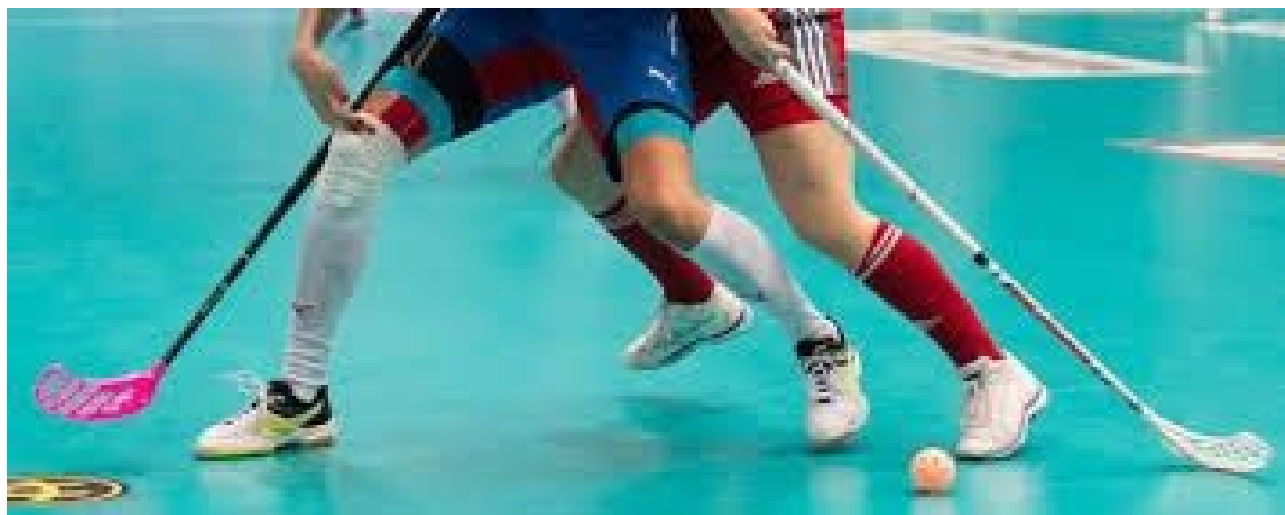


CYCLE D'APPRENTISSAGE SUR LE UNIHOC POUR LES CYCLE 2 ET 3



I) PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

Le unihoc est une discipline proche du hockey sur glace, pratiquée sans patin et qui privilégie l'intensité au contact corporel. C'est un jeu d'opposition collectif, dont le but est de mettre la balle dans le camp adverse.

Les équipes sont composées de 5 joueurs de champ et d'un gardien de but. Deux équipes s'affrontent. Avec une crosse, ils doivent faire déplacer la balle pour marquer dans le camp adverse.

Cette discipline a plusieurs points de sécurité. En effet, les contacts violents sont interdits. De plus, les gardiens de but possèdent des protections adéquates pour limiter les accidents. La crosse est utilisée uniquement pour passer la balle, et doit rester sous les genoux.

Le unihoc nécessite peu de matériels : une tenue de sport classique, des chaussures indoor, une crosse légère, une balle creuse en plastique, et des protections pour les gardiens de but.

Les dimensions d'un terrain de référence sont de 40m x 20m. Les cages ont une hauteur de 160cm de haut pour une largeur de 115cm. Le terrain sera délimité par une barrière d'environ 50cm de haut. (Photos ?)

Enfin, Le unihoc est un sport complet car fait travailler le physique (l'endurance et l'explosivité), la technique (l'agilité et la coordination), l'esprit d'équipe (prise de décision, entente collective). Ce sport fait appel au fair-play, au respect de l'adversaire et de l'arbitre. Il peut se pratiquer en loisir ou en compétition. Tous les publics peuvent pratiquer ce sport, en aménageant les conditions de jeu.

(Source : <http://www.floorball.fr/Le-Floorball>)

II) MISE EN PLACE DU CYCLE D'APPRENTISSAGE

Discipline	Unihockey
Public visé	Enfants cycles 2 et 3
Nombre de pratiquants	~ 25
Nombre de séances	6
Durée de la séance	55 min
Lieu	Gymnase
Matériel nécessaire	Crosses, balles, rollers, cages, coupelles, chasubles, bandes plastiques, cerceaux, jalons

SÉANCE 1

CYCLES 2-3	UNI-HOC	SÉANCE 1 : MATCH DIAGNOSTIQUE
Présentation de la séance	Explication des règles du unihockey	15 min
Corps de séance	Match référence Repérer les choses à améliorer Esprit d'équipe Arbitre	30 min
Retour au calme	Rangement du matériel Bilan du match référence Mise en avant des points à travailler	10 min

SÉANCE 2

CYCLES 2-3	UNI-HOC	SÉANCE 2 : CONDUITE DE BALLE + PASSES
Présentation de la séance	Présentation des ateliers du jour	5'
Entrée dans l'activité	Echauffement :	10'
Corps de séance	Maniement statique- base La ronde des passes Espace libre	25'
Situation de référence	Match 1	10'
Retour au calme	Explication et bilan du match 1	5'

SÉANCE 3

CYCLES 2-3	UNI-HOC	
Présentation de la séance	Présentation des ateliers du jour	5'
Entrée dans l'activité	Echauffement	10'
Corps de séance	Maniement statique - Variante Jokari Taureaux	25'
Situation de référence	Match 2	10'
Retour au calme	Explication et bilan du match 2	5'

SÉANCE 4

CYCLES 2-3	UNI-HOC	
Présentation de la séance	Présentation des ateliers du jour	5'
Entrée dans l'activité	Echauffement	10'
Corps de séance	Parcours de maniement Balle chrono Balle au capitaine	25'
Situation de référence	Match 3	10'
Retour au calme	Explication et bilan du match 3	5'

SÉANCE 5

CYCLES 2-3	UNI-HOC	
Présentation de la séance	Présentation des ateliers du jour	5'
Entrée dans l'activité	Echauffement	10'
Corps de séance	La ronde des passes La chaîne A l'abordage	25'
Situation de référence	Match référence	10'
Retour au calme	Explication et bilan du match référence	5'

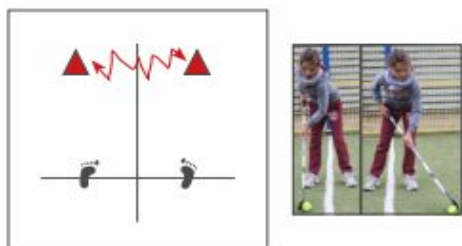
III) FICHES ATELIER

EXERCICES POUR LA CONDUITE DE BALLE

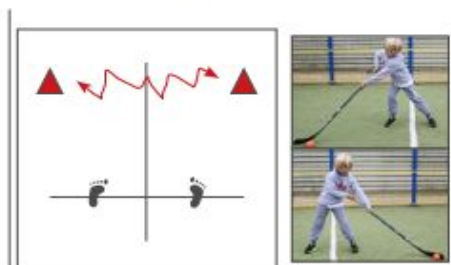
MANIEMENT STATIQUE

OBJECTIFS	Etre capable d'utiliser la crosse pour agir sur la balle Manier l'objet dans différents plans
BUT	Maintenir la balle dans la crosse, sans la perdre
DISPOSITIF	Les élèves sont en binôme, selon l'intensité de l'effort (prévoir des rotations de joueurs) Depuis une position fixe, chaque élève réalise des allers-retours demandés par l'éducateur, 4 séries de 30 secondes
CONSIGNES	A l'élève qui a la balle : "Tu fais l'exercice sans bouger les pieds depuis la position de base jusqu'au signal de l'entraîneur. Il faut dribbler avec la balle en faisant des allers-retours avec la crosse qui maintient la balle. Au bout de 30 secondes, tu passes la balle à ton partenaire." A l'élève qui n'a pas la balle : "Tu observes ton partenaire, tu le corriges si besoin et tu comptes le nombre de dribbles réalisés."
CRITERES DE REUSSITE	Le nombre de dribbles réalisés doit augmenter au cours de la série. Il faut moins de 4 pertes de balle dans le temps imparti.
MATÉRIEL	1 balle et 1 crosse par binôme 2 plots par binôme
VARIANTES	Augmenter la surface de dribble Alternier coup droit / revers Augmenter un plot pour faire un arc de cercle (MANIEMENT STATIQUE - EVOLUTION)

N°1 - Dribble court

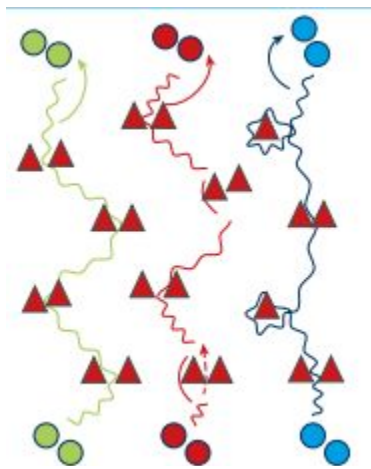


N°2 - Dribble long



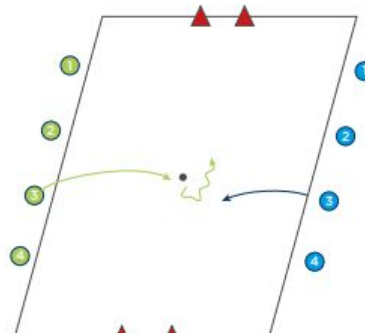
PARCOURS DE MANIEMENT

OBJECTIFS	Être capable de se déplacer en conduisant sa balle
BUT	Effectuer un parcours, balle dans la crosse, sans la perdre
DISPOSITIF	Constituer des équipes de 4 élèves, réaliser un parcours matérialisé par des portes décalées pour chacun des groupes, avec deux élèves à chaque extrémité.
CONSIGNES	A l'élève qui a la balle : "Tu conduis la balle en passant à l'intérieur de chaque porte et tu la confies à ton partenaire situé à l'autre extrémité." Le suivant fait le parcours dans l'autre sens.
CRITERES DE REUSSITE	Faire moins de 4 erreurs sur 10 parcours (balle abandonnée ou porte manquée)
MATÉRIEL	1 balle, 2 crosses et 8 plots par équipe
VARIANTES	Réduire l'espace des portes Faire le tour d'une porte au lieu de rentrer dedans Proposer un relais



LE BÉRET

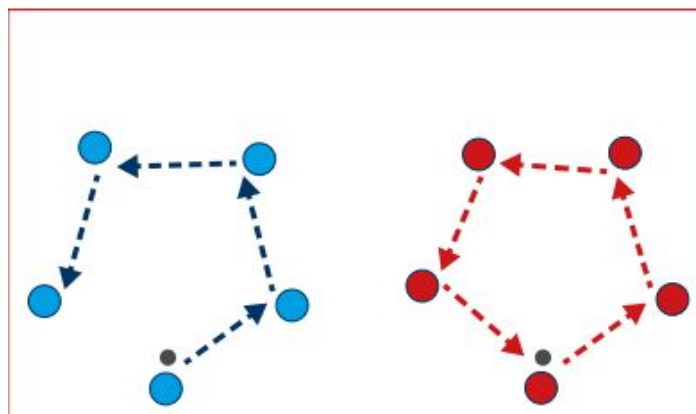
OBJECTIFS	Conduire et protéger sa balle pour attaquer le but adverse
BUT	Avancer avec la balle sans se la faire prendre
DISPOSITIF	Constituer des équipes de 4 élèves, chaque élève a un numéro entre 1 et 4, constituer ensuite un terrain, avec des buts. Les équipes sont chacune de chaque côté du terrain
CONSIGNES	A l'appel de ton numéro, tu vas chercher la balle le plus vite possible et tu la conduis vers le but de ton choix. Si ton adversaire arrive à récupérer la balle, tu essaieras de la lui reprendre pour l'emmener dans le but opposé.
CRITERES DE REUSSITE	Remporter au moins un duel sur deux
MATÉRIEL	4 plots pour deux équipes 1 balle pour 2 équipes (prévoir plus de balles pour éviter les temps morts) Quelques palets
VARIANTES	Réduire les buts Appeler plusieurs numéros en même temps Interdire les tirs directs



EXERCICES POUR LA PASSE

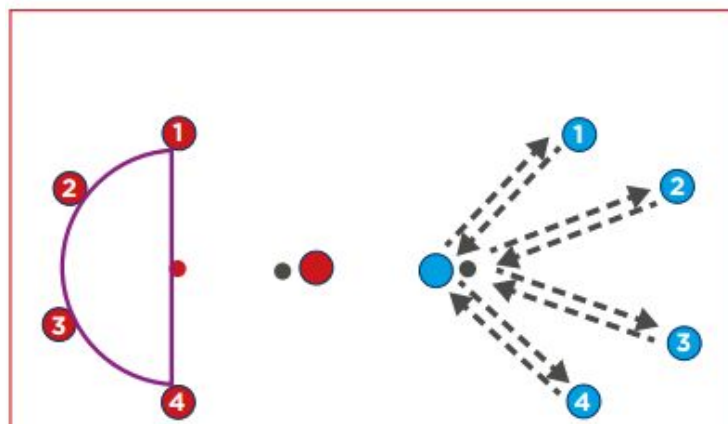
LA RONDE DES PASSES

OBJECTIFS	Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée
BUT	Recevoir et transmettre la balle à un partenaire
DISPOSITIF	Réaliser des passes à la droite Inverser le sens de rotation à chaque tour complet
CONSIGNES	A l'élève qui a la balle : "Tu passes la balle à ton partenaire de droite." A l'élève qui n'a pas la balle : "Tu réceptionnes la passe de ton partenaire de gauche et tu la transmets à ton partenaire de droite."
CRITERES DE REUSSITE	La balle ne sort pas de la ronde, l'élève enchaîne réception et passe
MATÉRIEL	5 élèves placés autour de cercles 1 balle par équipe
VARIANTES	Proposer un challenge inter-équipe (le premier groupe qui réussit x tours en premier)



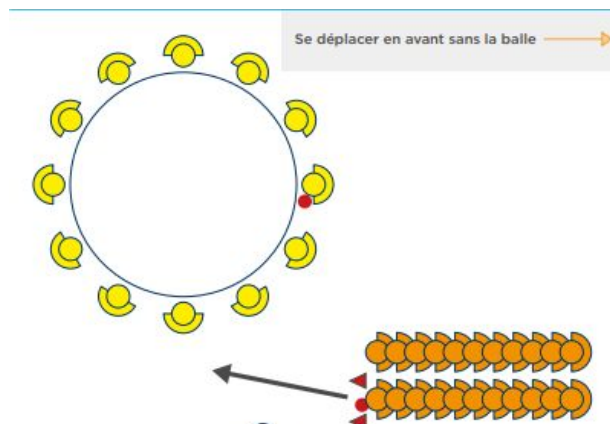
LE JOKARI

OBJECTIFS	Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée
BUT	Recevoir et transmettre la balle à un partenaire
DISPOSITIF	Constituer des équipes de 5 élèves, ils se placent en arc de cercle, avec un élève au milieu de l'arc
CONSIGNES	A l'élève au milieu : "Tu donnes la balle à 1 qui te la redonne, tu la donnes ensuite à 2 qui te la redonne. Lorsque tous les camarades ont rendu la balle, on change de passeur." Aux autres élèves : "Tu dois rendre la balle au partenaire qui te l'a transmise." Chaque élève doit être un passeur au moins une fois.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir 3 échanges sur 4, sans qu'aucun élève n'ait à se déplacer
MATÉRIEL	1 balle, 1 crosse, 1 plot et 4 coupelles par équipe
VARIANTES	Alterner coup droit / revers Augmenter les distances Proposer un challenge inter-équipe (la première équipe qui a fait passer tout le monde en tant que passeur)



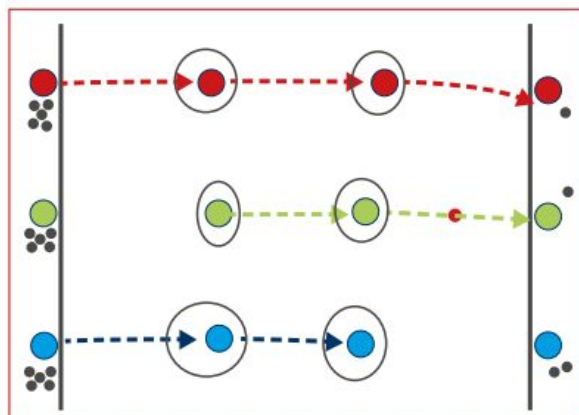
BALLE CHRONO

OBJECTIFS	Dribbler, passer la balle
BUT	Pour l'équipe en ronde : faire le maximum de passes Pour l'équipe en relais : effectuer le relais le plus rapidement possible
DISPOSITIF	La classe est divisée en 2 équipes, deux équipes s'opposent de chaque côté du terrain. La première équipe forme une ronde, la seconde en colonne derrière un plot avec une balle.
CONSIGNES	Aux élèves dans la ronde : "Vous devez faire le maximum de passes entre vous, vers la droite." Aux élèves en colonne : "Le premier part avec la balle et dribble autour de la ronde. Une fois le tour réalisé, il la passe au suivant qui fait la même chose." Une fois que tous les élèves en colonne sont passés, on compte le nombre de passes que la ronde a faites. On inverse les rôles. L'équipe qui fait plus de passes dans la ronde a gagné.
CRITERES DE REUSSITE	Faire plus de passes que l'autre équipe
MATÉRIEL	2 balles 2 plots Chasubles
VARIANTES	Augmenter le nombre de balles Augmenter la taille de la ronde



LA CHAÎNE

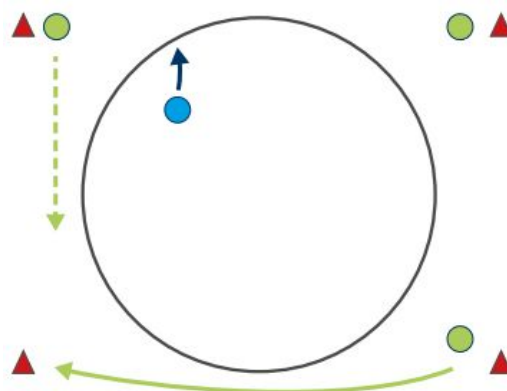
OBJECTIFS	Faire et réceptionner une passe depuis une position arrêtée
BUT	Passer la balle avec précision
DISPOSITIF	Faire 2 groupes composés de 3 équipes composées de 4 joueurs, mettre les groupes sur une surface de 20 mètres, les joueurs ont des numéros : 1, 2, 3 et 4 Diviser la surface en 3 zones : A, B et C Mettre l'élève 1 dans la zone A, les élèves 2 et 3 dans la zone B et l'élève 4 dans la zone C Les élève dans la zone A ont 5 balles chacun
CONSIGNES	A l'élève 1 : "Tu donnes une balle à 2. Quand il l'a passé à 3, tu lui en donnes une autre." A l'élève 2 : "Tu transmets la balle reçue de 1 à 3." A l'élève 3 : "Tu transmets la balle reçue de 2 à 4." A l'élève 4 : "Tu réceptionnes les balles reçues de 3." Les élèves n'ont pas le droit de se déplacer.
CRITERES DE REUSSITE	3 balles sur 5 arrivent dans la zone C.
MATÉRIEL	40 balles, 12 cerceaux, une crosse par élève
VARIANTES	Alterner coup droit / revers Proposer un challenge inter-équipe (la première équipe qui fait passer toutes ses balles dans la zone C)



EXERCICES POUR L'OCCUPATION DE L'ESPACE

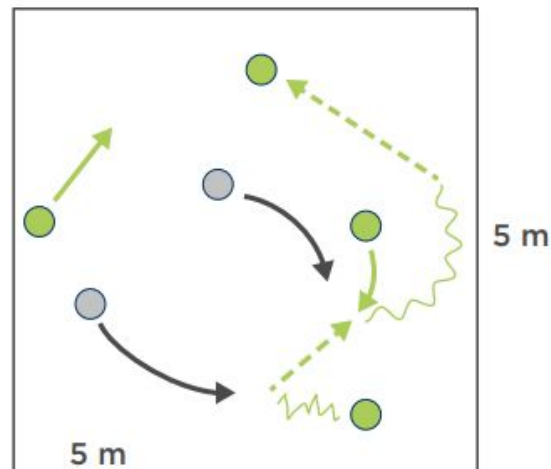
ESPACE LIBRE

OBJECTIFS	Se déplacer pour recevoir la balle
BUT	Offrir des possibilités de passe en se déplaçant
DISPOSITIF	Faire un carré d'une longueur de 5m avec un plot à chaque extrémité Faire des équipes de 4, mettre 3 attaquants sur un des 4 plots, mettre 1 défenseur au milieu du carré Seuls les attaquants placés à côté d'un plot peuvent recevoir la balle, et le porteur de balle ne peut pas faire de passe en diagonale
CONSIGNES	Au porteur de balle : "Tu ne peux faire la passe qu'à 1 des 2 partenaires placé à côté d'un plot." Aux attaquants : "Vous devez choisir où vous diriger, vers un plot pour recevoir la balle malgré le défenseur." Au défenseur : "Tu dois intercepter les passes sans agir physiquement sur le porteur de balle."
CRITERES DE REUSSITE	Moins de 5 balles interceptées en 1 min
MATÉRIEL	1 balle, 4 plots, 1 crosse par élève
VARIANTES	Le défenseur peut agir physiquement sur le porteur de balle Si la balle est interceptée, le porteur de balle devient le défenseur



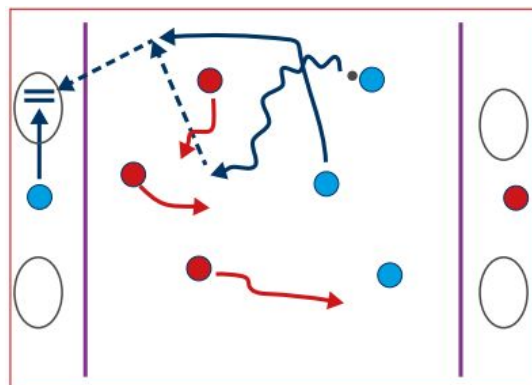
LES TAUREAUX

OBJECTIFS	Se déplacer pour recevoir la balle
BUT	Faire des passes sans que la balle ne soit interceptée par l'adversaire
DISPOSITIF	Le gymnase est divisé en 3 zones, un groupe de 6 élèves occupe chaque zone, 4 en chasubles sombres et 2 en chasubles claires, 1 balle par groupe
CONSIGNES	Aux attaquants : "Vous devez vous faire des passes en vous déplaçant, sans que les adversaires n'interceptent la balle." Aux défenseurs : "Vous devez intercepter la balle."
CRITERES DE REUSSITE	Moins de 5 balles interceptées en 1 min
MATÉRIEL	3 balles, 12 chasubles sombres, 6 chasubles claires
VARIANTES	Réduire les zones Ajouter l'objectif de marquer un but Le porteur de balle ne peut pas se déplacer



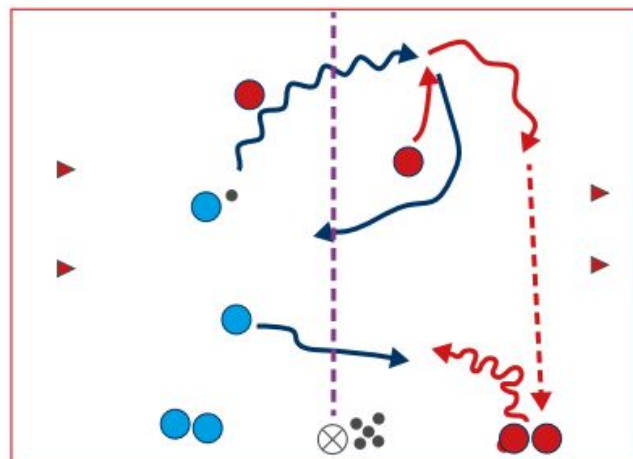
BALLE AU CAPITAINE

OBJECTIFS	Se déplacer pour recevoir la balle
BUT	Offrir des possibilités de passe en se déplaçant
DISPOSITIF	Évoluer sur une largeur de terrain, on utilise 1 seule balle, deux zones d'en-but de 3 mètres à chaque extrémité du terrain 2 équipes de 4 joueurs avec 3 joueurs de champ et 1 joueur-but, les joueurs de champ ne peuvent pas accéder à la zone d'en-but Entre-deux au départ
CONSIGNES	A l'équipe qui a la balle : "Vous devez vous faire des passes pour vous approcher de votre zone d'en-but et transmettre la balle à votre partenaire." Aux joueurs-but : "Vous devez vous déplacer dans votre zone protégée pour être vus et recevoir une passe de vos partenaires." A l'équipe qui n'a pas la balle : "Vous devez récupérer la balle pour ne pas que le joueur-but adverse ne la reçoive."
CRITERES DE REUSSITE	Marquer 2 buts en 3 minutes
MATÉRIEL	1 balle, coupelles, chasubles de 2 couleurs



A L'ABORDAGE

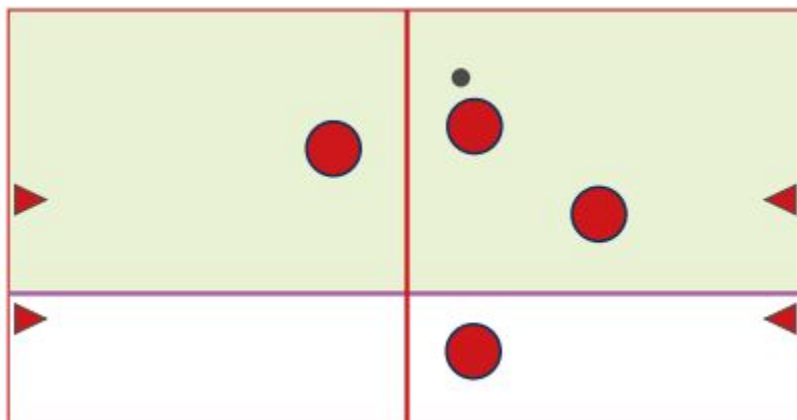
OBJECTIFS	Attaquer le but adverse et défendre le sien
BUT	Savoir profiter d'un surnombre en présence d'adversaires pour conserver et démarquer un partenaire
DISPOSITIF	Évoluer sur une largeur de terrain, faire 2 équipes de 3 joueurs, 1 sur l'aire de jeu et 2 sur les extérieurs côté défensif 1 but à chaque extrémité du terrain (mettre des plots) Le jeu commence à 1 contre 1 et se termine au 1er but marqué à 3 contre 3
CONSIGNES	Au porteur de la balle : "Tu dois conserver la balle en la conduisant ou en la donnant à un de tes partenaires en attente, qui rentre alors en jeu pour t'aider." Au défenseur : "Tu dois récupérer la balle. Lorsque c'est fait, tu deviens porteur de balle." A tous : "Il ne peut pas y avoir plus d'un joueur en jeu que l'équipe adverse (pas de 3 contre 1). Dès que vous êtes 3, vous pouvez attaquer le but."
CRITERES DE REUSSITE	Atteindre la configuration à 3 joueurs au moins 1 fois en 2 minutes
MATÉRIEL	1 balle par équipe, chasubles de 2 couleurs, 4 plots
VARIANTES	Le porteur de balle peut marquer avant d'être au complet



EXERCICES POUR L'OPPOSITION ET LA COOPÉRATION

MATCH 1

OBJECTIFS	Optimiser la répartition des joueurs dans l'espace en fonction de la position de la balle
BUT	Marquer un but de plus que l'équipe adverse
DISPOSITIF	Faire 2 équipes de 4 joueurs qui vont s'affronter (prévoir des rotations), mettre des buts aux extrémités du terrain (mettre plots), et bandes plastiques qui traversent l'axe central du terrain.
CONSIGNES	A tous : "La ligne au milieu définit la répartition de l'équipe. Il faut 3 joueurs côté balle et 1 joueur côté opposé à la balle. Il faut aller marquer dans les buts adverses en gardant cette configuration."
CRITERES DE REUSSITE	Optimiser l'espace de jeu Coopérer pour gagner la possession de la balle
MATÉRIEL	1 balle, 4 plots, 8 crosses, chasubles de 2 couleurs
VARIANTES	Mettre tous les joueurs dans la même zone (voir MATCH 2)



- 3 joueurs dans la ½ surface « côté balle »
- 1 joueur dans la ½ surface « côté opposé à la balle »

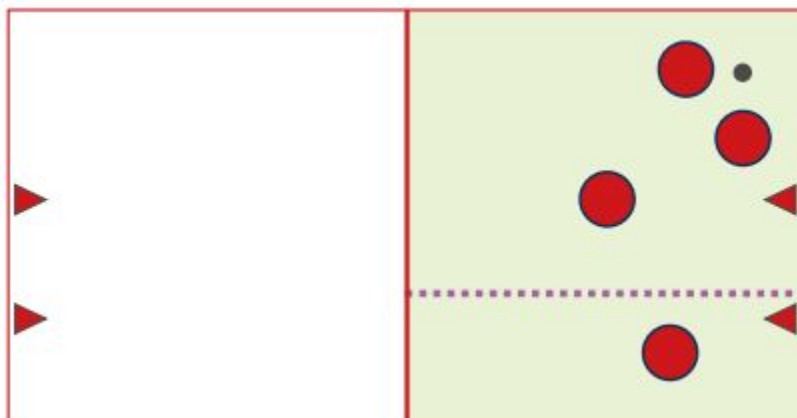


COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le joueur à l'opposé est attiré par la balle

MATCH 2

OBJECTIFS	Participer activement à la phase offensive et défensive
BUT	Marquer un but de plus que l'équipe adverse
DISPOSITIF	Faire 2 équipes de 4 joueurs qui vont s'affronter (prévoir des rotations), mettre des buts aux extrémités du terrain (mettre plots), et bandes plastiques qui traversent l'axe central du terrain.
CONSIGNES	A tous : "La ligne au milieu définit la zone offensive et la zone défensive. Lorsque la balle est en zone défensive, tous les joueurs doivent être dans la zone défensive. Idem pour la phase offensive.
CRITERES DE REUSSITE	Optimiser l'espace de jeu Coopérer pour gagner la possession de la balle
MATÉRIEL	1 balle, 4 plots, 8 crosses, chasubles de 2 couleurs
VARIANTES	Organiser l'équipe lors de la phase offensive (voir MATCH 3)



- Tous les joueurs doivent se trouver dans leur zone Défensive/Offensive

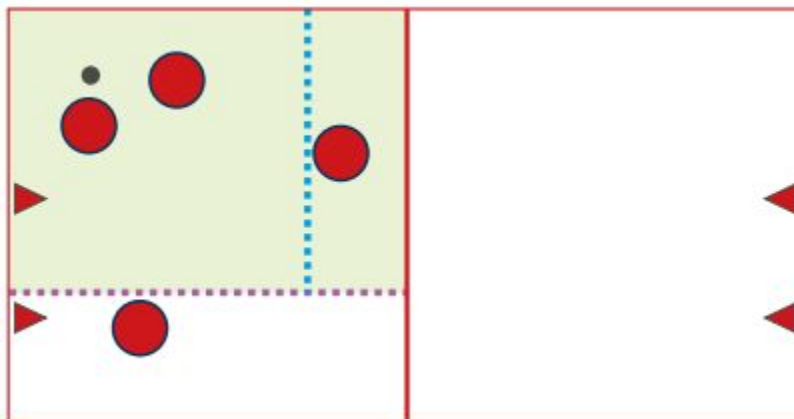


COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Un ou deux joueurs restent dans la zone opposée

MATCH 3

OBJECTIFS	Préparer au marquage et au démarquage
BUT	Marquer un but de plus que l'équipe adverse
DISPOSITIF	Faire 2 équipes de 4 joueurs qui vont s'affronter (prévoir des rotations), mettre des buts aux extrémités du terrain (mettre plots), et bandes plastiques qui traversent l'axe central du terrain.
CONSIGNES	A tous : "On garde la consigne lors du MATCH 2. Lors d'une lutte pour le gain de la possession, les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur la balle, le 3ème joueur reste en retrait en cas de perte de possession, et le 4ème joueur se positionne à côté des cages, en cas de conquête de la balle."
CRITERES DE REUSSITE	Optimiser l'espace de jeu Coopérer pour gagner la possession de la balle
MATÉRIEL	1 balle, 4 plots, 8 crosses, chasubles de 2 couleurs
VARIANTES	



- Les 2 joueurs les plus proches de la balle vont sur la balle
- Le 3^{ème} reste en position haute
- Le 4^{ème} devant la cage



COMPORTEMENTS OBSERVÉS

Le 3^{ème} joueur est attiré par la balle ou reste éloigné sans occuper le bon espace