Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 2

Rubrik: Leçon type

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LEÇON TYPE

Leçon d'entraînement pour joueurs de unihoc débutants et avancés

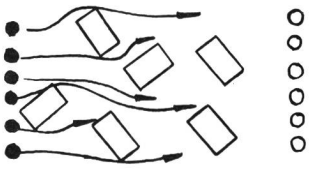
Rolf Wiedmer
Traduction: Françoise Huguenin

Le but de cette leçon consiste, en premier lieu, à entraîner l'adresse personnelle et le maniement de la crosse lors des tirs. Les exercices qui la composent devraient contribuer à encourager les joueurs à perfectionner leur dextérité. Il est particulièrement important qu'ils soient exécutés très soigneusement. Plus tard, ils pourront être intégrés à l'entraînement proprement dit. Il n'est pas inutile de souligner que les ⅔ de la leçon doivent porter sur la formation technique, le ⅓ étant réservé au jeu, et pas le contraire!
La leçon est généralement prévue pour un groupe de 12 participants. Mais, si l'on dispose de suffisamment de matériel et de place, il est tout à fait concevable de faire faire les exercices à 18 participants, ce qui devrait toutefois être un nombre maximum.

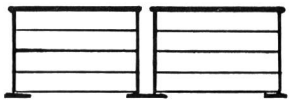
Description des exercices

Exercice 1 (coordination) éléments de caisson

Les deux groupes se trouvent aux deux extrémités de la salle. Chaque joueur a une crosse et une balle et traverse la salle en maintenant la balle très près de la crosse.
Plusieurs répétitions.

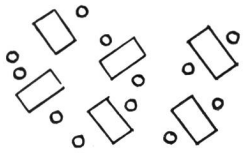


Organisation



Exercice 2: (exercice de tir)

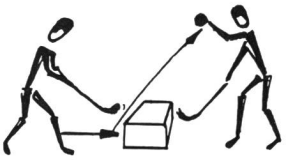
Formation de groupes selon dessin.
50 tirs (crosse tenue des deux mains), contre l'élément de caisson,
25 fois en «coup droit», 25 fois «de revers»
Prendre garde à la précision du tir!

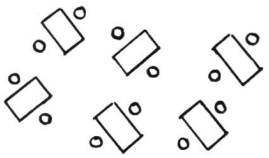


Exercice 3 (tir et adresse)

- Passe contre l'élément de caisson; la balle revient
- Passe haute par-dessus l'élément de caisson, dans la main du partenaire.

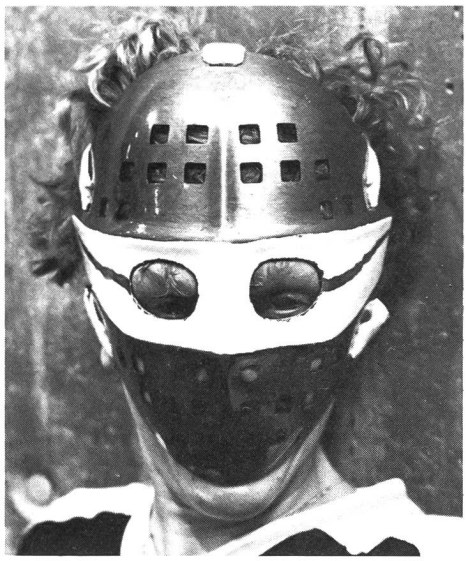
Chaque joueur répète l'exercice 25 fois.





Exercice 4 (exercice de course et de coordination)

Par groupes de 3 (voir dessin). Deux joueurs se trouvent d'un côté de la salle. L'un d'eux conduit la balle avec la crosse, aussi vite que possible, en direction du partenaire qui se trouve de l'autre côté.



Durée:

90 minutes

Matériel:

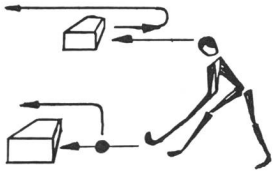
Caissons suédois (2), bancs suédois (au moins 4), buts de unihoc (2) (s'il n'y en a pas, on peut également utiliser 4 jalons), crosses de unihoc (10), crosses de gardiens (2), balles (12).

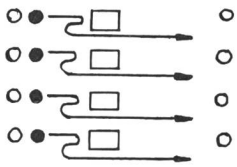
Leçon:

Il est indispensable de consacrer au moins 10 minutes à l'échauffement.

Exercice 5 (course et adresse)

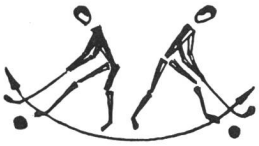
Disposition comme pour l'exercice 4. Le premier joueur court en direction du caisson en conduisant la balle, tire contre le caisson, reprend la balle qui lui revient et poursuit sa course en direction du partenaire.
Répéter l'exercice 12 fois.





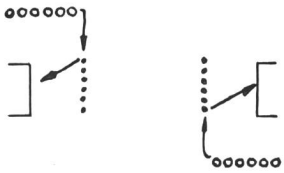
Exercice 6 (exercice de tir)

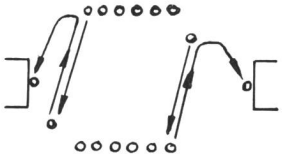
Disposition comme pour les exercices 4 et 5.
La balle est passée au partenaire en coup droit, puis de revers. Si la passe est réussie, le joueur court de l'autre côté de la salle.
Répéter l'exercice 10 fois.



Exercice 7 (entraînement du gardien)

Mise en place selon le dessin. Six balles par groupe, disposées, devant le but, à environ 5 mètres l'une de l'autre. Chaque joueur tire au but et poursuit sa course.
Chaque joueur répète l'exercice 10 fois.



Exercice 8 (entraînement de tir au but)

Mise en place selon dessin. Un joueur se place sur le côté du groupe. Le premier joueur lui passe la balle, qui lui est retournée avant d'être tirée au but.
Répéter l'exercice 10 fois.