

Unihockey – Macolin

Échauffement :

Mettre des medizinball dans la salle, une bonne quinzaine, ou des ballons de basket. Les élèves ont chacun une canne et une balle et courent dans la salle avec. Ils agissent en fonction de ce que dit l'enseignant :

1. Vitesse de course tranquille
2. Vitesse de course plus rapide
3. Vitesse maximum, sprint

D'autres consignes permettent de varier les exercices :

1. Un coup de sifflet : faire une passe contre un ballon au sol
2. Deux coups de sifflet : faire un tour complet d'un ballon

Différents exercices toujours en lien avec l'échauffement :

- Viser les tibias de n'importe quel joueur. Si on le touche avec la balle, il doit aller faire 10 pompes
- Faire des 1 contre 1 sur une toute petite partie de la salle en prenant comme goals chacun un des medizinball qui est dans la salle.
- Faire des 2 contre 2 en prenant 4 medizinball et faire 2 goals avec ces ballons.

Technique par le jeu :

Jouer sur toute une salle avec à la place du goal un tapis. Sur le tapis se trouve un joueur à genou. Il doit réussir à attraper la balle et la poser sur le tapis pour valider un but. Celui qui fait la passe de goal prend sa place sur le tapis

Variante : Pendant ce jeu, deux personnes font le décompte, pour chaque joueur, des passes réussies, des passes ratées et des passes de goals (sur tableau blanc, des coches par nom). Le but n'est pas de critiquer celui qui a fait moins mais d'essayer de construire qqch.

Variante 2 : Pareil mais au lieu de noter les passes réussies ou rater, remplir une feuille avec des critères. Une personne évalue un joueur.

Sur une demi-salle, 2 contre 2 avec un gardien neutre. Si il encaisse, il renvoie la balle n'importe où le plus rapidement possible. Ceux qui ne jouent pas sont en colonne à la moitié de la salle et sont prêts à rentrer. Le premier de la colonne participe au jeu en étant un « soutien » aux 4 joueurs en jeu. Si il reçoit une passe d'un joueur jaune, il redonne si il arrive aux jaunes, et pareil pour les rouges. Dès que l'enseignant crie « changement », les deux qui jouent viennent au fond de la colonne, et les deux premiers vont jouer. Le troisième devient le joueur qui est en soutien pour les passes.