



PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

Horaire

1. Mot de bienvenue
2. Présentation des participants (es) et des animateurs (2 minutes)
3. Objectifs à atteindre à la fin de l'atelier (2 minutes)
4. Qu'est-ce que le Floorball ??? (10 minutes)
 - ✓ Vidéo de présentation avec commentaires
 - ✓ Présentation de l'équipement et des règlements de base
5. Début de l'activité physique (xx minutes)
 - ✓ Échauffement (5 minutes)
 - ✓ Exercices pratiques (xx minutes)
 - ✓ Détente et relaxation (5 minutes)
6. Pause (5 minutes)
7. Rappel des règlements de base (2 minutes)
8. Partie avec application des règlements et commentaires (xx minutes)
9. Retour et commentaires des participants (es) en regard de l'atelier. (4 minutes)
10. À la prochaine !!!



PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

Réchauffement

Objectif : Augmenter la température du corps
À surveiller : Ne pas faire de l'exercice à froid
Accorder maximum 5 minutes

Activités : Tours de gymnase avant / reculons / pas chassés / pas croisés

Variantes ou autres propositions:

- Sauter à la manière du kangourou, de la grenouille
- Avant puis arrêt et faire « jumping jack » 5 fois et continuer et faire redressement et continuer et faire sauts genoux hauts
- Avec bâton et balle, faire tours de gymnase avant / reculons / avec cônes / faire 360 degré et continuer
- Patate chaude avec variantes (balle, ballon, etc.)
- Tag
- Suicide (toucher lignes du gymnase avec les mains : souvent utilisé comme punition)

Exercices pratiques

Objectifs : Développement des habiletés personnelles, coopération
À surveiller : Respecter l'évolution des apprentissages
Faire une démonstration pour chaque exercice

Habilitété à acquérir : Contrôle de la balle

- Traverser le gymnase coup droit / revers / alterner avec cônes / soulever la balle par-dessus obstacles

Jeu : Les participants contrôlent la balle en regardant les doigts de l'animateur et disent le chiffre qu'ils voient.

Habilitété à acquérir : Passes

- 2 par 2 coup droit à coup droit / revers-revers
- Peut augmenter la difficulté selon l'évolution du groupe en ajoutant mouvement du corps, rapidité d'exécution, d'autres balles, etc.

Jeu : Séparer en deux le nombre de participants, placer deux petits ballons au centre du gymnase, chaque groupe se positionne à une extrémité du gymnase et essayent d'atteindre les ballons. L'animateur note le nombre de cible atteinte.

Habilitété à acquérir : Lancers (surveiller la position du corps et l'accompagnement du mouvement)

- Coup droit sur mur : direct / lever / cible
- Idem pour revers
- Lancers dans le but libre / cible différentes hauteurs



PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

Jeu : Les participants forment un demi-cercle face au but et bombardent de lancers le gardien de but personnifié par l'animateur.

Activité ludique synthèse : Course à relais met en relation la vitesse, les habiletés acquises (contrôle, passes, lancers), la coopération.

Ou

Jouer une partie.

Détente et étirement

Objectif : Diminuer les fréquences cardiaques
Accentuer la souplesse des muscles du corps

- *Les participants se placent au centre du gymnase en cercle et étirent leurs muscles tout en discutant sur le contenu de l'activité, ce qu'ils ont aimés et pas aimé. Laisser place à la parole de chacun.*

Variante ou autre proposition:

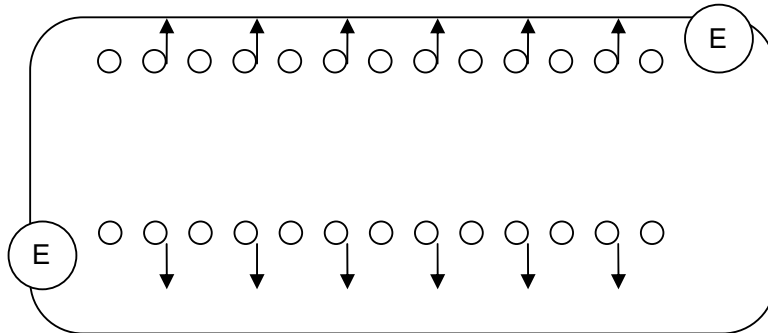
- *Fermer les lumières et marcher dans le gymnase avec musique d'ambiance.*

PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

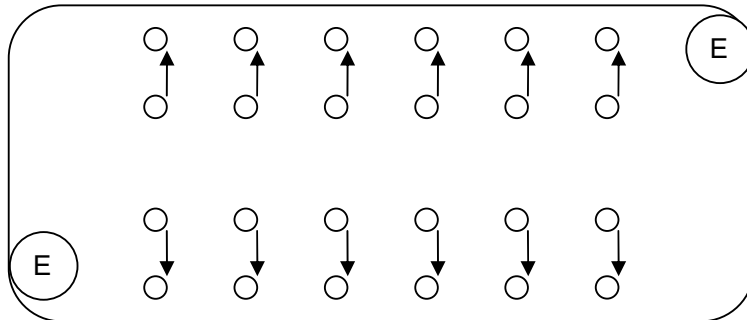
ATELIER DE FORMATION POUR ÉCOLES PRIMAIRES

Les passes (10 minutes)

- passe de l'avant et revers sur bande

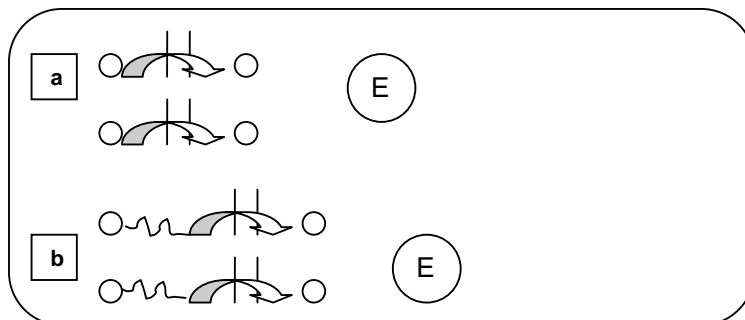


- passe de l'avant et revers à deux



- passe soulevée au-dessus bancs avec contrôle

- stationnaire
- en mouvement



Jeu : **Ballons (cônes)-cible**

FLOORBALL-CANADA

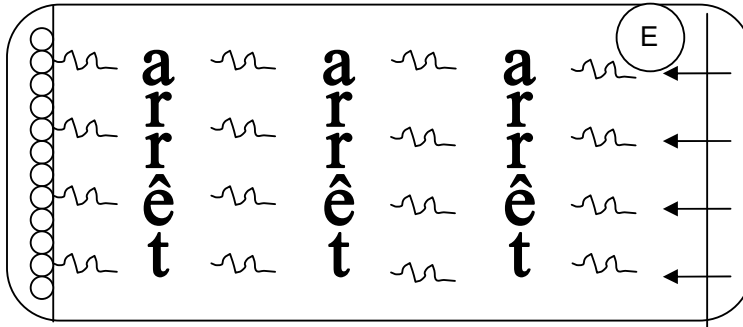
1049 De La Terrasse Douville, Longueuil, Québec Canada J4L 2Y3

Tél : 1.877.553.BALL (2255) Télécopieur : 450.988.1138 www.floorball-canada.ca

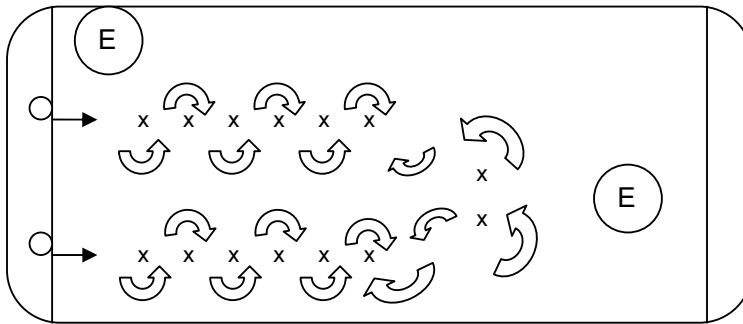
PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

Le contrôle de la balle (10 minutes)

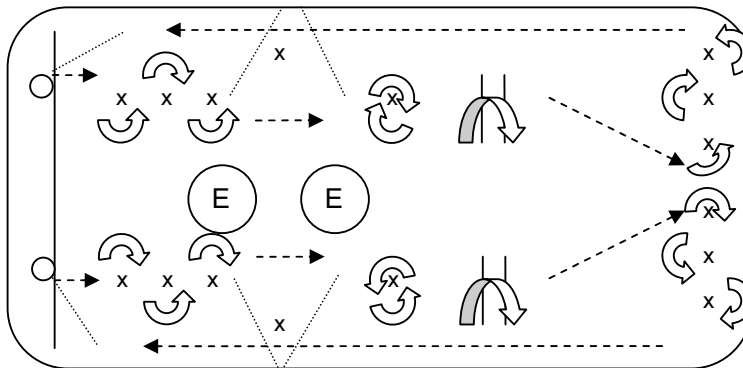
- stable, balle de gauche à droite (tous)
- en mouvement avant, ajuster aux coups de sifflet



- contourner les cônes en ligne droite (tour de rôle)



Jeu : Courses à obstacles



PLAN DE FORMATION DE FLOORBALL

EXERCICES SIMULTANÉES (15 MINUTES)

Le tir au but

- lancer de l'avant avec cible hauteur différente
- lancer dans le but distance différente, en progression

Le gardien de but

par entraîneur :

- tir au but avec gardien face
- tir au but avec gardien dos et retourne
- tir au but avec gardien déplacements latéraux

Jeu : *Lancer sur gardien de but placé en arc*
Bombardement sur gardiens de but

