

Phases et situations de jeu

Organisation

En tant qu'entraîneur*e, tu peux structurer ta vision du jeu en fonction des phases et des situations de jeu. Tu contribues à une meilleure compréhension de l'équipe si tu utilises les mêmes termes à l'entraînement.

La terminologie, les explications et les contenus ont été standardisés par swiss unihockey sur la base de l'expérience, sans toutefois prétendre à une exactitude scientifique. Les contenus décrits ne sont pas exhaustifs et certains termes peuvent avoir des synonymes. Si tu recherches l'explication d'un terme, tu la trouveras dans le lexique disponible sur le site web de swiss unihockey.



Site web : lexique de la formation des entraîneurs*es (allemand)

Les principes de jeu appliqués dans les différentes phases sont détaillés dans d'autres supports pédagogiques, ils ne sont, donc pas développés davantage ici. Les définitions et les délimitations visent à assurer une compréhension commune, cependant elles ne suffisent pas à une analyse statistique détaillée du jeu. C'est pourquoi l'analyse est délibérément exclue du présent document.

Modèle des phases de jeu

Le modèle des phases de jeu de swiss unihockey se réfère aux situations de **match à 5 contre 5** (ou 4 contre 4). Les situations particulières, telles que le jeu à 6 contre 5, le power play, le box play ou encore les situations standards (coup franc, bully, tir au but), ne sont pas intégrées à ce modèle et ne sont par conséquent pas développées plus en détails.

L'équipe en possession de la balle est en **transition offensive** ou en **offensive**, tandis que l'équipe sans la balle est en **transition défensive** ou en **défensive**. Dès que la possession change, la phase de jeu change également. Lors du passage d'une phase à une autre, il peut exister des moments d'incertitude où il n'est pas clair quelle équipe prendra possession de la balle. À partir de cette phase d'incertitude, le jeu peut évoluer vers n'importe quelle autre phase. Par exemple, si une équipe joue dans la moitié de terrain adverse mais qu'une passe imprécise laisse la balle libre dans un coin, il est impossible de savoir si l'équipe qui était en attaque conservera la possession ou passera en transition défensive. En règle générale, les phases se succèdent de manière cyclique, mais certaines peuvent également être sautées.

Dans chaque phase de match, on distingue différentes situations de jeu typiques. Celles-ci permettent de structurer le match et de définir des principes tactiques cohérents. En tant qu'entraîneur*e, elles t'aident à développer une idée de jeu claire avec ton équipe.

Swiss unihockey met à disposition des entraîneurs*es des principes pour chaque phase de jeu. Ces principes constituent des repères sur la manière d'agir dans les différentes situations rencontrées. Selon l'équipe et le contexte, leur mise en œuvre peut varier légèrement. Néanmoins, ces principes restent essentiels pour guider le travail avec l'équipe, en permettant de construire une idée de jeu commune sans imposer de directives trop rigides.

Tableau1 : termes et éléments

Termes	Éléments
Phases de jeu	• Transition offensive • Offensive • Transition défensive • Défensive • Incontrôlée
Principes de jeu	• Première intention : vers l'avant ! • Mettre la pression ou provoquer une réaction • Dominer le centre • Exploiter les déclencheurs de pression • [...]
Situations de jeu	• Zone-exit • Contre-attaque • Zone-entry • Zone-offensive • Contre-pressing • Backchecking • Forechecking • Pressing • Zone-défensive
Équipes spéciales	• Powerplay (5:4, 5:3, 4:3) • Boxplay (4:5, 3:4) • 6:5 • 5:6
Situations standards de jeu	• Coup franc • Bully (engagement) • Penalty

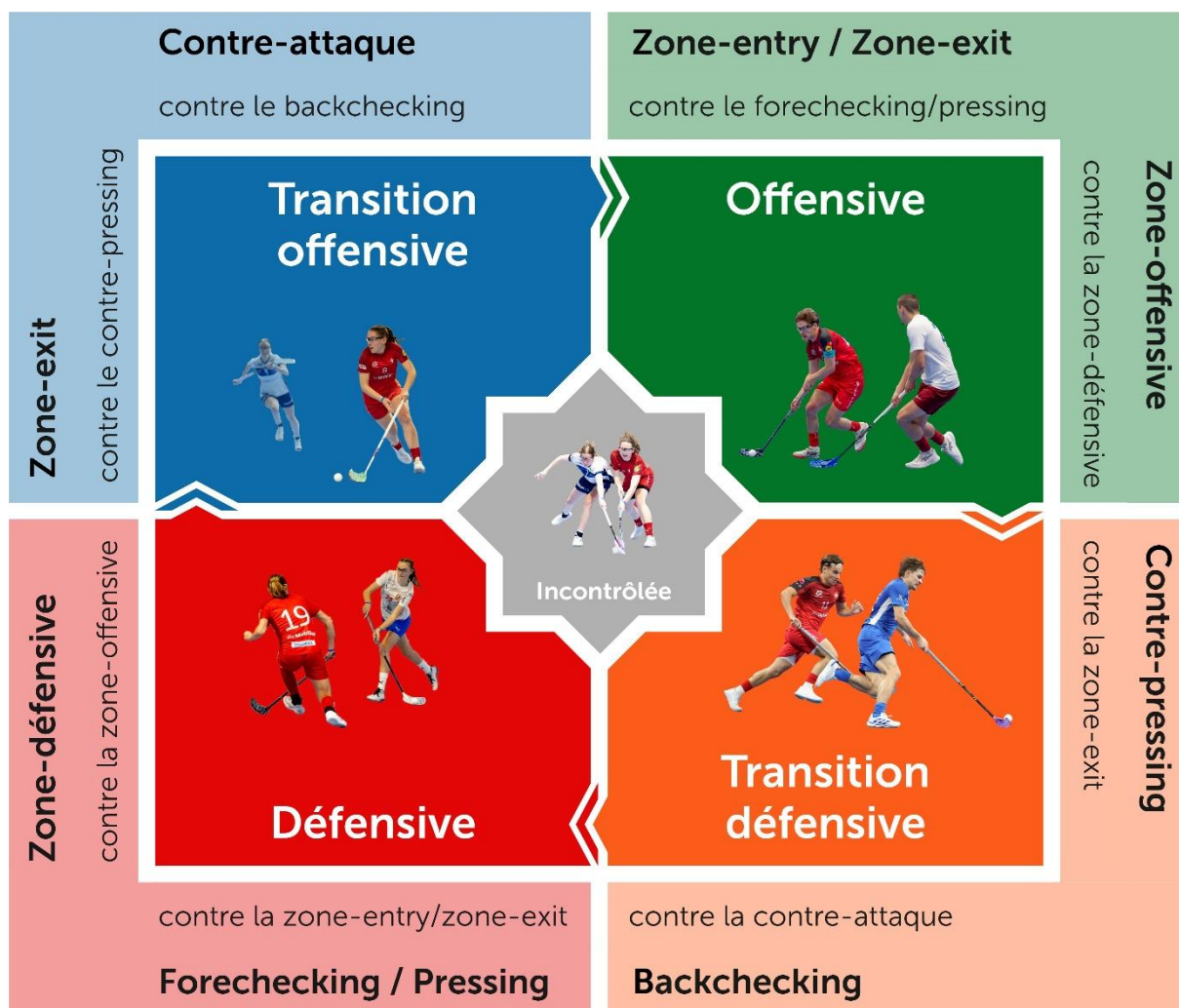


Illustration1 : modèle des phases de jeu (swiss unihockey, 2026)

Les phases et les situations de jeu sont toujours interdépendantes. Le tableau ci-dessous explique les situations qui s'opposent fondamentalement les unes aux autres.

Tableau 2 : interaction des situations de jeu

Équipe sans balle		Équipe en possession de la balle
Backchecking	↔	Contre-attaque ou Zone-exit
Contre-pressing ou Pressing	↔	Zone-exit
Forechecking	↔	Zone-entry
Zone-défensive	↔	Zone-offensive

Offensive

Zone-entry (contre le forechecking)

Le zone-entry correspond à la phase où l'équipe en possession de la balle construit son jeu et cherche à pénétrer dans la zone adverse. Dans cette situation, l'équipe adverse applique le forechecking.

Le terme « construction » contre le forechecking » peut être utilisé comme synonyme de zone-entry.

La situation reste considérée comme une zone-entry tant que l'équipe en défense maintient sa position de forechecking. Elle cesse soit lorsque l'équipe adverse passe au pressing ou adopte des positions de zone-défensive, soit lorsqu'un changement de possession intervient.

Zone-exit (contre le pressing)

On parle de zone-exit contre le pressing lorsque l'équipe en possession de la balle, souvent en phase de zone-entry, est repoussée par l'équipe adverse vers sa propre moitié de terrain et mise sous pression. La situation reste considérée comme une zone-exit tant que l'équipe sans balle conserve ses positions de pressing. Elle prend fin dès que l'équipe adverse passe au forechecking, à une zone-défensive, ou lorsqu'un changement de possession intervient.

Zone-offensive

On parle de zone-offensive lorsque l'équipe en possession de la balle joue dans la zone adverse. L'équipe sans balle doit alors cesser le forechecking et adopter ses positions de zone-défensive.

La situation reste considérée comme une zone-offensive tant que l'équipe défensive ne peut pas reprendre ses positions de forechecking ou jusqu'à ce qu'un changement de possession survienne.

Transition défensive

Contre-pressing

L'équipe sans balle est en **phase de contre-pressing** lorsqu'elle vient de perdre la possession et exerce immédiatement une pression sur l'équipe adverse.

La situation reste considérée comme un **contre-pressing** tant que l'équipe défensive ne bascule pas en **backchecking** ou qu'un changement de possession de balle ne se produit.

Backchecking

Le backchecking désigne l'action, après une perte de balle ou une poursuite de l'action, lorsque le joueur ou la joueuse revient rapidement se placer dans ses positions de forechecking ou de zone-défensive.

La situation reste considérée comme un backchecking tant que l'équipe sans balle n'a pas repris ses positions de forechecking ou de zone-défensive ou jusqu'à ce qu'un changement de possession survienne.

Défensive

Forechecking

Le forechecking correspond à la défensive organisée contre la zone-entry. L'équipe sans balle détermine jusqu'où cette pression s'étend dans la moitié de terrain adverse, généralement exprimée en pourcentage : par exemple, 50 % signifie jusqu'à la ligne médiane.

La situation reste considérée comme un forechecking tant que l'équipe défensive ne passe pas au pressing, ne prend pas ses positions de zone-défensive, ou qu'un changement de possession de balle ne se produit.

Pressing

Le passage du forechecking au pressing peut être interprété de différentes manières et s'effectue généralement de façon progressive.

Chez swiss unihockey, on parle de pressing lorsque l'équipe sans balle exerce activement une pression sur l'équipe adverse pendant la construction du jeu, sur l'ensemble du terrain jusqu'à 100 %. Ce passage implique un déplacement rapide vers l'avant de l'équipe sans balle, qui doit être clairement perceptible. Si un*e seul*e joueur*euse se positionne plus en avant, par exemple à 90 %, sans que ses coéquipiers*ières ne le/la suivent, la situation reste considérée comme du forechecking et non comme du pressing.

La situation reste définie comme un pressing tant que l'équipe sans balle ne revient pas en position de forechecking ou de zone-défensive, ou jusqu'à ce qu'un changement de possession de balle survienne.

Zone-défensive

La zone-défensive correspond à la défensive organisée contre la zone-offensive adverse. L'équipe sans balle se situant dans sa propre moitié de terrain.

La situation reste considérée comme une zone-défensive tant que l'équipe sans balle ne passe pas en forechecking ou qu'un changement de possession de balle ne se produit.

Transition offensive

Zone-exit (contre le contre-pressing)

On parle de zone-exit contre le contre-pressing lorsqu'une équipe, immédiatement après avoir récupéré la balle, doit faire face à la contre-pressing adverse et le contourner pour progresser vers l'avant. La situation reste considérée comme une zone-exit tant que l'équipe sans balle ne prend pas ses positions de forechecking ou de zone-défensive, ou qu'un changement de possession de balle ne survient.

Contre-attaque

L'équipe en possession de la balle est en contre-attaque lorsqu'elle lance, immédiatement après un changement de possession, une transition rapide contre une défensive adverse désorganisée, avant que celle-ci n'ait pu mettre en place la poursuite de l'action.

La situation reste considérée comme une contre-attaque tant que l'équipe adverse n'a pas repris ses positions de forechecking ou de zone-défensive, ou qu'un changement de possession de balle ne survient.

Incontrôlée

Le match est considéré comme étant dans une phase incontrôlée lorsqu'aucune des autres situations de jeu ne s'applique et que la transition entre les phases reste incertaine ou ouverte.

La phase demeure incontrôlée tant qu'une équipe n'a pas clairement pris possession de la balle.