

07 | 2016

Unihockey grand terrain

Thème du mois – Sommaire

Éléments tactiques	2
Du petit au grand terrain	4
Exercices	
• Mise en train	5
• Technique	7
• Tactique	11
• Formes de jeu (small games)	13
Leçons	20
Indications	24

Catégories

- Tranche d'âge: 12-20 ans
- Catégories: M14-M21
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



L'unihockey est le troisième sport d'équipe en Suisse en nombre de licenciés. Depuis 1988, un championnat disputé sur grand terrain s'est ajouté à celui organisé sur petit terrain. Ce thème du mois pose les bases de l'unihockey sur grand terrain avec des enfants et des jeunes de 12 à 20 ans.

Tandis que les juniors F jusqu'à A jouent à trois contre trois sur un petit terrain (14 x 24 m), les équipes de la relève (M14 à M21) évoluent à cinq contre cinq sur un grand terrain (20 x 40 m). Pour que cette transition puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles, il faut veiller à ce que les enfants acquièrent dès leur plus jeune âge une formation technico-tactique aussi large que possible.

A ce titre, les premières pages de ce thème du mois présentent, d'une part, les éléments de la tactique individuelle, de groupe et d'équipe pour marquer ou éviter des buts, et permettre une transition rapide de la défense vers l'attaque et inversement. D'autre part, elles reviennent sur les points essentiels de ce passage du petit au grand terrain (différences, conséquences sur le jeu d'équipe, moment précis de ce passage).

Jouer et marquer des buts

L'objectif poursuivi lors de chaque entraînement est l'amélioration de la capacité de jeu globale. Les formes d'exercice et de jeu doivent être ainsi orchestrées pour que les joueurs soient obligés en permanence de trouver des solutions aux situations de jeu proposées et de les vérifier sur le terrain. L'unihockey s'apprend plus efficacement en jouant. La meilleure forme d'entraînement reste celle mettant aux prises deux équipes, en modifiant régulièrement les dimensions du terrain, le nombre de joueurs et les règles.

Ces situations sont celles que les enfants reproduisent instinctivement en pratiquant l'unihockey dans une cour d'école par exemple. Désignées par le terme de «small games» dans ce thème du mois, elles développent la compréhension du jeu, améliorent la technique et augmentent le plaisir.

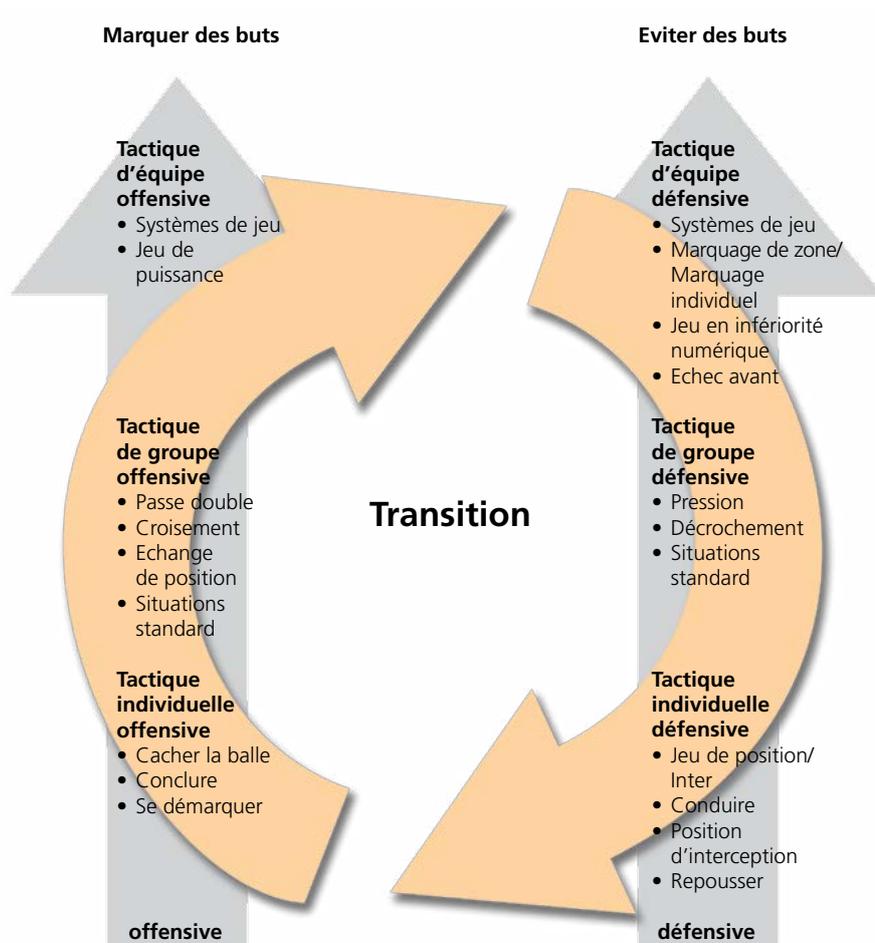
Outre une sélection d'exercices et de jeux, répartis en quatre groupes (mise en train, technique, tactique et small games), cette brochure met à disposition deux exemples d'unités d'entraînement (90, respectivement 120 minutes). Par ailleurs, d'autres contenus pour la pratique de l'unihockey figurent sur mobilesport.ch.



Eléments tactiques

Les finesses techniques et les actions tactiques caractérisent le jeu. Des éléments tels que les variantes de coups francs, le jeu de puissance, les doubles passes, etc. ne fascinent pas uniquement le public mais portent également une équipe vers le succès. Exploiter à son avantage les éléments technico-tactiques au cours d'une partie suppose une grande qualité de jeu.

Ce tableau montre les éléments technico-tactiques importants dont il faut tenir compte dans l'unihockey.



Tactique individuelle

Cacher la balle

Le joueur en possession de la balle essaie de cacher celle-ci par son corps. Il se place entre la balle et le joueur adverse.

Se démarquer

Le joueur (sans la balle) cherche à se placer dans une position lui permettant de recevoir une passe. Il se détache de l'adversaire, change de vitesse, feinte.

Position d'interception

Le joueur de la défense se trouve sur la ligne correspondant à la trajectoire hypothétique entre le joueur en possession de la balle et son coéquipier attendant une passe. De ce fait, ce dernier ne peut pas réceptionner de passe.

Intérieur

Le joueur est positionné entre son adversaire en possession de la balle et le but, soit la ligne théorique de tir ou de défense.

Tactique de groupe

Passé double

Après le tir, le joueur se repositionne pour la réception d'une passe, directement ou après un certain laps de temps.

Situations standard

On entend par cela des situations de jeu qui se reproduisent régulièrement de la même manière ou à un même endroit et qui, partant, peuvent faire l'objet d'un entraînement sous forme de variantes. Exemples: coup franc, bully, tir au but.

Tactique d'équipe

Systèmes de jeu

On entend par systèmes de jeu la tactique de l'équipe (disposition des joueurs sur le terrain) et les tâches tactiques des joueurs. Les blocs d'une équipe peuvent jouer des systèmes différents.

Occupation défensive de l'espace

Chaque joueur contrôle la zone qui lui a été attribué. L'occupation défensive de l'espace s'applique surtout au propre côté du terrain.

Marquage individuel

Chaque joueur contrôle son joueur adverse direct. Ce marquage s'applique à l'ensemble du terrain.

Echec avant

Tentative de faire échec à l'équipe adverse dans sa propre zone et de faire pression sur elle. Exemple: dévier sur un seul côté les combinaisons naissantes.

Pression

Marquage serré de l'adversaire en possession de la balle afin de s'en emparer. Exemple: la pression peut être appliquée à n'importe quel endroit du terrain.

Jeu de puissance (jeu en surnombre)

Lorsqu'un ou plusieurs joueurs de l'équipe adverse doit/doivent purger une pénalité.

Jeu en infériorité numérique

Lorsqu'un ou plusieurs joueurs de sa propre équipe doit/doivent purger une pénalité.

Transition

On entend par «transition» le passage de la défense à l'attaque (contre) et inversement (backchecking).

- **Contre:** plus vite une contre-attaque est lancée, plus elle a de chances d'aboutir à une situation de tir pour des joueurs en surnombre avant que l'équipe adverse n'ait eu le temps de se reformer.
- **Backchecking:** en cas de perte de balle, passage rapide de l'attaque en défense.

Tactique

On indique la disposition en chiffres (en commençant avec les joueurs de la défense). Exemple: 2-1-2 = 2 défenseurs – 1 centre – 2 attaquants.

Pour décrire une situation de jeu, on mentionne toujours en premier lieu l'équipe/le joueur en possession de la balle. Exemple: 1:2 = le joueur en possession de la balle se trouve face à deux adversaires.

Du petit au grand terrain

Lorsque l'on passe du petit au grand terrain, quelques points méritent une attention particulière. Quels sont ces éléments et comment préparer les joueurs aux changements qu'ils impliquent.

En principe, le jeu reste le même. Changent par contre:

- l'espace (nouvelle grandeur du terrain, distances plus importantes pour passes, tirs et courses),
- le temps (temps de jeu et d'intervention plus longs),
- la force nécessaire (exigences supplémentaires, nouvelles, différentes).

Conséquences

- Le jeu d'équipe passe de 3:3 à 5:5.
- La proportion entre les passes et les tirs en direction du but se modifie. Sur le terrain, on a besoin d'un nombre nettement plus important de passes afin d'arriver dans une position permettant de conclure (par conséquent, les passes deviennent beaucoup plus importantes).

Passage du petit au grand terrain

Le moment précis pour le passage du petit au grand terrain dépend

- de la répartition des niveaux juniors (association),
- des structures de formation des juniors (club),
- du niveau de développement de chaque joueur.

Au cours de la phase de transition (par exemple dans le cas des juniors B), on sera bien inspiré d'introduire, parallèlement à l'entraînement sur petit terrain, également des unités d'enseignement sur grand terrain.

Préparation au grand terrain

Afin de réaliser une transition optimale, il importe de familiariser les joueurs dès l'entraînement sur petit terrain aux éléments technico-tactiques du grand terrain.

Éléments de la tactique individuelle

- Comportement de finition: exercer plusieurs genres de tirs et de situations de finition. Recourir au tir adéquat selon la situation.
- Comportement face au duel: entraîner plusieurs éléments (remettre, réceptionner, conduire/freiner, défense resserrée).

Éléments de la tactique de groupe

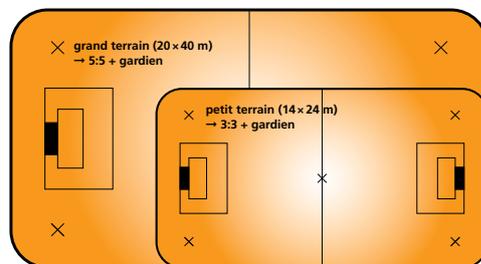
- Harmonisation du groupe: attacher une plus grande importance aux passes, diversifier le genre de passes (distances diverses), développer les passes multiples (exemples: jouer contre des buts plus petits, rester plus longtemps en possession de la balle, etc.).

Éléments de la tactique d'équipe

- Echec avant, pression, plusieurs systèmes (exemples: marquage individuel ou occupation de l'espace).

S'habituer au grand terrain

Afin de permettre aux nouveaux venus de s'intégrer efficacement, il est recommandé de veiller à un bon mélange dans les lignes d'attaque et de défense. Les jeunes joueurs pourront ainsi profiter des expériences des plus expérimentés. Le joueur novice pourra plus facilement s'approprier le grand terrain si les rôles et les attributions sont clairement distribués.



Règles de jeu

Les règles de jeu sur grand ou petit terrain se différencient peu et dans certains domaines seulement. Les règles en vigueur peuvent être consultées sur la page Internet de [swiss unihockey](http://swiss.unihockey).

Mise en train

Chaque entraînement d'unihockey débute par une mise en train. Il s'agit d'augmenter la température des muscles, d'activer le système cardio-vasculaire et aussi de se préparer mentalement. L'échauffement se décline sous forme de jeux ou de petits exercices.

Passes à dix

Les dimensions réduites du terrain de jeu de cet exercice mettent les joueurs sous pression. De l'orientation est requise pour effectuer des passes précises.

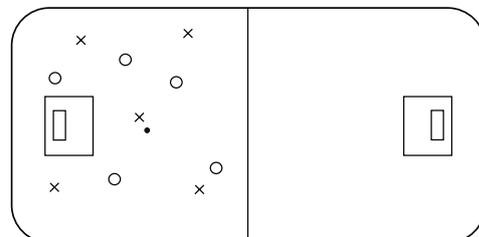
Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. L'équipe en possession de la balle essaie d'enchaîner le plus de passes possible sans se faire intercepter la balle. Si la balle est perdue, elle est remise à l'autre équipe.

Variantes

- Nombre de joueurs par équipe: deux, trois, quatre ou cinq.
- Agrandir/réduire les dimensions du terrain.
- Seulement des passes directes.

Remarque

- L'objectif est d'intercepter la passe et non pas de dérober la balle lors d'un duel.



Passes à dix délocalisées

Cet exercice reproduit certains schémas «attaque/défense» de la compétition. Les joueurs doivent se démarquer pour garantir une bonne circulation de la balle.

Diviser le terrain de jeu en quatre petits, dont trois sont occupés en permanence par deux équipes de deux joueurs. L'équipe en possession de la balle essaie de passer à un coéquipier se trouvant sur un autre terrain. Si elle y parvient, l'équipe remporte un point et les quatre joueurs (attaquants et défenseurs) se déplacent sur le terrain libre.

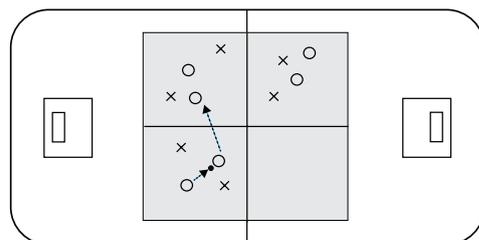
Variantes

- Sans terrain libre ni déplacement.
- Déplacements en diagonale interdits.
- Sur six terrains et avec deux balles.
- Avec un seul joueur par terrain.

Remarques

- Adapter les dimensions du terrain et le nombre de joueurs au niveau de jeu.
- Thématiser le démarquage.

Matériel: Cônes ou autres objets pour délimiter les terrains



Uni-handball

Sans canne, deux équipes se font des passes et tirent au but de la main. Orientation et jeu collectif conditionnent la réussite de cet exercice.

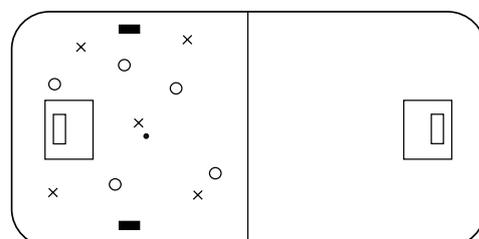
Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. On joue avec une balle d'unihockey, mais avec les mains. L'équipe en possession de la balle essaie de marquer le but tandis que l'équipe adverse défend son but et tente d'intercepter la balle pour partir à l'attaque. Un pas est autorisé balle en main avant de faire la passe ou de tirer au but.

Variantes

- Nombre de joueurs: trois, quatre ou cinq.
- Agrandir/réduire les dimensions du terrain.
- Définir un nombre minimal de passes avant le tir au but.
- Avec un joker (associé à l'équipe en attaque ou en défense).

Remarque

- L'objectif est d'enchaîner des passes rapides afin de se créer des occasions favorables pour le tir au but.



Explication des symboles:

○ × Joueur	→ Déplacement sans balle
○ × Joueur avec balle	→ Déplacement avec balle
- - - → Passe	→ Tir

Course aux tapis

Durant cet exercice, dont l'intensité est modérée, les joueurs améliorent les tirs, les passes et le jeu d'équipe.

Former deux équipes. Un joueur de l'équipe de coureurs tire la balle dans le terrain. Il effectue ensuite le tour des tapis (refuges). L'équipe en défense récupère la balle et tire au but le plus vite possible. Les coureurs qui ne sont pas sur un tapis lorsque le but est marqué sont éliminés ou se remettent dans la rangée. Compter les points: un point par arrivée et deux points si le tour est effectué en une fois. Après six manches, quelle équipe totalise le plus de points?

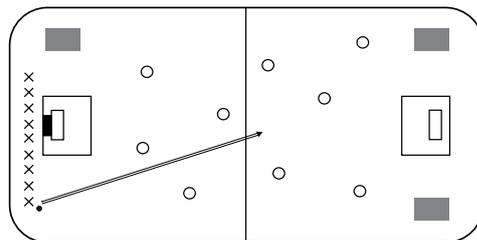
Variantes

- Différentes possibilités de tirer/frapper la balle (à la volée par exemple).
- Avant de tirer au but, tous les joueurs doivent avoir touché la balle (passes).
- Plusieurs coureurs partent en même temps.

Remarque

- Les joueurs ne bougent pas beaucoup durant ce jeu!

Matériel: Trois tapis



Technique et tâches annexes

Cet exercice poursuit plusieurs objectifs: il cible la technique de la passe et de la course, ainsi que le jeu à deux.

Par deux, une balle par paire. Le terrain est aménagé avec plusieurs postes de courses (cerceaux, échelles de coordination, cannes d'unihockey, petites haies, etc.). L'accent est mis sur la coordination. Après trois à cinq passes, les joueurs effectuent un exercice sur l'une des installations.

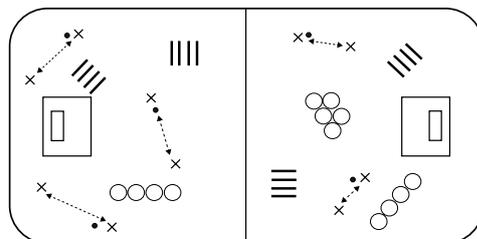
Idées de tâches coordinatives:

- Skipping.
- Sauts sur une/deux jambes.
- Déplacements latéraux.
- Changements de direction (slalom autour des cannes par ex.).

Remarque

- Veiller à la qualité du mouvement pour chaque exercice.

Material: Cerceaux, échelles de coordination, haies, etc.



Chasse aux lièvres

Ce jeu de poursuite couvre de nombreux aspects: vitesse, changement de rythme et de direction, réaction.

Former deux équipes et définir le terrain de jeu (demi-salle par ex.). Une équipe se trouve dans le terrain (lièvres), l'autre (chasseurs) à l'extérieur, en colonne. L'un après l'autre, les chasseurs entrent dans le terrain des lièvres pour en attraper un (le toucher avec la balle, sans la lancer). Dès que le chasseur a touché un lièvre, il ramène la balle au suivant qui fait de même. L'entraîneur stoppe le chronomètre quand le dernier chasseur a touché son lièvre. Changer ensuite les rôles.

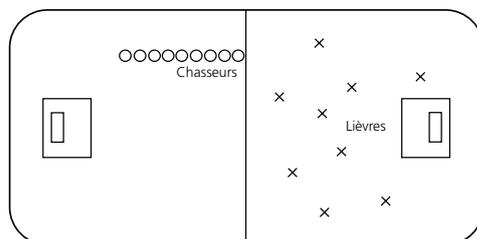
Variantes

- Chaque lièvre touché sort du terrain. A la fin, on se retrouve en 1:1.
- Le terrain est jonché de tapis. Les joueurs se déplacent uniquement d'un tapis à l'autre.

Remarques

- Introduire la règle suivante: interdiction de toucher deux fois de suite le même lièvre.
- Le «lièvre blessé» se couche sur le sol et est à l'abri pour un tour (pour le passage d'un chasseur).

Matériel: Event. tapis



Technique – Conduite de balle, passes, tirs

La maîtrise des fondamentaux techniques que sont la conduite de balle, les passes et les tirs est indispensable si l'on veut marquer des buts. Le jeu de passes gagne logiquement en importance avec l'agrandissement du terrain. C'est pourquoi il faut prévoir suffisamment de temps pour exercer cet aspect dans l'entraînement.

Duels

Durant cet exercice par deux, qui met à contribution le système cardiovasculaire, les joueurs sont tour à tour coéquipiers (jeu de passes) et adversaires (un contre un).

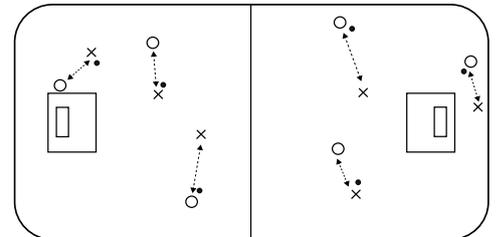
Deux joueurs se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, ils s'engagent dans un duel sur un petit espace. On alterne 30-40 secondes de passes, puis dix secondes de duels, etc. Durée de l'exercice: six à dix minutes.

Variantes

- Adapter les temps d'effort (duels) et de passes.
- Modifier l'espace.

Remarque

- L'exercice est très intensif!



Duels au carré

Disputé sous forme d'un concours, cet exercice se concentre exclusivement sur le «un contre un». Les joueurs alternent les rôles au gré du duel.

On joue en 1:1 à l'intérieur de petits terrains (8x8 m) dotés de quatre buts formés par des petits cônes. L'objectif de l'attaquant est de dribbler à travers l'un des deux buts adverses. Si le défenseur intercepte la balle avant, c'est lui qui part en attaque de l'autre côté. Cinq manches: quel joueur remporte le plus de duels?

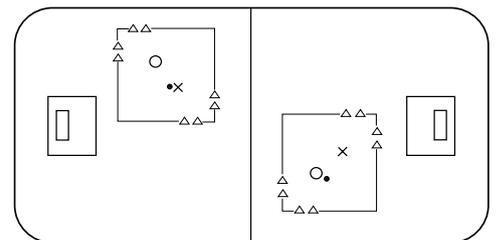
Variantes

- Jouer pendant 45, 60 ou 90 secondes.
- Modifier la position des buts.

Remarque

- Simuler le dribble vers un but puis changer subitement de direction pour feinter le défenseur.

Matériel: Huit cônes par carré de jeu



Balle au pied

Cet exercice, à effectuer après un bon échauffement, met l'accent sur le contact physique lors d'un duel. Réaction et vitesse sont aussi essentielles.

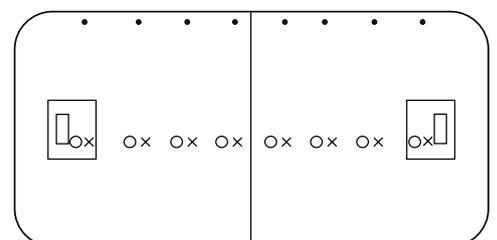
Les joueurs se tiennent deux par deux au centre du terrain, face à une balle d'unihockey posée à 50 cm environ de la bande. Au signal, ils démarrent en direction de la balle. L'objectif est d'arriver le premier, de poser son pied sur la balle et de tenir ainsi quelques secondes, sans perdre l'équilibre. Durant la course, les joueurs ne peuvent engager que leur corps et ils respectent les charges autorisées en jeu.

Variantes

- Avec ou sans canne.
- Les joueurs sont dos à la balle, ils doivent donc d'abord s'orienter pour courir dans la bonne direction.

Remarque

- Veiller à ce que les joueurs n'utilisent pas leurs bras ou leurs jambes pour gêner l'adversaire.



Passes numérotées

Au cours de cet exercice, les joueurs doivent avoir en permanence une bonne vision du jeu. En s'orientant correctement, ils sont en mesure d'adresser des passes précises.

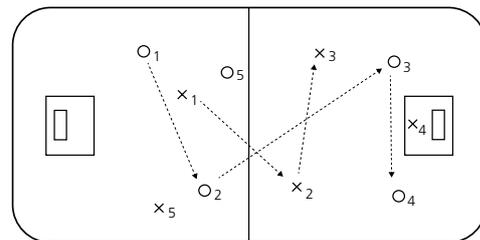
Former des groupes de trois à cinq joueurs et les numérototer. Chaque équipe reçoit une balle. Les coéquipiers se passent la balle en respectant l'ordre des numéros: 1 passe à 2 qui passe à 3, etc.

Variantes

- Varier la taille des groupes.
- Restreindre l'espace.
- La balle peut être conduite au maximum trois secondes.
- La balle doit être jouée directement (pas de contrôle).
- Plusieurs balles par groupe.

Remarques

- S'orienter assez tôt vers son passeur et repérer où se trouve le coéquipier suivant avant de recevoir la balle.
- Passes au sol et précises.



Passes à gogo

Cet exercice offre aux joueurs la possibilité d'évoluer en supériorité ou en infériorité numérique et de comprendre les aspects tactiques de ces situations spéciales.

Le jeu débute en 2:2 sur un terrain réduit au centre du terrain normal. L'objectif pour l'équipe en attaque est d'enchaîner le plus de passes possible sans que l'équipe adverse intercepte la balle. Les autres joueurs se tiennent sur les bordes du terrain en colonne (deux colonnes par équipe). Les deux premiers de colonne de l'équipe en attaque sont des passeurs et créent ainsi un surnombre (4:2), ce qui facilite un jeu rapide et des passes directes. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une en jeu afin de garantir l'intensité et la fluidité du jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs abandonnent la balle et laissent leurs places aux premiers des quatre colonnes. Le jeu se poursuit sans interruption.

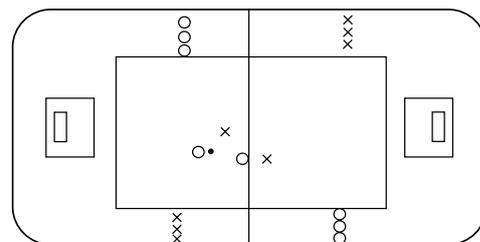
Variantes

- Seulement des passes directes.
- L'équipe en attaque peut jouer avec tous ses passeurs (surnombre 6:2).
- Les joueurs extérieurs peuvent aussi se faire des passes.

Remarques

- Les joueurs extérieurs doivent être prêts en permanence à recevoir une balle et à la rejouer directement. Réflexion et anticipation requises!
- L'entraîneur adapte les dimensions du terrain selon l'objectif poursuivi: un petit terrain augmente l'engagement physique et les duels; un terrain plus grand exige de l'endurance et des passes précises.

Matériel: Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain



→ Vidéo

Jeu de passes et tir

Dans cet exercice, les joueurs mettent en place un jeu de passes rapides et en mouvement, conclu par un tir au but sans contrôle préalable de la balle.

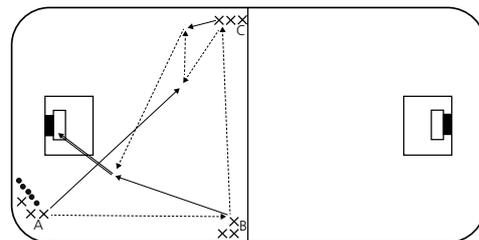
Toutes les balles dans l'angle près de A. Le joueur A passe à B et court en direction de C. B passe directement à C qui effectue une double passe courte avec A. Après la double passe, C redonne la balle à B qui s'est déplacé vers le but et qui tire directement.

Variantes

- Après la passe effectuée à B, le joueur C court aussi pour se mettre en position de tir (2:0 de B et C).
- Après la double passe, A défend contre B et C.

Remarques

- Sur deux demi-terrains.
- Passes directes et précises pour que le timing soit bon.
- Tournus: A vers B, B vers C et C vers A.
- Changement de côté.



Attaque construite

Cet exercice entraîne toutes les séquences d'une action: de son déclenchement à la conclusion, en passant par un jeu de passes précis et des joueurs disponibles.

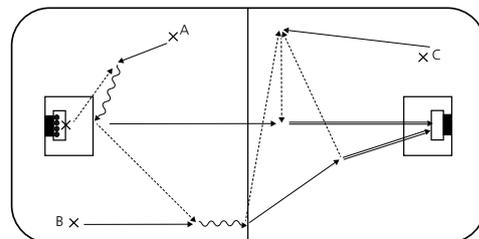
Le gardien lance la balle au joueur A qui court dans sa direction. A réceptionne la balle et la passe à B qui court dans le couloir opposé et qui effectue une passe en diagonale à C qui se déplace vers la ligne médiane en face. Entre-temps, A et B se sont placés en position de tir. C passe à l'un des deux joueurs qui tire directement au but.

Variantes

- Déterminer précisément les positions de tir de A et B (par exemple A près du poteau, B au milieu).
- C peut aussi tirer.

Remarques

- Pour que l'exercice fonctionne, la précision est primordiale (se concentrer pour chaque passe).
- A et B doivent être décalés par rapport à C.
- Effectuer les passes assez tôt afin d'assurer un bon timing.



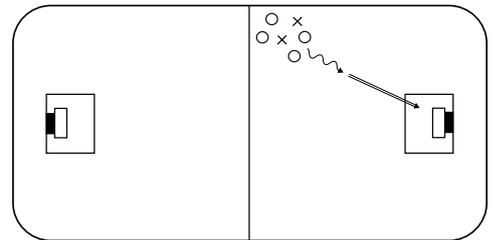
Paris d'équipe

Cet exercice consacré aux tirs se dispute dans un contexte empreint de la tension propre à une compétition.

Les joueurs se regroupent par deux pour de petits duels et misent quelque chose (le perdant effectue une tâche coordinative ou un exercice de force, etc.). Tous les joueurs tirent de la même position sur le même gardien afin de garantir des conditions équitables pour tous. Chaque but marqué rapporte un point. Les joueurs appliquent pour cela les exercices de tirs connus (gauche/milieu/droite du terrain, carrousel, etc.). Il est recommandé de proposer différents exercices durant un concours.

Variante

- Former deux groupes, chaque groupe attaque dans son demi-terrain contre un gardien. L'objectif est de marquer un certain nombre de buts (15 ou 20) le plus rapidement possible. Dès qu'une équipe a atteint ce score, elle remporte la manche. On joue au meilleur des trois ou cinq manches. L'équipe qui perd à la fin reçoit un gage.



Tirs essuie-glace

Durant cet exercice, les joueurs enchaînent les tirs au but sous la pression du temps. La compétition peut être individuelle ou par équipe.

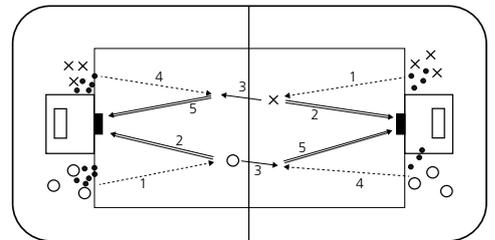
Deux joueurs, près de la ligne médiane, démarrent chacun en direction d'un but. Ils reçoivent une passe d'un coéquipier placé sur la ligne de fond et tirent directement au but. Ils changent ensuite de terrain pour tirer sur l'autre but après une nouvelle passe. Après 30 secondes, quel joueur a marqué le plus de buts?

Variantes

- Balles passées à mi-hauteur.
- Sous forme de concours d'équipe.

Remarques

- Seuls les tirs directs sont autorisés. Plus la passe est précise, plus le tir est facile.
- Les joueurs surnuméraires récupèrent les balles afin que les passeurs en aient toujours en réserve.



Tactique

Les éléments tactiques doivent être transmis pas à pas, au moyen d'exercices en lien avec des situations de match ou sous forme de petits jeux (avec ou sans consignes).

Transition 2:1 avec repli défensif

Cet exercice oblige les défenseurs à faire preuve d'attention et de réaction. Les attaquants doivent eux profiter de leur avantage numérique momentané pour conclure.

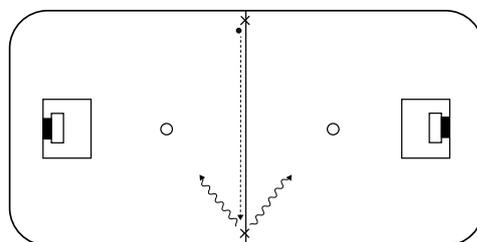
Deux attaquants se font face sur la ligne médiane. Deux défenseurs se tiennent chacun dans un demi-terrain. Après la passe du coéquipier, l'attaquant choisit un côté et l'autre le rejoint pour jouer en 2:2 contre le défenseur sur son demi-terrain. Le second défenseur démarre et rejoint l'autre terrain pour rétablir l'équilibre numérique.

Variante

- Défenseurs et attaquants se font quelques passes avant qu'un des attaquants lance l'attaque.

Remarque

- L'objectif de chaque attaque est de marquer. Il est donc déconseillé de se faire trop de passes. Le défenseur doit tout de suite appliquer le principe du repli défensif afin de mettre la pression sur les attaquants s'ils tardent à tirer au but.



Brésil

Cet exercice peut être sans fin: les joueurs attaquent à deux contre un dans les deux sens de la salle.

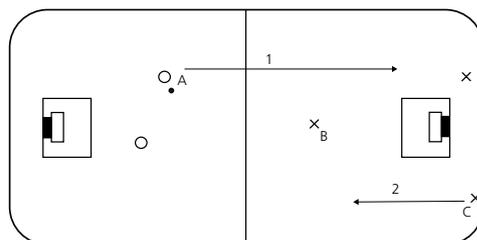
Les joueurs forment des paires. La paire A affronte le défenseur B (2:1). L'attaquant qui a tiré au but reste en défense. Le paire C récupère la balle dès que l'attaque est terminée, s'élanche vers l'autre but et se frotte au nouveau défenseur. Etc.

Variantes

- Les attaquants démarrent toujours avec une nouvelle balle.
- Le gardien effectue la passe initiale.
- 2:2, 3:3.

Remarques

- Jeu d'attaque rapide et conclusion simple.
- Transition rapide entre attaque et défense (pour le joueur qui a tiré au but).



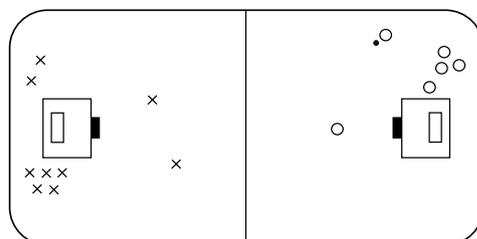
Transition

Remontée du terrain à deux contre un, repli défensif lors de la contre-attaque: les joueurs doivent adopter rapidement le comportement adéquat dans cet exercice.

Rapprocher les buts afin de réduire légèrement la taille du terrain. Deux attaquants jouent en 2:1 contre un défenseur déjà en place sur le terrain. L'entraîneur met en jeu les balles à mi-hauteur (les joueurs doivent ainsi la contrôler d'abord). Après le tir, un défenseur démarre avec sa balle en direction du but opposé. Les deux attaquants se replient au plus vite pour l'empêcher de tirer au but. Dès que l'attaque du joueur est neutralisée (ou que le but est marqué), l'entraîneur met en jeu une nouvelle balle. C'est le signal de départ pour les deux prochains attaquants qui vont jouer à leur tour en 2:1 contre le joueur qui vient de tenter l'attaque en solo. Et ainsi de suite.

Variantes

- Continuer l'exercice jusqu'à ce qu'un certain nombre de buts soient marqués.
- Quelle équipe réussit la première dix buts (les attaquants ou les défenseurs)?
Ou: les défenseurs parviennent-ils à marquer cinq buts avant que les attaquants en comptabilisent dix?



Transition complexe

Cet exercice concilie deux actions avec une transition rapide au cours de la même séquence de jeu.

A passe à B (centre) qui court en direction du but pour tenter de marquer. Après son tir, B se dirige vers C qui lui fait une passe de contre-attaque. B joue alors en 2:1 avec A qui a pris le couloir en face. Ils affrontent D placé en défense sur l'autre demi-terrain.

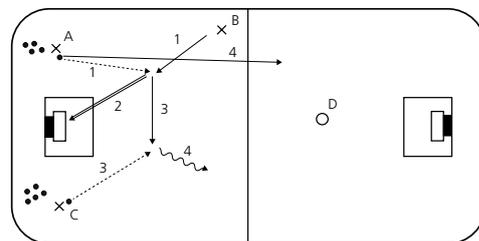
Variantes

- Conclusion directe de B.
- Le joueur C court aussi à l'opposé (situation de 3:1).
- Introduire un second défenseur (3:2).

Remarque

Pour les contre-attaques en 3:3 ou 2:2, il vaut la peine de regarder ensemble et/ou de répéter les règles/principes les plus importants:

- Se présenter pour recevoir la passe!
- Beaucoup de vitesse et d'engagement en direction du but!



Drill défensif

Durant cet exercice, les joueurs se familiarisent avec des systèmes de jeu défensifs. L'entraîneur leur explique notamment les déplacements et les tâches qu'ils doivent assumer.

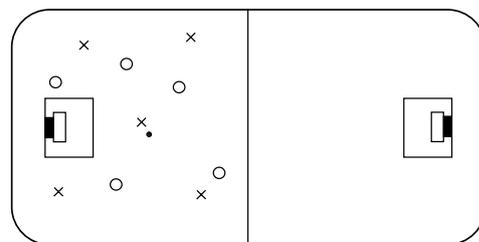
Deux équipes de cinq joueurs se placent sur le terrain: une en position défensive (par exemple 2-1-2), la seconde en attaque pour tester le système défensif adverse. Les attaquants se font des passes selon les indications de l'entraîneur qui explique simultanément aux défenseurs comment ils doivent se déplacer en fonction des mouvements offensifs et à quoi ils doivent être attentifs.

Variantes

- L'équipe en attaque joue librement, sans consignes de l'entraîneur.
- Les défenseurs tiennent leur canne palette vers le haut.
- Les défenseurs peuvent intercepter la balle.

Remarque

- Simuler différentes situations (transitions, jeu dans le coin, jeu derrière le but, etc.).



Formes de jeu (small games)

Le temps des entraînements composés d'exercices sans fin est révolu. Place est désormais faite aux joueurs qui ont développé leur capacité à jouer au contact d'autres enfants dans une cour d'école. Avec les «small games», c'est le concept du «street unihockey» qui imprègne l'entraînement dans les clubs.

Que sont les «small games»?

Les «small games» sont de petites formes de jeux d'unihockey avec des adaptations au niveau de la taille du terrain, du nombre de joueurs et/ou des règles. Il existe d'innombrables variantes de «small games». La fantaisie ne connaît aucune limite ou presque. L'objectif est de proposer continuellement de nouveaux petits défis aux joueurs.

Pourquoi les «small games»?

Les trois principaux objectifs des «small games» sont: développer la compréhension du jeu, améliorer la technique sous pression et favoriser le plaisir. Durant chaque entraînement, les joueurs doivent être confrontés à de nouveaux petits défis afin de les stimuler et de les faire progresser. Les «small games» entrent parfaitement dans ce cadre.

A quoi faut-il faire attention?

- Garantir une intensité élevée (pas de fautes/ni coups francs, séquences de 40-60 secondes).
- Si la balle sort du terrain, l'entraîneur en remet tout de suite une autre en jeu afin de créer une nouvelle situation (il crie: «nouvelle balle»). Prévoir un réservoir de balles près de l'entraîneur!
- Changements volants: l'entraîneur crie «changement» et les joueurs quittent immédiatement le terrain pour laisser leur place aux suivants qui attendent près des bandes.
- Concevoir/adapter en permanence de nouvelles formes de jeu.
- Stimuler la créativité et la curiosité pour ce qui est nouveau. Les joueurs reçoivent directement un retour d'informations avec les «small games». Ils savent si leurs actions sont efficaces ou non.
- Aménager beaucoup de situations qui favorisent les tirs au but, car il faut marquer pour gagner! L'objectif de chaque attaque est de pouvoir loger la balle au fond du filet.

Comment varier la forme de jeu?

- Varier la taille des terrains.
- Disposer les buts à différents endroits.
- Varier le nombre de buts ou utiliser d'autres buts (des piquets par exemple).
- Modifier le nombre de joueurs.
- Jouer en infériorité/supériorité numérique.
- Adapter les règles (passes directes ou tirs au but directs uniquement, etc.).
- Introduire des jokers (qui jouent toujours avec l'équipe attaquante).
- Installer des postes de passeurs à différents endroits de la salle.

Comment intégrer les «small games» dans l'entraînement?

Les «small games» conviennent à toutes les classes d'âge. Il suffit d'adapter la forme de jeu au niveau des joueurs. Idéalement, il s'agit d'intégrer un ou deux «small games» par entraînement (env. 15 minutes)! La forme finale du jeu (trois contre trois, respectivement cinq contre cinq) doit aussi occuper une place de choix. Les séquences d'exercices analytiques – souvent peu appréciés – qui entraînent spécifiquement des aspects techniques ou tactiques sont très importants. Mais le plus important est que les joueurs soient capables de les mettre en pratique dans le jeu. Et les «small games» servent parfaitement cet objectif.

Petit rectangle

Cet exercice développe la compréhension du jeu. Les joueurs acquièrent les éléments de la tactique individuelle et apprennent à jouer ensemble, à conclure, à créer le surnombre et à anticiper.

Rapprocher les buts afin de réduire la taille du terrain. On joue à 2:2 sur ce terrain. Les autres joueurs attendent en colonne (deux colonnes par équipe et par demi-terrain) près des lignes latérales. Les joueurs placés en tête de colonne peuvent recevoir et passer la balle (directement). L'équipe en possession de la balle joue ainsi en supériorité numérique (4:2), ce qui doit favoriser le jeu rapide et les passes directes. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle et les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne. Pas d'interruption de jeu!

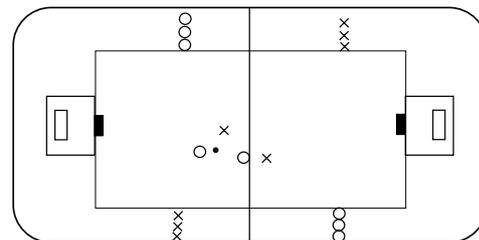
Variantes

- Passes directes uniquement.
- Les attaquants peuvent jouer avec tous les joueurs extérieurs (6:2).
- Les joueurs extérieurs ont le droit de marquer et de se faire des passes entre eux.

Remarques

- A tout moment, les joueurs extérieurs doivent être prêts à recevoir une passe et savoir quelles options s'offrent à eux. Réflexion et anticipation requises!
- L'entraîneur adapte les dimensions du terrain selon l'objectif poursuivi: un petit terrain augmente l'engagement physique et les duels; un terrain plus grand exige de l'endurance et des passes précises.

Matériel: Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain



→ [Vidéo](#)

Streetball

Jouer en équipe et marquer figurent au programme de cet exercice.

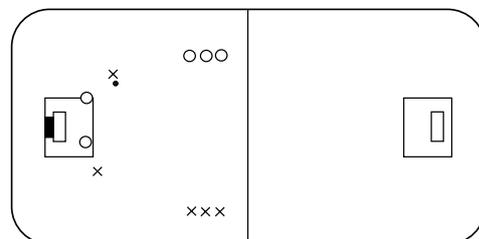
On joue à 2:2 sur un seul but. Le premier joueur de chaque colonne peut être passeur. Il redonne alors directement la balle à un joueur de l'équipe qui lui a adressé la passe. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu et l'action se poursuit. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux suivants.

Variantes

- Sans passeurs.
- Avec un joker supplémentaire.
- Les passeurs peuvent aussi marquer.

Remarque

- L'objectif est de marquer le plus de buts possible!



→ [Vidéo](#)

Monde à l'envers

Grâce à cet exercice, les joueurs assimilent les bases du jeu et les principaux aspects tactiques: jeu collectif, conclusion, surnombre et anticipation.

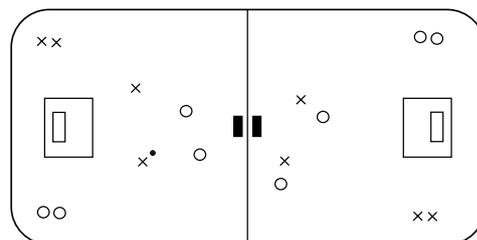
Les buts sont placés au milieu, l'ouverture vers l'extérieur. On joue à 4:4 sur un grand terrain (3:3 sur petit terrain). Les autres joueurs se tiennent face à face à l'intérieur du terrain, près des angles. Les premiers de colonne peuvent recevoir et remettre directement la balle dans le terrain. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne. Pas d'interruption de jeu!

Variantes

- Passes directes uniquement.
- Les attaquants peuvent jouer avec tous les joueurs extérieurs.
- Les passeurs peuvent aussi marquer.

Remarque

- A tout moment, les joueurs extérieurs doivent être prêts à recevoir une passe et savoir quelles options s'offrent à eux. Réflexion et anticipation requises! L'objectif reste de marquer le plus de buts possible.



→ [Vidéo](#)

Jeu sur trois buts

La compréhension du jeu et le jeu d'équipe sont les éléments abordés dans cet exercice qui se déroule constamment en situation de surnombre.

Jouer sur un demi-terrain à 4:3. L'équipe de quatre en attaque tente de marquer (but avec gardien). Si les défenseurs interceptent la balle, ils essaient à leur tour de marquer un but en visant l'un des deux caissons (sans gardien) placés sur les côtés près de la bande.

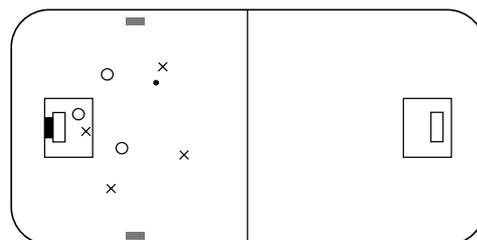
Variantes

- Modifier le nombre de joueurs: 3:2, 3:3, 5:4.
- Temps d'efforts brefs.

Remarque

- Transition très rapide.

Matériel: Deux caissons



Jeu de zones

Diverses tâches tactiques sont à observer durant cet exercice qui développe la compréhension du jeu et le jeu d'équipe.

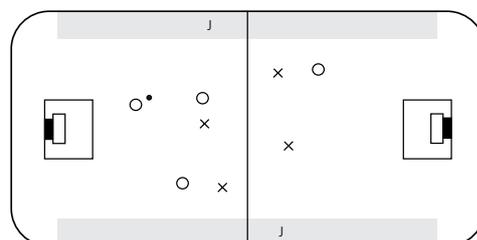
Le terrain comprend deux zones latérales le long desquelles se déplacent deux passeurs. Ces derniers redonnent toujours la balle à l'équipe qui a fait la passe. On joue à 4:4. Les joueurs de champ ne peuvent pas traverser le milieu de terrain en dribble, ils doivent obligatoirement faire une passe.

Variantes

- Subdiviser le terrain en trois ou quatre zones.
- Modifier le nombre de joueurs/passeurs.

Remarques

- Exploiter le jeu avec les passeurs pour créer des situations de surnombre (6:4).
- Limiter le temps passé dans sa zone défensive pour favoriser le jeu rapide.



Assauts répétés

Cet exercice est intense de par les dimensions réduites du terrain, la forme du jeu et l'objectif poursuivi.

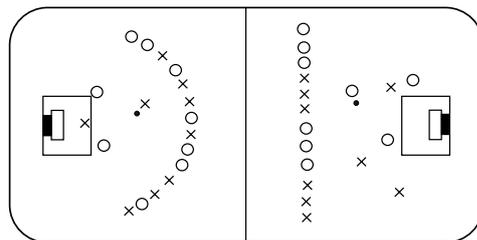
Jouer intensivement devant le but en 3:3 (ou 2:2) durant 20 secondes. Pour cela, sept balles au plus sont à disposition. L'entraîneur les met en jeu si nécessaire. Le terrain est délimité par les coéquipiers qui empêchent la balle de sortir.

Variantes

- Modifier les dimensions du terrain.
- Situations de surnombre/d'infériorité numérique.
- Règles supplémentaires: par ex: le tir au but doit être direct.

Remarque

- Les équipes cherchent à terminer l'action au plus vite.



Multi-sites

Dans cet exercice, les joueurs doivent être capables de percevoir les changements de situations de jeu et de réagir en conséquence.

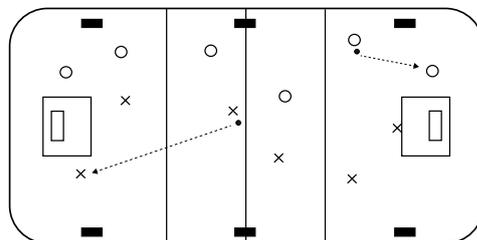
Délimiter trois petits terrains avec deux buts à chaque fois (avec ou sans gardien). On joue à 2:2. Les joueurs ne doivent pas quitter leur terrain, la balle oui.

Variantes

- Jouer avec deux balles.
- Deux ou quatre terrains.

Remarques

- Les nombreuses touches de balles et les buts fréquents constituent des expériences positives.
- Un changement de terrain ouvre de nouvelles situations et possibilités de jeu.



Chacun son espace

Les passes, le jeu collectif et l'orientation figurent au centre de cet exercice entre deux équipes à l'effectif inégal.

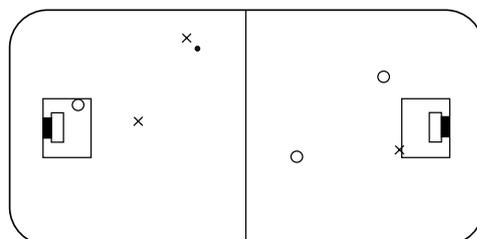
Deux équipes. Dans le demi-terrain de gauche se trouvent deux attaquants (x) et un défenseur (o). De l'autre côté, deux attaquants (o) et un défenseur (x). Interdiction de traverser la ligne médiane. Les attaquants essaient de profiter de leur supériorité numérique pour marquer un but.

Variantes

- 3:2
- 3:1
- 2:2
- 3:3

Remarques

- Cet exercice est très intensif! Prévoir de nombreuses pauses.
- Bonne compréhension de jeu requise («savoir quand garder la balle ou quand la jouer»).



Plus ou moins

A la faveur de cet exercice, qui requiert de l'anticipation et de la flexibilité, les joueurs améliorent leur compréhension du jeu individuel et collectif pour conclure une action.

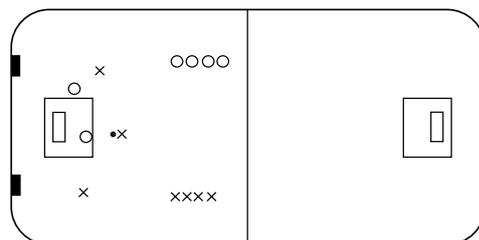
Les buts sont placés le long de la bande du fond (on peut jouer avec un, deux ou trois buts selon le nombre de gardiens présents). Le jeu se déroule soit en supériorité, infériorité ou égalité numérique. L'entraîneur annonce à chaque fois le nombre de joueurs par équipe (par exemple «deux rouges (o) contre trois bleus (x)»). Les deux premiers de la colonne rouge (o) et les trois premiers de la bleue (x) entrent alors en jeu. Les autres joueurs restent en colonne à l'extérieur du terrain (imaginaire) et attendent leur tour. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne (selon le nombre annoncé).

Variantes

- Seuls les tirs directs comptent.
- L'équipe en supériorité numérique effectue seulement des passes directes.

Remarque

- L'objectif est que les équipes reconnaissent rapidement la situation et agissent en conséquence. Ainsi, l'équipe en supériorité numérique doit mettre une grande pression et chercher à marquer le plus vite possible.



→ [Vidéo](#)

Joker offensif

La présence d'un joker dans cet exercice permet d'entraîner les situations spéciales. La compréhension du jeu individuel et collectif en est ainsi améliorée.

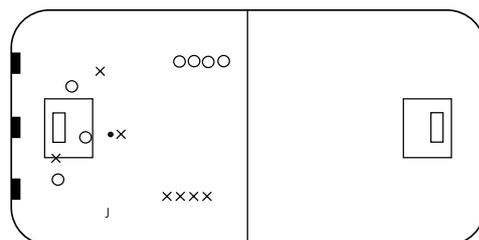
Les buts sont placés le long de la bande du fond (on peut jouer avec un, deux ou trois buts selon le nombre de gardiens présents). On joue à 3:3. Un joker est toujours à disposition de l'équipe qui attaque. L'équipe en possession de la balle joue donc en surnombre (4:3), ce qui favorise le jeu rapide et les passes directes. Le joker a aussi le droit de marquer. Les autres joueurs se placent en colonne à l'extérieur du terrain (imaginaire) et attendent leur entrée en jeu. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux trois premiers de colonne de chaque équipe. Pas d'interruption de jeu.

Variantes

- Possible aussi en 2:2 (sur les deux petits côtés).
- Seuls les tirs directs comptent.
- Les joueurs à l'extérieur du terrain sont aussi impliqués.

Remarque

- L'objectif de chaque joueur est de marquer un but. Il s'agit de favoriser le jeu rapide, direct et de multiplier ainsi les chances de but!



Passage à gué

Une transition rapide et sans faute est l'objectif de cet exercice. Gare aux mauvaises passes!

Jeu normal en 5:5. Quatre cônes placés à l'extérieur du terrain délimitent une zone centrale (env. 5-7m de chaque côté de la ligne médiane). Utiliser éventuellement les lignes de la salle si elles correspondent aux dimensions. Pendant le jeu, on compte le nombre de balles perdues dans la zone médiane ainsi que les buts marqués. L'équipe – ou le bloc – qui a le moins bon bilan (buts/pertes de balle) reçoit un gage (effectuer une tâche coordinative ou un exercice de force, etc.).

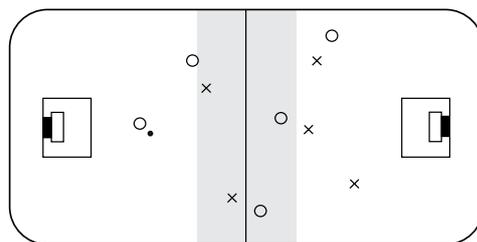
Variantes

- Passes très longues interdites.
- Les contre-attaques doivent passer par la bande/le centre.

Remarque

- Discuter des variantes simples pour déclencher une attaque.

Matériel: Quatre cônes pour délimiter la zone centrale



Six à un

Cet exercice propose des phases de supériorité numérique très diverses demandant une bonne capacité de réaction des joueurs.

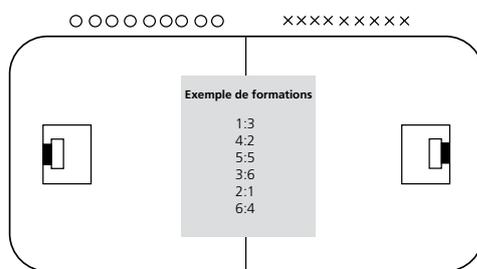
Former deux équipes qui se répartissent à l'extérieur du terrain, chacune d'un côté. On joue six petits matchs de 50 secondes environ. Les équipes décident du nombre de joueurs qu'elles placent sur le terrain pour chaque match (un à six joueurs, un chiffre ne peut être utilisé qu'une fois mais il doit être utilisé), l'ordre est libre. Après chaque but marqué, l'entraîneur remet tout de suite en jeu une nouvelle balle pour garantir la fluidité. Après les six matchs, quelle équipe a marqué le plus de points?

Variantes

- Adapter le jeu à la taille de l'équipe: de quatre à un, cinq à un, sept à un.
- Prolonger la durée du jeu jusqu'à 75-90 secondes. Les buts marqués en infériorité numérique comptent double.

Remarques

- Les équipes notent l'ordre des joueurs engagés pour chaque match et donnent le billet à l'entraîneur qui inscrit les rencontres sur le tableau.
- Tous les joueurs restent à l'extérieur du terrain jusqu'au coup de sifflet de l'entraîneur.



Jeu renversé

Les modifications des règles de jeu opérées dans cet exercice augmentent les chances de marquer des buts dans la zone proche du gardien.

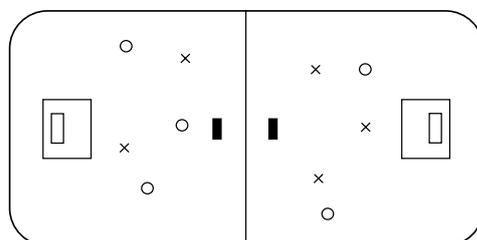
Rapprocher les buts pour les placer à env. deux mètres de la ligne médiane, ouverture vers l'extérieur. On joue à 4:4 ou 5:5. Il est permis de marquer dans les deux buts.

Variantes

- Varier la taille des équipes.
- Introduire un joker qui joue toujours en attaque (surnombre).
- Les buts doivent être marqués suite à un tir direct.
- Les tirs au but sont autorisés après trois passes au moins.
- La balle ne peut pas être gardée plus de deux secondes par un joueur.

Remarque

- Les joueurs doivent se rappeler que le gardien n'a pas de défenseur (ne pas frapper de manière incontrôlée sur ses doigts!). Exploiter l'espace, les changements de côté (pas tous les joueurs du même côté).



T'as pas deux balles?

La vision périphérique est essentielle au bon déroulement d'une action.

L'utilisation d'une seconde balle développe cette capacité.

Jeu normal (3:3, 4:4 ou 5:5) avec deux balles. Quelle équipe marque le plus de buts?

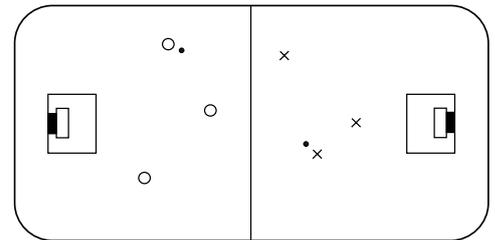
Variantes

- Avec plusieurs balles.
- Différentes couleurs de balles (un but marqué avec une balle rouge donne deux points par ex.).

Remarque

Communiquer et répartir les rôles (attaque, défense) au sein de l'équipe.

Matériel: Event. balles de couleurs différentes



Egoïste!

Dans cet exercice à trois contre trois, les joueurs en possession de la balle sont mis sous pression et doivent faire preuve d'initiative.

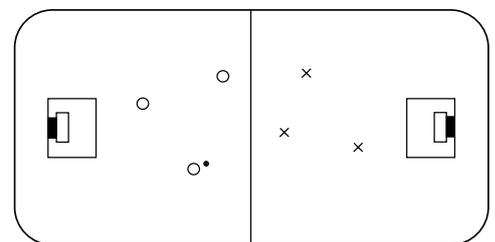
Le joueur en possession de la balle n'a pas le droit de faire de passes. Il peut seulement laisser la balle sur place pour qu'un coéquipier la récupère (croiser).

Variante

- La balle ne peut pas être redonnée au même joueur.

Remarques

- Mettre sous pression le joueur avec balle (deux à trois adversaires).
- Soutien moral de l'entraîneur en cas d'échec.



Sortie gagnante

Cet exercice couronne les joueurs les plus adroits. Les tirs directs sont souvent un gage de réussite.

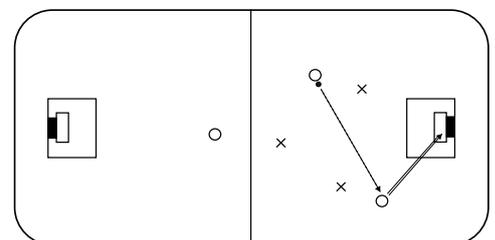
Deux équipes s'affrontent. Le buteur/champion quitte le terrain. L'équipe qui reste sur le terrain en dernier a perdu.

Variantes

- Augmenter le nombre de joueurs par équipe.
- Tirs directs uniquement.

Remarque

- Tactique du surnombre/infériorité numérique.



Leçons

90 minutes

Cet entraînement présente le déroulement possible d'une séance de 90 minutes sur grand terrain. Les différents éléments – mise en train, aspects physiques, techniques, tactiques, small games, jeu 5:5 et retour au calme – sont combinés judicieusement pour former une unité cohérente.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 90 minutes
- Niveau: M14-M21
- Nombre de joueurs: 15-20

Objectifs d'apprentissage

- S'orienter sur le grand terrain
- Adapter la technique à la grande taille du terrain (la puissance des passes et des tirs par exemple)
- Reconnaître les situations de supériorité/infériorité numérique et les exploiter

Remarques

- Les pauses entre les exercices doivent rester courtes.
- L'échauffement du gardien est intégré dans l'exercice technique de tir.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Passes à dix Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. L'équipe en possession de la balle essaie d'enchaîner le plus de passes possible sans se faire intercepter la balle. Si la balle est perdue, elle est remise à l'autre équipe.		
Partie principale	5' Conduite de balle et passes: Duels Deux joueurs se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, ils s'engagent dans un duel sur un petit espace. On alterne 30-40 secondes de passes, puis dix secondes de duels, etc.		
	10' Tirs: Paris d'équipe Les joueurs se regroupent par deux pour de petits duels et misent quelque chose (le perdant effectue une tâche coordinative ou un exercice de force, etc.). Tous les joueurs tirent de la même position sur le même gardien afin de garantir des conditions équitables pour tous. Chaque but marqué rapporte un point. Les joueurs appliquent pour cela les exercices de tirs connus (gauche/milieu/droite du terrain, carrousel, etc.). Il est recommandé de proposer différents exercices durant un concours.		
	10' Tactique: Brésil Les joueurs forment des paires. La paire A affronte le défenseur B (2:1). L'attaquant qui a tiré au but reste en défense. Le paire C s'élance vers l'autre but dès que l'attaque est terminée et se frotte au nouveau défenseur. Etc.		
	15' Small game: Six à un Former deux équipes qui se répartissent à l'extérieur du terrain, chacune d'un côté. On joue six petits matchs de 50 secondes environ. Les équipes décident du nombre de joueurs qu'elles placent sur le terrain pour chaque match (un à six joueurs, un chiffre ne peut être utilisé qu'une fois mais il doit être utilisé), l'ordre est libre. Après chaque but marqué, l'entraîneur remet tout de suite en jeu une nouvelle balle pour garantir la fluidité. Après les six matchs, quelle équipe a marqué le plus de points?		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	30'	<p>Jeu 5:5</p> <p>Former deux équipes de deux blocs (pour 18-20 joueurs) respectivement trois équipes avec un bloc (pour 15-17 joueurs). Jeu avec les règles normales. Les blocs restent entre 60 et 90 secondes en action.</p>		
Retour au calme	10'	<p>Décrassage et stretching</p> <p>Tous les joueurs (gardien compris) effectuent trois à quatre tours de salle en trottinant, sans les chaussures. Toute l'équipe se réunit ensuite au milieu du terrain pour les exercices de stretching (individuels ou communs) ciblés principalement sur les muscles sollicités durant l'entraînement.</p> <p>En guise de conclusion, l'entraîneur donne un feedback sur la séance: qu'est-ce qui était bien aujourd'hui? Que faut-il encore améliorer? Etc.</p>		

120 minutes

Cet entraînement propose un séquence sur grand terrain d'une durée de deux heures. Tous les éléments essentiels – mise en train, aspects physiques, techniques, tactiques, small games, jeu 5:5 et retour au calme – sont intégrés judicieusement pour former une unité cohérente.

Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 120 minutes
- Niveau: M14-M21
- Nombre de joueurs: 15-20

Objectifs d'apprentissage

- S'orienter sur le grand terrain
- Adapter la technique à la grande taille du terrain (la puissance des passes et des tirs par exemple)
- Reconnaître les situations de supériorité/infériorité numérique et les exploiter

Remarques

- Les pauses entre les exercices doivent rester courtes.
- L'échauffement du gardien est intégré dans l'exercice technique de tir.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Uni-handball</p> <p>Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. On joue avec une balle d'unihockey, mais avec les mains. L'équipe en possession de la balle essaie de marquer le but tandis que l'équipe adverse défend son but et tente d'intercepter la balle pour partir à l'attaque. Un pas est autorisé balle en main avant de faire la passe ou de tirer au but.</p>		
Partie principale	<p>5' Vitesse: Balle au pied</p> <p>Les joueurs se tiennent deux par deux au centre du terrain, face à une balle d'unihockey posée à 50 cm environ de la bande. Au signal, ils démarrent en direction de la balle. L'objectif est d'arriver le premier, de poser son pied sur la balle et de tenir ainsi quelques secondes, sans perdre l'équilibre. Durant la course, les joueurs ne peuvent engager que leur corps et ils respectent les charges autorisées en jeu.</p>		
	<p>10' Conduite de balle et passes: Passes à gogo</p> <p>Le jeu débute en «deux contre deux» sur un terrain réduit au centre du terrain normal. L'objectif pour l'équipe en attaque est d'enchaîner le plus de passes possible sans que l'équipe adverse intercepte la balle. Les autres joueurs se tiennent sur les bords du terrain en colonne (deux colonnes par équipe). Les deux premiers de colonne de l'équipe en attaque sont des passeurs et créent ainsi un surnombre (4:2), ce qui facilite un jeu rapide et des passes directes. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une en jeu afin de garantir l'intensité et la fluidité du jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs abandonnent la balle et laissent leurs places aux premiers des quatre colonnes. Le jeu se poursuit sans interruption.</p>		Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain
	<p>15' Tirs: Attaque construite</p> <p>Le gardien lance la balle au joueur A qui court dans sa direction. A réceptionne la balle et la passe à B qui court dans le couloir opposé et qui effectue une passe en diagonale à C qui se déplace vers la ligne médiane en face. Entre-temps, A et B se sont placés en position de tir. C passe à l'un des deux joueurs qui tire directement au but.</p>		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15' Tactique: Drill défensif Deux équipes de cinq joueurs se placent sur le terrain: une en position défensive (par exemple 2-1-2), la seconde en attaque pour tester le système défensif adverse. Les attaquants se font des passes selon les indications de l'entraîneur qui explique simultanément aux défenseurs comment ils doivent se déplacer en fonction des mouvements offensifs et à quoi ils doivent être attentifs.		
	20' Jeu 5:5 avec consignes Former deux équipes de deux blocs (pour 18-20 joueurs) respectivement trois équipes avec un bloc (pour 15-17 joueurs). Jeu avec les règles normales. Les blocs restent entre 60 et 90 secondes en action. En plus des règles de jeu normales, l'entraîneur donne une consigne tactique aux deux équipes (exemple: l'équipe en possession de la balle doit être au moins 30 secondes dans le camp d'attaque avant de tirer au but).		
	15' Small game: Petit rectangle Rapprocher les buts afin de réduire la taille du terrain. On joue à 2:2 sur ce terrain. Les autres joueurs attendent en colonne (deux colonnes par équipe et par demi-terrain) près des lignes latérales. Les joueurs placés en tête de colonne peuvent recevoir et passer la balle (directement). L'équipe en possession de la balle joue ainsi en supériorité numérique (4:2), ce qui doit favoriser le jeu rapide et les passes directes. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts. Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle et les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne. Pas d'interruption de jeu!		Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain
Retour au calme	20' Jeu 5:5 Former deux équipes de deux blocs (pour 18-20 joueurs) respectivement trois équipes avec un bloc (pour 15-17 joueurs). Jeu avec les règles normales. Les blocs restent entre 60 et 90 secondes en action.		
	10' Décrassage et stretching Tous les joueurs (gardien compris) effectuent trois à quatre tours de salle en trottinant, sans les chaussures. Toute l'équipe se réunit ensuite au milieu du terrain pour les exercices de stretching (individuels ou communs) ciblés principalement sur les muscles sollicités durant l'entraînement. En guise de conclusion, l'entraîneur donne un feedback sur la séance: qu'est-ce qui était bien aujourd'hui? Que faut-il encore améliorer? Etc.		

Indications

Ouvrages

- Beutler, B., Wolf, M. (2010). [Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein](#). Herzogenbuchsee: Ingoldverlag.
- Wolf, M. (2006). [Unihockey technics](#) (DVD). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Wolf, M. (2013). [Unihockey – Comprendre, enseigner et encadrer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Wolf, M. (2013). [Unihockey – Entraîner et jouer](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Lien

- [swiss unihockey](#)

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Lukas Schüepp, responsable
de la formation swiss unihockey

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Michael Peter, swiss unihockey

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM