjà formées (n°1 à n°3) sont disposées devant chacun des buts. Les équipe n°3 étant en réserve assise sur le banc. Les équipes n°4 et n°5 effectuant le parcours technique
- Les matchs durent 2 minutes
- On ne peut pas bloquer ou soulever la canne de son adversaire
- La balle est dehors dès l'instant où elle passe par dessus les bancs qui font office de délimitation (milieu de salle)
- L'équipe en possession de la balle essaie de progresser afin de marquer un but

Matériel :

- 25 cannes de unihockey
- 4 buts de unihockey
- 6 bancs (milieu de salle)
- Dossards de couleurs

Légendes :

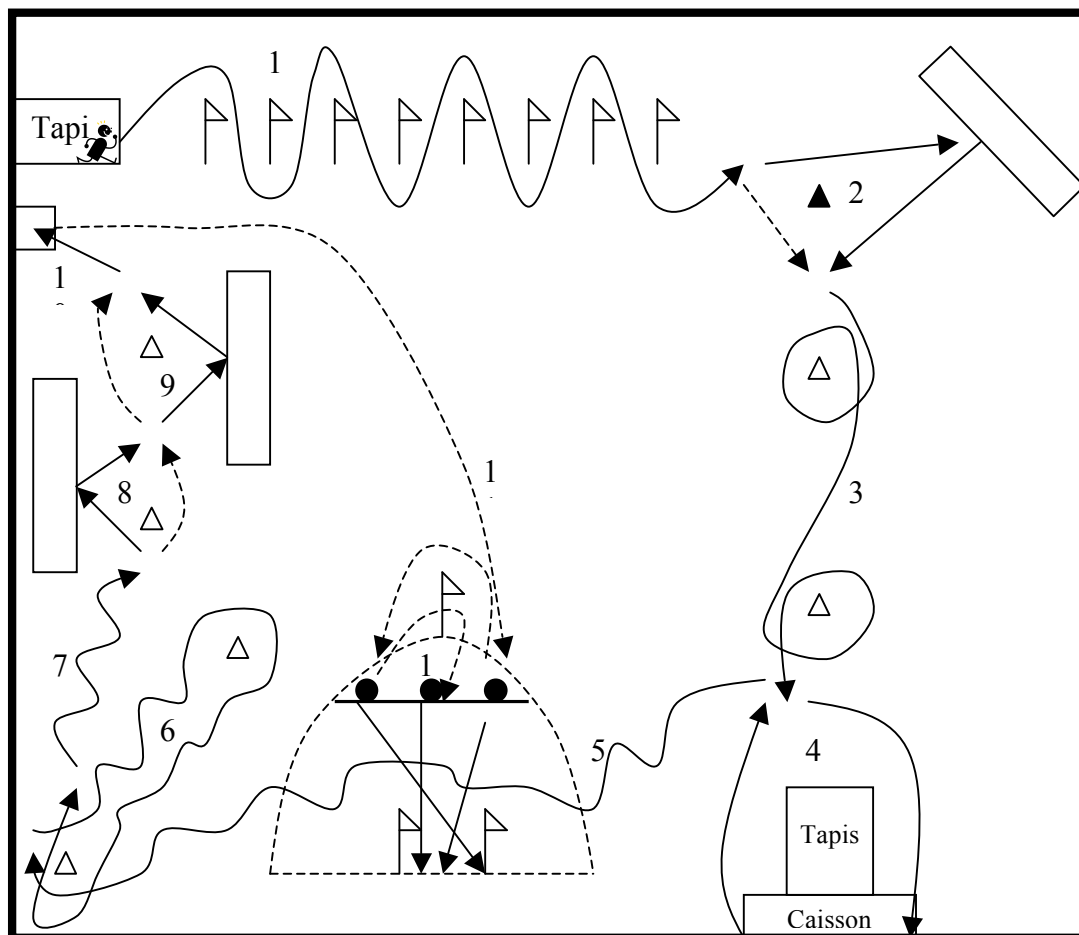
-  : Elève
-  : Enseignant
-  : But
-  : Banc



RETOUR AU CALME : DISCUSSION SUR LA LEÇON

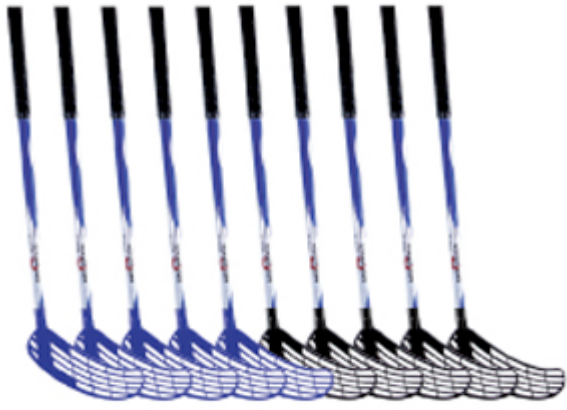
Durée : 5 minutes

- Echanges avec les élèves sur ce qu'ils ont vécu durant la leçon

DUREE TOTALE : 80 minutes*N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.*

- 1) Le joueur s'élance dans le slalom (8 fanions) en conduisant la balle
- 2) Le joueur effectue un une-deux avec le banc couché sur le côté
- 3) Le joueur effectue une conduite de balle en tournant autour des deux cônes (1 fois dans un sens, 1 fois dans l'autre)
- 4) Le joueur effectue un une-deux avec le mur en élevant sa balle
- 5) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 6) Le joueur effectue une conduite arrière, passe derrière le cône et repart en conduite avant jusqu'au cône de départ
- 7) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 8) Le joueur effectue un une-deux contre le banc (*en coup droit ou en revers*)
- 9) Le joueur récupère sa balle et effectue à nouveau un une-deux contre le banc (*en utilisant la technique non-utilisée en 8*)
- 10) Le joueur conduit sa balle et la pose avec la main dans le caisson retourné
- 11) Le joueur court jusqu'au 3 balles disposés sur la ligne des lancer-francs
- 12) Il effectue trois tirs au but

Une fois les trois tirs au but réalisés, l'élève chronométrateur arrête le chrono. 5 secondes de pénalités sont rajoutées à chaque balle en dehors du but !



UNIHOCKEY



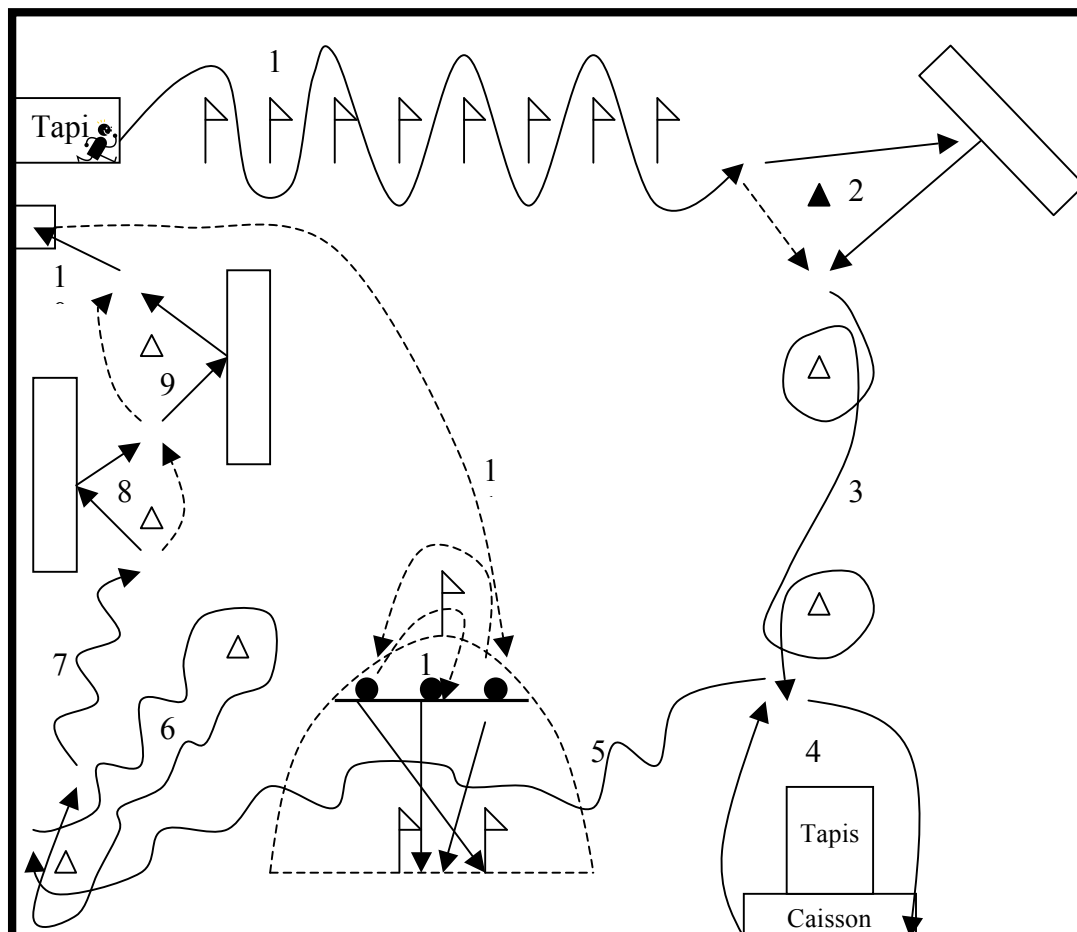
UNIHOCKEY

PARCOURS TECHNIQUE

Yann Bernardini

PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE

N.B. Timing différents et exercices en moins pour les leçons d'une seule période.



- 1) Le joueur s'élance dans le slalom (8 fanions) en conduisant la balle
- 2) Le joueur effectue un une-deux avec le banc couché sur le côté
- 3) Le joueur effectue une conduite de balle en tournant autour des deux cônes (1 fois dans un sens, 1 fois dans l'autre)
- 4) Le joueur effectue un une-deux avec le mur en élevant sa balle
- 5) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 6) Le joueur effectue une conduite arrière, passe derrière le cône et repart en conduite avant jusqu'au cône de départ
- 7) Le joueur conduit sa balle jusqu'au prochain exercice
- 8) Le joueur effectue un une-deux contre le banc (*en coup droit ou en revers*)
- 9) Le joueur récupère sa balle et effectue à nouveau un une-deux contre le banc (*en utilisant la technique non-utilisée en 8*)
- 10) Le joueur conduit sa balle et la pose avec la main dans le caisson retourné
- 11) Le joueur course jusqu'au 3 balles disposés sur la ligne des lancer-francs
- 12) Il effectue trois tirs au but

Une fois les trois tirs au but réalisés, l'élève chronométreur arrête le chrono. 5 secondes de pénalités sont rajoutées à chaque balle en dehors du but !

PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE - UNIHOCKEY

Ecole :

Classe :

PRENOM	TEMPS 1	PENALITE(S)	TEMPS TOTAL	TEMPS 2	PENALITE(S)	TEMPS TOTAL	TEMPS 3	PENALITE(S)	TEMPS TOTAL	MOYENNE
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
			0.00			0.00			0.00	0.00
MOYENNE	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	#DIV/0!	#DIV/0!	0.00	0.00