



# Unihockey enfants

**Le niveau de formation unihockey enfants (jusqu'à 7 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Kids » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## KIDS

- › Besoin marqué de jouer et de bouger
- › Avide d'apprendre (âge des questions)
- › Temps de concentration de courte durée
- › Pas de différences physiologiques marquantes entre garçons et filles
- › Processus d'apprentissage et prestations très différentes d'un jeune à l'autre

## ENTRAÎNEUR

- › Communiquer le plaisir de bouger
- › Prendre très au sérieux son rôle de modèle sur le terrain et hors du terrain
- › Pousser le développement de la confiance en soi (compliment et reconnaissance des prestations)
- › Parler dans un langage simple, clair (imagé) et compréhensible pour les jeunes de cet âge
- › Divers rôles : éducateur, consolateur, médiateur, motivateur et humain

## QUALITÉ

- › Programme varié
- › « Montrer – faire faire »
- › Expliquer clairement et corriger de façon ciblée
- › Préparer des tâches de déplacement diversifiées
- › Travailler avec moyens auxiliaires : photos, exercices de correction, métaphores

## BUTS

- › Insuffler le plaisir de jouer à l'unihockey
- › Ne pas offrir de spécialisation focalisée sur l'unihockey
- › Assurer une formation polysportive
- › Faire vivre et découvrir
- › Utiliser des règles claires et simples

Le programme de formation d'unihockey – enfants est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique tactique, coordination et condition.



TECHNIQUE		TACTIQUE INDIVIDUELLE, GROUPE ET ÉQUIPE		COORDINATION / CONDITION / POLYSORT		
Thème	Éléments	Thème	Éléments	Thème	Éléments	
	Objectifs		Objectifs		Objectifs	
<b>CONDUIRE LA BALLE</b>	Canne	<b>TACTIQUE PERSONNELLE MOI ET LA BALLE</b>	Défensive	<b>COORDINATION DIFFÉRENCIATION</b>	Mobilité rythmée avec incitation acoustique/visuelle	
	Conduite de la balle		Offensive		Rythme	Frapper la balle selon un rythme défini
	Dribbling		Quand suis-je défenseur ?		Réaction	Jeux pour exercer les réactions
			Quand suis-je attaquant ?		Jeu avec différentes balles	Jeu de poursuite : gendarmes-voleurs
<b>PASSER</b>	Réceptionner la balle	<b>TACTIQUE DE GROUPE MOI ET UN COÉQUIPIER / ADVERSAIRE</b>	avec la balle	<b>FORCE/MOUEMENT</b>	Estimer le trajet et la vitesse de différentes sortes de balles	
	Passer la balle		Pass		Force	Garder l'équilibre sur des objets (poutres)
			Se démarquer		Mobilité (ne pas forcer)	Équilibre dans la dynamique
			Faire un appel			Grimper
<b>TIRER</b>	Catégories de tir	<b>TACTIQUE D'ÉQUIPE NOUS ET L'ADVERSAIRE</b>	avec la balle	<b>ENDURANCE</b>	Travailler son équilibre personnel	
	Tir		sans la balle		Seuil lipide	Parcours d'obstacles
						Exercer sa mobilité
						Prévenir des lacunes de tenue
<b>GARDIEN DE BUT</b>	Connaître les tâches	<b>TACTIQUE SUPPLÉMENTAIRE</b>		<b>RAPIDITÉ</b>	Exercices de gymnastique	
	Défense				Démarrage	Augmenter l'endurance par des jeux
					Vitesse de base	Augmenter l'effort, intensité réduite
						Variar les demandes d'efforts de façon ludique
					Démarrer/s'arrêter	
					Exercices de réaction	
					Courses de relais, petites compétitions	
					Jeu de poursuite : gendarmes/voleurs	
					Améliorer la rapidité sous forme ludique	