

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : technique et arbitrage

### Objectifs :

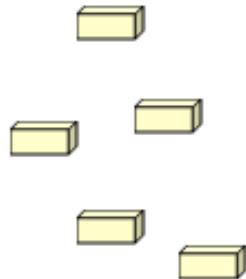
- Améliorer le tir
- Arbitrer un match

### Considérations et conditions préalables :

- Situation : halle de gymnastique, certains exercices peuvent être transférés dans une leçon de hockey sur glace
- Personnelles : dès la 6H. Pour la patinoire, maîtriser le patinage
- Matériel : cannes, balles d'unihockey, sautoirs, éléments de caissons, piquets, tapis, buts d'unihockey

Déroulement de la leçon	Matériel
<p>Mise en train :</p> <p>Se déplacer en gardant le contact avec la balle et en ne perdant pas de vue le camarade avec lequel je joue</p> <p><b>DEPLACEMENTS ET PASSES ENTRE LES CAISSONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chaque élève a une balle. Il se déplace entre les caissons disposés dans la halle</li><li>• Tirer contre un caisson et continuer de dribbler</li><li>• Combien de touches contre un caisson en 1 minute ? Changer de caisson après chaque touche</li><li>• Les élèves se déplacent librement et visent différents objets disposés contre les murs de la salle</li><li>• A deux, courir entre les obstacles en se passant la balle dès que le partenaire a accéléré pour se démarquer. (Indiquer avec la canne où on veut la passe.)</li></ul>	20'  Une canne et une balle par élève, cinq ou six éléments de caisson





Partie principale :

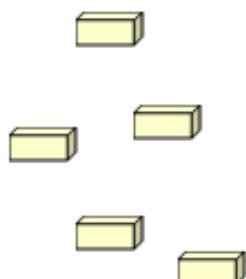
- Se déplacer sans perdre la balle
- Différencier les différentes manières de tirer
- Apprendre à arbitrer un match d'unihockey

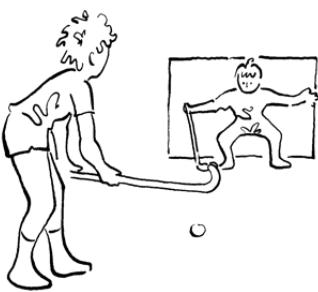
## DEFENDRE UN ELEMENT DE CAISSON

- Cinq éléments de caissons sont répartis dans la salle. Chaque côté de l'élément est défendu par un joueur. Les autres joueurs, avec chacun une balle, essaient de marquer des buts sur les éléments de caisson. Changer de caisson après chaque tir
- Possibilité de jouer à deux en se faisant des passes

10'

Une canne et une balle par élève, cinq ou six éléments de caisson



<b>TIR CONTRE LE MUR</b>	10'	Une canne et une balle par élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>Normal, coup droit et revers</li> <li>Tir frappé, tir du poignet</li> </ul>		
<b>TIR AU BUT</b>	10'	Une canne par élève et une balle par deux élèves, piquets ou tapis
<ul style="list-style-type: none"> <li>A deux : les élèves gardent à tour de rôle un but de 1 à 2 mètres de large (piquets, tapis...). Ils changent de place après quelques tirs. L'attaquant peut choisir entre le tir frappé et le tir du poignet</li> <li>Exercer le coup droit aussi bien que le revers</li> <li>Qui marque le plus de buts en cinq tirs ?</li> <li>Le gardien roule la balle, l'attaquant tire directement</li> <li>Sécurité : <ul style="list-style-type: none"> <li>N'autoriser que des tirs légers</li> <li>Adapter/augmenter la distance de tir</li> <li>Gardien de but avec casque</li> </ul> </li> </ul>		
		
<b>MATCH D'UNIHOCKEY</b>	20	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les règles du jeu sont discutées ensemble</li> <li>Les élèves assument à tour de rôle la fonction d'arbitre</li> </ul>		Buts d'unihockey
Retour au calme :	10'	
Discuter ensemble de la leçon, ranger le matériel		

Cycle  
 primaire  
6H – 8H

## Sport : unihockey

**Notes :**



FRIBOURG 2026  
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY  
SWITZERLAND



Jean Tinguely