



SWISS WAY

Philosophie de jeu et de formation
de swiss unihockey

Sommaire

Plan directeur sportif

Valeurs suisses

Introduction

Valeurs suisses

8

Swiss Way 4

Structures Swiss Way 5

Plan directeur sportif 12

Vision 12

Partenaire 13

Lignes directrices 15

			Supercompétences Joueur	49
			Grinder	50
			Engine	51
			Allrounder	52
			Playmaker	53
			Scorer	54
		Profil du joueur		
		Profil du joueur suisse	31	
		Compétences de base	31	
		Profil du gardien de but suisse	41	Supercompétences Gardien de but
		Compétences de base	41	Slider
				Flash
				Wall
				Organizer
	Principes de jeu			
	Principes de jeu Joueur	18		
	Transition offensive	19		
	Offensive	20		
	Transition défensive	21		
	Défensive	22		
	Principes de jeu Gardien de but	25		
	Transition offensive	26		
	Offensive	26		
	Transition défensive	27		
	Défensive	27		



Avec «Swiss Way», swiss unihockey poursuit sur sa lancée qui est d'ancrer à long terme une philosophie homogène de jeu et de formation qui caractérise l'unihockey suisse. Le jeu suisse se distingue par son style unique, authentique et doit être à l'avenir inconfondable, authentique et inimitable. Nos joueuses et nos joueurs doivent marquer de leur griffe le style suisse d'unihockey. A cet effet, nous définissons dans cette brochure les principes d'orientation pour l'entraînement et la compétition.

Notre philosophie du jeu tient compte aussi bien de l'analyse au niveau mondial que des tendances internationales et des points forts de l'unihockey suisse. Les lignes directrices de notre philosophie de jeu définissent les standards de qualité pour les performances de pointe futures de nos équipes et de nos joueurs.

Cependant, le programme Swiss Way n'a nullement l'intention d'imposer des directives. Swiss Way sert au sens symbolique de glissières de sécurité sur une route large avec de multiples voies individuelles, mais avec une orientation générale clairement définie. La Suisse ne peut réussir que si elle dispose d'un concept homogène de formation pour les joueuses et les joueurs. Swiss Way a pour objectif d'inciter les responsables et entraîneurs à travailler selon un concept homogène.

Ci-après, la formulation au masculin est utilisée dans son sens premier et non dans son sens générique, ceci dans un but de simplification. Elle vaut donc pour les deux sexes.

Structures Swiss Way

Supercompétences

Profil du joueur

Principes

Plan directeur sportif

Valeurs suisses

Notre philosophie de jeu est basée sur des valeurs suisses. Nous définissons notre schéma directeur sportif sur les valeurs typiques qui caractérisent un Suisse. Le modèle des phases de jeu met en évidence des principes de jeu incontournables que nous voulons appliquer dans la formation. Pour y arriver, il faut pouvoir compter sur des joueurs avec une excellente formation. Nous basant sur le profil de joueur, nous définissons les compétences de base qu'un joueur doit avoir pour s'imposer sur le plan international : compétences techniques, physiques, psychiques et personnelles. Le modèle de compétences-clés est la pointe de l'iceberg : il doit amener nos athlètes à puiser totalement dans leur propre potentiel de développement. De plus la prestation du gardien est primordiale pour assurer le succès de l'équipe. Swiss Way traite tout spécialement ce point et définit pour le gardien des principes, profils et compétences hors normes.



Valeurs suisses



Valeurs suisses

Nous autres Suisses, nous avons tout comme les autres nations notre mentalité et nos points forts qui nous différencient en tant qu'être humain, et aussi en tant que sportif et qui peuvent nous aider à progresser. Comme on reconnaît à un sportif du Sud une certaine approche ludique et à un Américain du Nord une confiance en soi inébranlable, nous avons nos qualités. Nous avons la réputation d'être stables, nous avons nos propres valeurs et nous jouissons d'une haute estime dans de nombreux domaines, hormis dans celui du sport.

L'entraîneur est par principe en contact avec des gens qui ont une personnalité typiquement suisse plus ou moins marquée. Au lieu de faire nôtres d'autres mentalités, nous voulons mettre à profit nos valeurs et les pratiquer dans notre jeu. Nos caractéristiques individuelles nous servent de bases et se retrouvent avec Swiss Way.

*Notre jeu est
typiquement suisse.
Il est basé sur ces
cinq valeurs:*

Qualité

Nous avons un sens inné de la qualité. Les produits suisses sont connus pour leur qualité supérieure. Il doit en être de même pour notre jeu en tant qu'aboutissement de notre travail quotidien.

Ardeur

Nous travaillons avec zèle et opiniâtreté pour atteindre nos objectifs. Nous nous démarquons par notre attitude constructive.

Structure

Nous préférons structurer notre parcours de vie. Plutôt avoir un cadre bien ordonné que de s'engager dans des aventures à la risque-tout. Une structure procure la sûreté qui permet d'agir efficacement et raisonnablement.

Ancré

Attachés à nos valeurs, nous nous entraînons. Nous sommes fiers de notre pays.

Fiabilité

Nous nous tenons à nos promesses et sommes des partenaires fiables. Nous avons un sens marqué du devoir. On peut nous faire confiance.



*Plan directeur
sportif*

19

15

18

CLEAN
For the SPIRIT of SPORT

swiss olympic

rivella



Die Mobiliar

1579

die Mobiliar

rivella

Die



Plan directeur sportif

Vision

Unihockey est de la partie aux JO 2028 et la Suisse remporte la première médaille d'or.

Partenaire

Un talent est suivi et aiguillé par de nombreuses personnes durant toute sa formation. Chacune d'elles participe à sa réussite grâce à ses qualifications. En tant qu'Unihockey-Suisse, nous réussissons sur le plan international si nous tirons tous à la même corde et dans la même direction. swiss unihockey considère tous les participants comme étant ses partenaires ce qui présuppose une relation partenariale entre eux.

Clubs

Les clubs sont nos partenaires les plus importants. Pour swiss unihockey, leur collaboration est donc primordiale. Les joueurs passent la majorité de leur temps dans leur club, swiss unihockey est leur partenaire pour la formation et s'efforce de communiquer de façon transparente et directe avec eux. Nous soutenons en particulier les entraîneurs des clubs avec la transmission de notre savoir-faire et nos produits. De notre côté, nous comptons sur la loyauté des clubs – les clubs et swiss unihockey se côtoient en tant que «critical friends».

Athlètes

Les athlètes sont au centre des mesures d'encouragement. L'encouragement des talents dépassent de loin la transmission de contenus spécifiques à l'unihockey; il vise l'encouragement personnel. En contrepartie, swiss unihockey attend des athlètes un engagement sans faille pour le sport d'élite et une loyauté totale envers les objectifs de swiss unihockey. Les athlètes bénéficient des conditions-cadres les meilleures possibles pour une carrière dans le sport d'élite.

Entraîneur des Sélections

Les entraîneurs des Sélections sont les délégués les plus importants de swiss unihockey et les transmetteurs de Swiss Way. Ils s'identifient totalement avec swiss unihockey et transmettent sa philosophie sans réserve. Ils poursuivent leur formation en permanence et sont le maillon entre les clubs et swiss unihockey. Ils soignent la collégialité entre eux pour atteindre les objectifs ensemble.

Associations cantonales et régionales

Les organes cantonaux et régionaux sont un lien important entre les clubs et swiss unihockey. Ils sont les représentants des centres sportifs régionaux, des Sélections régionales et des écoles de sport. Ils promeuvent en premier lieu des talents locaux et régionaux et établissent le premier contact des jeunes athlètes avec le sport d'élite. swiss unihockey compte sur l'appui des associations régionales qui, elles, peuvent compter sur celui de swiss unihockey.

Ecoles de sport – centres sportifs

swiss unihockey certifie les écoles de sport et les centres sportifs. Ceux-ci offrent à nos athlètes des conditions idéales d'entraînement et orientent la formation aux contenus de Swiss Way.

Arbitres

Les arbitres entendent leur rôle en tant que prestataires de service pour le sport. Le développement du secteur des arbitres doit être en harmonie avec les buts de Swiss Way.





Lignes directrices

Les lignes directrices nous servent de cadre dans nos tâches quotidiennes.

Entraîneur comme atout de réussite

Finallement, la qualité de l'unihockey suisse est à attribuer à celle des entraîneurs et des spécialistes. L'entraîneur accompagne le développement des prestations des sportifs. C'est pourquoi la meilleure formation des joueurs va de pair avec l'augmentation qualitative permanente de l'entraîneur. La formation d'entraîneur chez swiss unihockey s'oriente vers des situations concrètes, elle est axée vers le futur et sur l'apprentissage pendant toute la vie.

Orientation au jeu

Pour bien connaître la technique de jeu, il faut vivre soi-même d'innombrables situations de jeu et trouver des solutions. Apprendre à jouer, c'est aussi apprendre à perdre, se relever et réessayer. Des situations de jeu variées sont la partie essentielle de notre formation technique et de notre tactique personnelle. Sur la base de situations de compétitivité à l'entraînement, on apprend à gagner.

Se concentrer sur ses points forts

Nous nous rapprochons des nations de référence tout en nous concentrant sur notre propre jeu. Nous apprenons de nos adversaires, mais nous restons fidèles à nos principes. Nous renonçons à idéaliser notre adversaire. Quand nous travaillons avec nos entraîneurs et nos talents, nous choisissons sciemment des modèles et de bons exemples dans nos rangs.

Formuler les objectifs de façon ciblée

Nous voulons gagner chaque match indépendamment de la situation de départ. Nous sommes sûrs de nous. Nous connaissons notre position actuelle et nous savons de quoi nous sommes capables. C'est sur ces bases que nous formulons nos objectifs.

La réussite par la formation

Au quotidien, le développement des joueurs est au centre des activités. Nous voulons réussir grâce à une formation de haute qualité. Les résultats ne sont pas prioritaires pour la «relève», mais sont la conséquence logique d'un bon travail de formation.



Principes de jeu

#flo



18

Die Mobilier

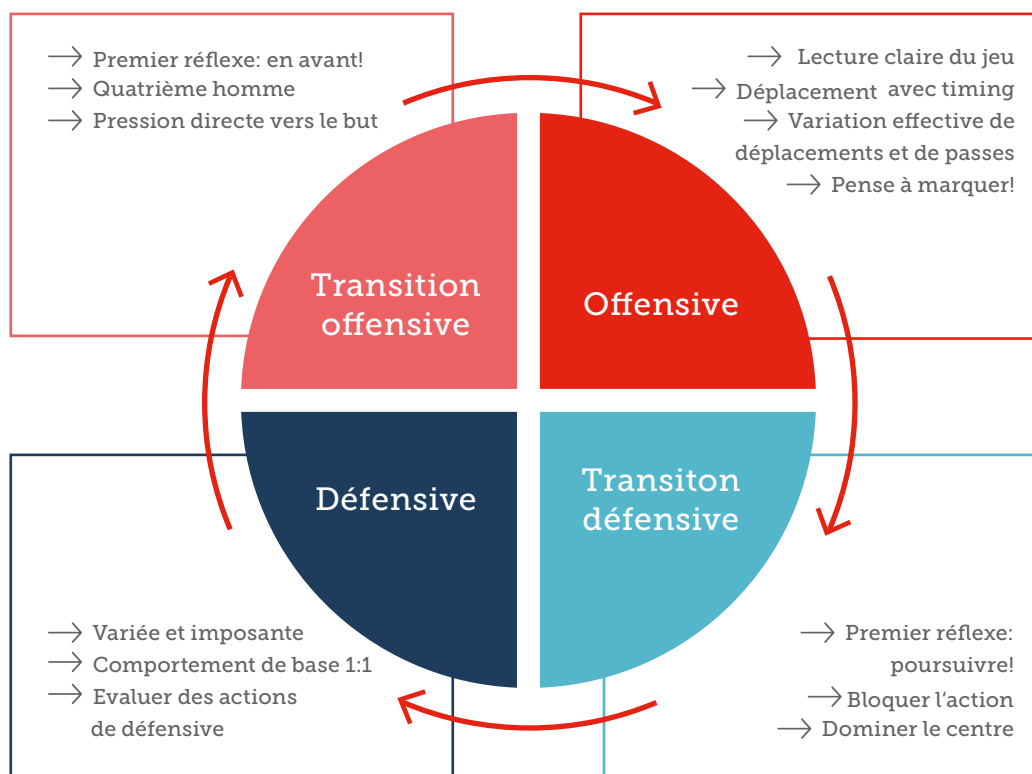
Die M

ilior

Principes de jeu

Le joueur

Nos principes comprennent des modules clairs et compréhensibles pour les phases du jeu. Ils se basent sur des expériences prometteuses d'unihockey internationales et des points de référence swiss unihockey.



Phase de jeu «Transition offensive»

Nous entendons par «Transition offensive» la phase juste après que l'équipe a pris la balle. Des retournements de situation sont décisifs pour le match. L'avantage est à celui qui après avoir pris la balle peut duper un court instant l'adversaire déstabilisé.

Dans cette phase de jeu, nous appliquons les principes suivants:

→ **Premier réflexe: en avant!**

Nous nous tenons à la philosophie de base: en possession de la balle, avoir le réflexe d'aller de l'avant. Quand le joueur a la balle, il évalue les options vers l'avant, utilise les différentes possibilités d'avancer, respectivement de jouer. Le réflexe 'foncer' est programmé dans la tête du joueur qui a la balle. Mais si cette option n'est pas réalisable, il doit veiller à ce que la balle reste dans son camp.

→ **Quatrième homme**

Si possible jouer la transition offensive à quatre. C'est-à-dire qu'un des deux joueurs le plus en arrière, en général un défenseur, s'engage en tant que 4^e homme dans l'attaque. Il offre à celui qui a la balle une chance supplémentaire de conclure, normalement dans le dos de la défense adverse. Pour avoir une répartition idéale des quatre

joueurs attaquants et élargir l'espace pour le défenseur avancé de la défense, le premier homme doit chercher l'accès direct vers le but.

→ **Pression directe vers le but**

Une transition est réussie si elle se déroule vite et si elle est logique. Des chemins compliqués mènent rarement au succès. Dans la zone du centre surtout, il faut jouer vite et simple. Nous mettons la plus grande pression possible vers le but. Ceci peut se faire par un tir, un jeu de passe ou en créant une position dangereuse de but sans balle.

Phase de jeu «Offensive»

On entend par «Offensive» le jeu avec la balle. C'est la phase où nous avons la balle et essayons de créer des opportunités de buts.

Dans cette phase de jeu, nous appliquons les principes suivants:

→ **Lecture claire du jeu**

Pour le jeu avec la balle, nous développons des solutions concrètes et fonctionnelles pour avoir des situations décisives; particulièrement importantes sont alors les situations où nous nous trouvons sous pression avec la balle, peu importe que ce soit dans la zone de construction ou loin dans celle de l'adversaire. Le joueur connaît les options d'attaque et choisit la meilleure grâce à sa bonne évaluation de la situation. De plus, une lecture claire du jeu est importante dans des situations standard et contre des équipes spéciales.

→ **Bouger avec timing**

Flexibilité et mobilité sont nos mots d'ordre sur le terrain. Les actions des joueurs trop statiques sont prévisibles; difficile de passer la balle à des joueurs continuellement en mouvement. Grâce à nos déplacements intelligents dans l'organisation de base, nous créons des situations de supériorité numérique et ouvrons des espaces pour nos coéquipiers. Le bon timing des déplacements est décisif. Notre présence devant le but de l'adversaire (slot) est très importante, car c'est dans cette zone que l'on marque le plus de buts.

→ **Variation efficace de déplacements et de passes**

Nous augmentons nos possibilités de conclure par un jeu offensif flexible. Notre jeu offensif n'est guère prévisible pour l'adversaire, car nos déplacements, nos passes et

notre rythme sont variés. Critère absolu pour notre jeu offensif: la vitesse. Nous accélérons le rythme par des décisions rapides, des passes sèches et précises et des déplacements ciblés à toute vitesse. Notre jeu offensif est efficace si nous avons un jeu dynamique, varié et agressif. Chaque joueur sur le terrain a à tout moment une tâche précise à accomplir (concept des 4 rôles du joueur).

→ **Pense à marquer!**

Selon le principe «Pense à marquer», nous ancrons la philosophie que toute action offensive a pour cible de marquer un but. La volonté absolue de marquer un but jointe à une excellente qualité de tir sont les deux signes distinctifs de ce jeu. Nous incitons les joueurs à ne laisser passer aucune chance de marquer un but. Ceci ne veut pas dire que nous devons conclure chaque fois immédiatement, car tenter le shoot final n'est pas toujours la solution au problème de l'instant.

L'offensive doit gagner en importance dans le jeu suisse. Le jeu avec la balle tient une grande place dans la formation des jeunes joueurs. Non seulement la technique et la conduite de la balle doit être exercées intensivement, mais la prise de décision dans le jeu avec la balle doit être intensifiée. Ceci ouvre des possibilités d'action aux joueurs et les aide à trouver des solutions dans certaines situations de jeu. Le jeu offensif doit être structuré par l'entraîneur et exercé selon un processus clairement défini.

Phase de jeu «Transition défensive»

Par «Transition défensive», nous entendons la phase juste après la perte de la balle. Des volte-faces rapides sont décisifs pour le match. Le joueur qui peut réorganiser la base défensive après la perte de la balle, prend son adversaire de court sur son terrain et gagne du temps.

Dans cette phase de jeu, nous appliquons les principes suivants:

—> **Premier réflexe: poursuivre!**

Si possible, nous attaquons l'adversaire immédiatement dès que nous avons perdu la balle et nous nous employons à la reprendre. Notre attaque immédiate se manifeste par notre unité (obstruer en bloc l'espace pour l'adversaire), rapidité (attaque immédiate du prochain adversaire) et agressivité (faire pression agressivement sur l'adversaire et l'amener à faire des fautes). Le but de l'attaque n'est pas forcément de reprendre la balle, mais d'obliger l'adversaire à faire une faute. Dans la formation du joueur, nous désirons que dans sa tête soit programmé la réaction «*poursuivre lors de la perte de balle*».

—> **Briser l'action de l'adversaire!**

Si l'adversaire réussit à déclencher une transition offensive, nous interrompons son action aussi vite que possible. Nous utilisons alors aussi bien la canne que le corps pour fermer les couloirs et bloquer les voies de passage.

Notre but principal est de freiner l'action offensive de l'adversaire et de diriger le joueur qui a la balle dans une zone non dangereuse pour nous. Nous gagnons ainsi du temps pour organiser notre défensive.

—> **Dominer le centre**

A l'inverse de la défensive organisée, nous ne pouvons pas protéger aussi efficacement le centre dans la transition défensive. Contrôler le centre est alors important, car on peut intercepter les passes larges et les courses depuis le centre et repousser l'adversaire dans une zone non dangereuse pour notre équipe. Nous opérons donc du centre vers l'extérieur.

Phase de jeu «Défensive»

Par «Défensive», nous entendons le jeu sans la balle. C'est la phase où l'adversaire contrôle la balle et durant laquelle nous essayons de la lui reprendre.

Dans cette phase de jeu, nous appliquons les principes suivants:

→ **Diversification et pression**

Tout joueur suisse sélectionné connaît au moins deux systèmes de défense.

Système de base

Nous appliquons par principe un système de défense de zone et nous incitons l'adversaire à prendre de mauvaises décisions dans ces espaces. Le but de tout système de base est de mettre l'adversaire sous pression dans une zone précise. A quelle hauteur et avec quelle pressing, on se focalisera sur l'adversaire, relève de la décision de l'entraîneur. .

Pressing

Tout joueur sélectionné en équipe Suisse peut exercer un pressing agressif en ne relâchant pas la pression sur l'adversaire. L'objectif primaire n'est pas forcément de prendre la balle tout de suite. Le pressing demande une bonne condition physique et une bonne dose de courage. Il se distingue par un bloc compact et un dérangement intelligent sans faute intentionnelle.

→ **1 contre 1 - comme base**

Le comportement d'un joueur contre son adversaire direct est la base d'une défense réussie. La formation tactique du joueur suisse est si bonne qu'il peut s'imposer face à n'importe quel joueur adverse. Nous cherchons et gagnons tous les duels directs. En mettant sous pression et en acculant notre adversaire, nous prenons la balle.

→ **Valorisation et encouragement des actions défensives**

Nous encourageons les joueurs qui prennent la balle. Une action défensive réussie (tir bloqué, prendre la balle, duel gagné) mérite un compliment (communication verbale et non verbale). Ceci donne du courage à toute l'équipe. Nous apprécions de telles actions et leur accordons une grande importance.

L'entraîneur donne un ordre défensif de base, cependant les décisions sont prises sur le terrain par les joueurs. Le but de la tâche défensive est de ne laisser aucune chance à l'adversaire de marquer un but ou de prendre la balle. Cet objectif est bien plus important que tout système imposé. Nous faisons ce travail de défense de façon disciplinée, avec détermination et intelligence. Sans ces valeurs, tout concept de défense est voué à l'échec. Une organisation de base ne peut réussir que si elle est jouée en groupe.

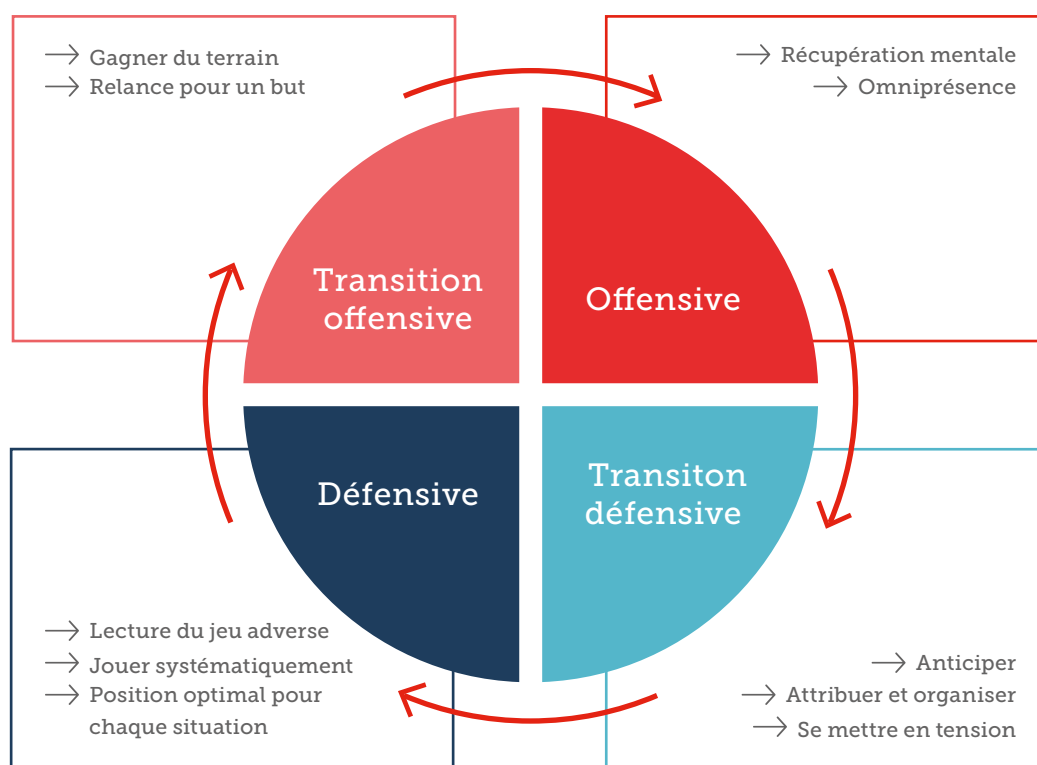




Principes de jeu

Le gardien de but

Comme précédemment pour le joueur de champ, nous définissons ci-après des principes de jeu pour le gardien de but sur la base de modèles clairs et compréhensibles pour les diverses phases de jeu. A cause de son rôle sur le terrain et de son aire de mouvement limitée, ses principes de jeu diffèrent de ceux des joueurs de champ et pourtant, ils cadrent dans un même modèle. Les principes du gardien de but sont aussi basées sur l'expérience à l'échelle internationale et les points forts de l'unihockey suisse.



Phase de jeu

«Transition offensive»

→ Gagner du terrain

Si le gardien de but peut reprendre la balle, il cherche aussitôt des options pour gagner du terrain. Il vaut mieux souvent qu'il se relève tout de suite et recule dans sa zone de but pour gagner quelques mètres vers l'avant. Une situation de duel peut aussi se créer, le gardien de but devra alors s'imposer. Il aura alors en général plus d'options pour lancer la balle. Feindre de lancer la balle peut aussi faire gagner du temps et de l'espace aux coéquipiers.

→ Relance transformé en but

Une relance précise en cas de revirement de la situation augmente les chances de marquer un but. Le gardien de but réagit aussitôt pour être dans une position optimale de relance. Le gardien de but connaît les parcours et les qualités des joueurs, il peut donc lancer la balle à un joueur précis.



Phase de jeu

«Offensive»

→ Récupération mentale

Le gardien de but – à l'encontre des joueurs de champ – est sur le terrain pendant tout le match. Il doit donc pouvoir récupérer. Si son équipe est solidement ancrée dans la moitié du terrain adverse, il peut se détendre. Malgré tout, il doit rester aux aguets en permanence afin d'entrer en action dès que nécessaire. L'entraînement mental aide à régler rapidement cette tension.

→ Omniprésence

Si le match est dans une phase offensive, le gardien de but peut récupérer pendant ce temps, mais il doit rester vigilant. Il impose son attitude et son observation constante. Même dans des situations inattendues, il est toujours à son poste. Il démontre sa présence par son expression corporelle.

Phase de jeu

«Transition défensive»

→ Anticiper

En cas de transition de l'adversaire, le gardien de but analyse instantanément la situation: Combien de joueurs sont à l'attaque? Dans quelle direction la balle est-elle jouée? Il doit être en mesure d'évaluer la combinaison de jeu la plus vraisemblable et se placer en conséquence. Le gardien de but connaît les combinaisons de jeu et sait où se placer.

→ Ventiler et organiser

Dès que le gardien de but a analysé la situation, il gère la défense. Une communication claire facilite une répartition efficace des tâches. Ces actions soutenues sont à entraîner auparavant. Les joueurs de champ bloquent les chemins de passage et poursuivent l'adversaire. Le gardien a ainsi une situation de départ bien claire et peut préparer la défense. L'adversaire doit être mis dans une position qui le désavantage au maximum.

→ Faire monter la tension

Le gardien de but doit pouvoir faire monter aussitôt la tension aussi bien physiquement que psychologiquement. Le gardien de but connaît des stratégies et des techniques pour augmenter le pouls, mettre les muscles en tension, percevoir la situation et réagir en vue de l'action imminente.



Phase de jeu

«Défensive»

→ Lire le jeu de l'adversaire

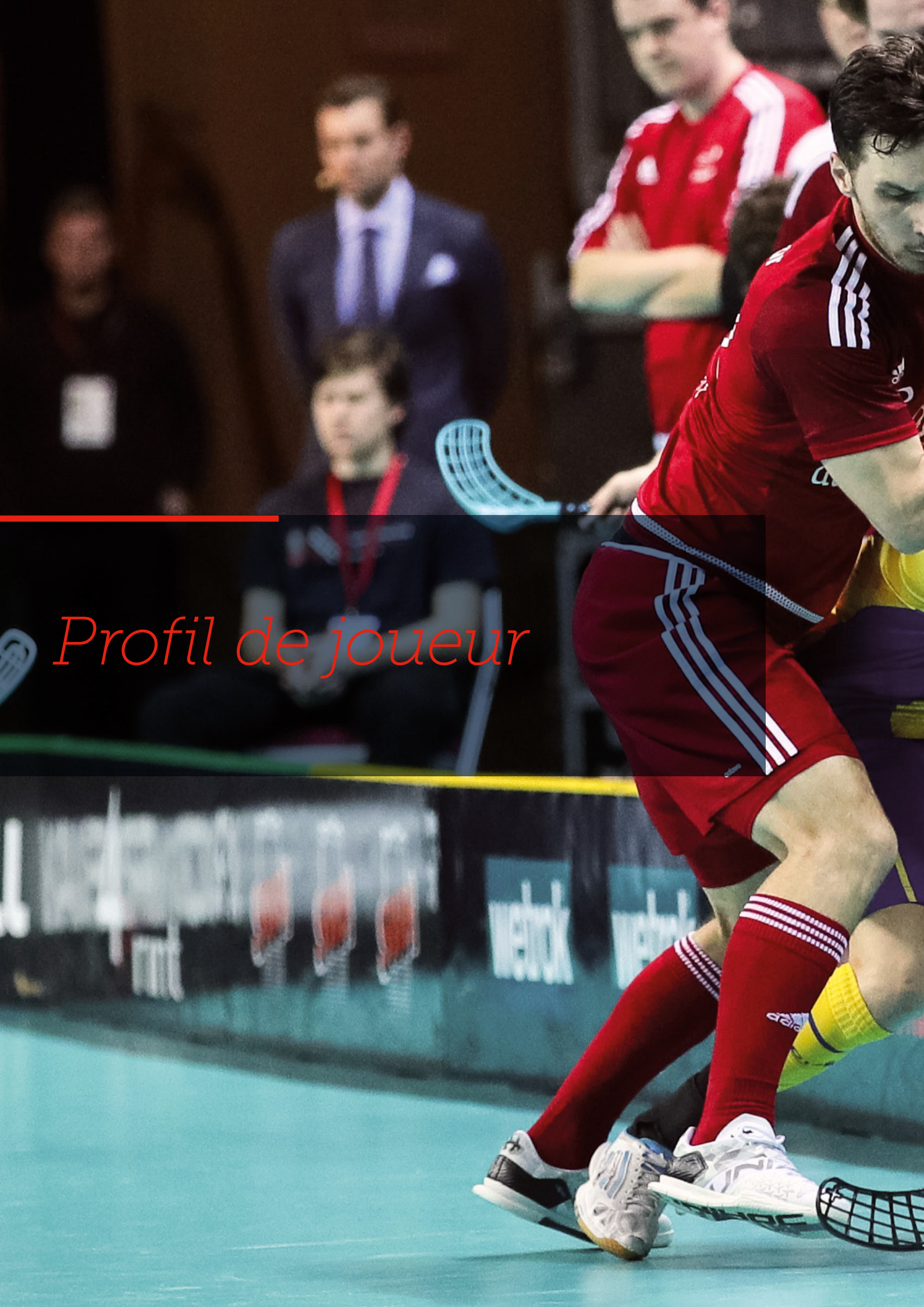
Le gardien de but lit le jeu de l'adversaire et connaît les attaquants. Il sait qui préfère faire une passe, qui a un tir en rotation ou un tir du revers. Le gardien de but anticipe en fonction des infos qu'ils perçoit visuellement. Il prend la situation en main et organise le déroulement des opérations.

→ Etre systématique

Dans un système défensif, les tâches des joueurs de champ et du gardien sont bien définies et concordantes. La position écran du joueur de champ parachève la défense du gardien de but. Pendant l'action, le gardien de but peut, grâce à des ordres clairs, améliorer efficacement la défense.

→ Position optimale selon la situation

Le gardien de but définit dans chaque situation la position optimale jambes et mains: il visualise intérieurement des modèles pour une défense sûre. Celle-ci doit être modifiable pour qu'il puisse décider en tout temps de repousser la balle de façon agressive ou plutôt de couvrir passivement une grande surface.



Profil de joueur



OPTIBET
ORTA BÄRS

bilmar

bilmar

adidas

LIVE
RIGA

Profil du joueur suisse

Compétences de base du joueur suisse

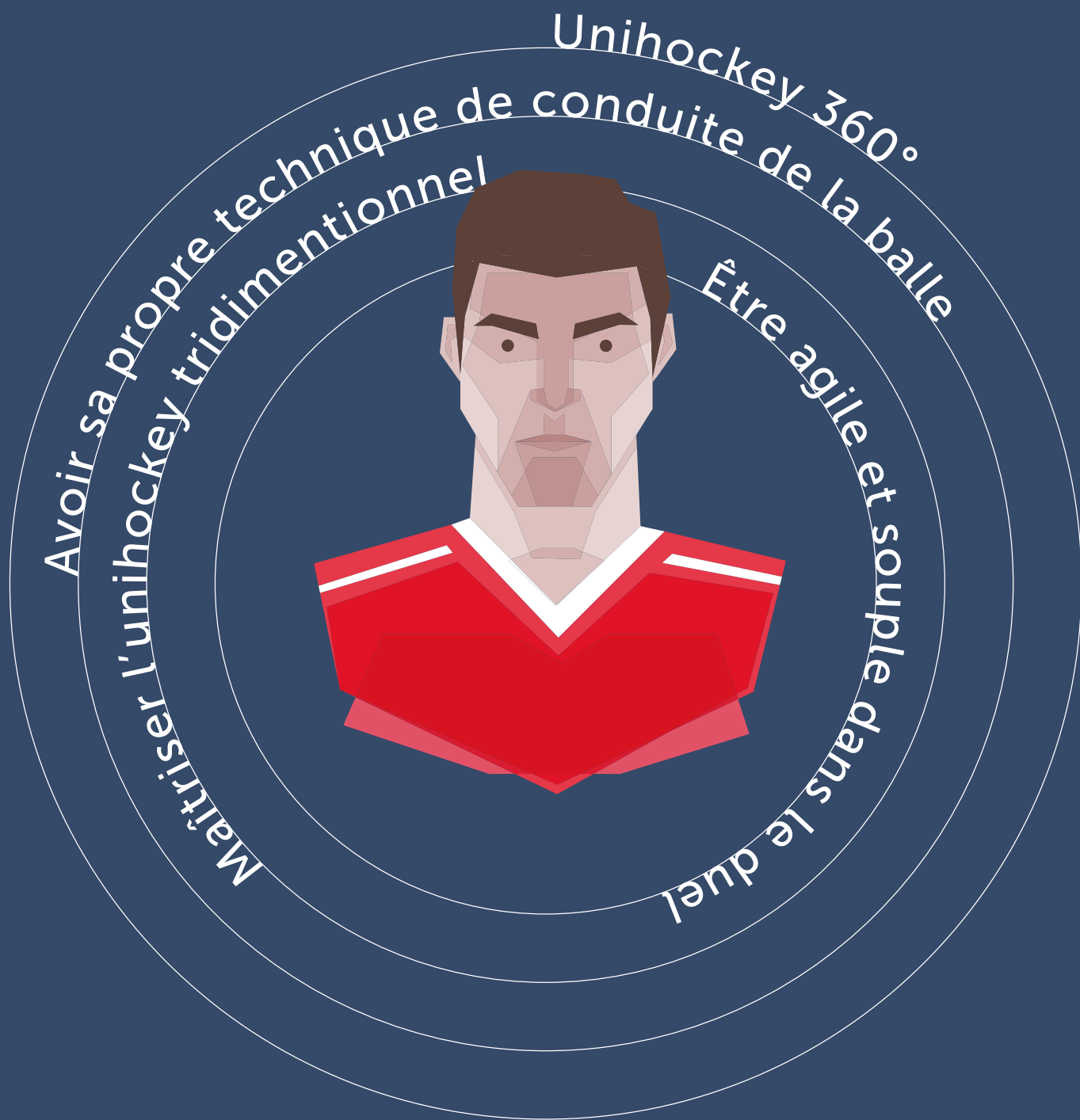
Pour nous tenir aux principes de jeu en tant qu'équipe, il nous faut des joueurs au profil bien défini. Les compétences de base que tout joueur doit posséder pour jouer dans une Sélection suisse figurent dans le concept du profil de joueur. Ces compétences de base sont essentielles pour la relève et doivent donc être particulièrement exercées. Pour que les compétences de base atteignent un niveau suffisant, les unités d'entraînement avec le club ne suffisent pas normalement.

Des unités individuelles d'entraînement supplémentaires pour atteindre la forme physique requise sont nécessaires tout comme des unités d'entraînement et de jeu avec

la canne et la balle dans des écoles unihockey, dans les centres régionaux ainsi que des unités supplémentaires dans d'autres équipes.

Le joueur qui aspire à une carrière de joueur national, veut être meilleur que les autres. Et pour être meilleur, il faut suivre un entraînement de haute qualité, ce qui prend du temps. La prise de conscience de la vie d'athlète, respectivement de sportif d'élite doit être profondément ancrée dans le joueur.

Profil de joueur: Technique



«Unihockey 360°»

Nous définissons sous «Unihockey 360°» des éléments techniques qui permettent au joueur de garder le contrôle du jeu autour de lui avec ou sans balle. Une technique de canne élaborée, diversifiée est un élément central de l'unihockey-360°. Le contrôle simultané de la balle et de l'adversaire en est un autre. Il nous faut des joueurs qui maîtrisent parfaitement les techniques de base aussi bien que la sauvegarde de la balle. Le joueur est capable de déplacer la balle vers l'avant, vers l'arrière, à gauche, à droite, des deux mains ou d'une main, en coup droit ou du revers et sans avoir le regard fixé sur la balle ce qui lui offre toute une gamme d'options supplémentaires. Ce sont par exemple de meilleurs angles à la réception de la balle ou plus d'espace grâce à une grande portée. Les possibilités d'intervention du joueur sont alors multipliées et mettent ainsi l'adversaire dans une position délicate.

Il a sa propre technique de conduite de la balle

La technique ne fait qu'une avec la tactique. La tactique est bonne si elle est efficace. Chaque joueur a ses prédispositions personnelles, la solution d'un problème technique est orienté résultat. Et plus le joueur avance en âge, plus elle est personnelle. La solution technique à un problème vise le résultat.

Il maîtrise l'unihockey tridimensionnel

Dans l'unihockey international, l'organisation défensive a de plus en plus de mal à être percer. A cause du développement physique de l'unihockey, l'espace et le temps sont de plus en plus limités pour l'offensive. Il est donc aussi de plus en plus difficile de trouver de bonnes possibilités de conclure parce que les couloirs de passe au sol sont souvent fermés. Le jeu à la volée gagne donc en importance; le joueur manie donc toujours mieux les balles en hauteur (flip-pass, reprise de volée, etc.).

Il est agile et souple dans le duel

Grâce à sa technique de déplacement tout en souplesse, il gagne du temps et de l'espace face à ses adversaires. Il est plus rapide, plus mobile et a ainsi plus de possibilités de jeu. S'il y a duel, il se positionne de façon idéale. Grâce à une bonne technique de course, on peut économiser son énergie.

Pour atteindre ces objectifs:

- 15 minutes d'entraînement quotidien de maniement de la canne
- Exercer l'«Unihockey 360°» et l'intégrer dans les exercices
- Exercices techniques dans le mouvement et sous pression
- Exercices spécifiques et proches de la situation de jeu pour la technique de course et de duel

Profil de joueur: Tactique



Toujours online!

Comportement parfait en 1:1

Diversité dans sa tactique

Rapport risques/rendement

Prendre toujours une décision

Il est toujours «online» (quatre rôles de joueur)

Le joueur a toujours une tâche sur le terrain. Il doit toujours être «online» pour que le jeu de son bloc fonctionne. Les quatre rôles de joueur aident à structurer le jeu. Le joueur connaît ce concept et sait qu'il a une tâche à accomplir en tout temps sur le terrain. Un joueur dirige la balle et les autres déterminent le jeu.

Il prend toujours une décision

Sur le terrain, il faut toujours prendre des décisions. Celui qui n'en prend pas, prend sûrement la fausse. En d'autres mots : une mauvaise décision est toujours meilleure qu'aucune (hésiter, attendre). Mais souvent le jeu est trop rapide pour prendre des décisions dans toute situation. Bien souvent, la décision est intuitive et automatisée. Plus le joueur est expérimenté, plus ses décisions sont intuitives, resp. automatisées.

Il évalue chaque situation selon le rapport risques/rendement

Pour évaluer des situations tactiques en unihockey, le mieux est d'appliquer une stratégie selon les règles du poker: rapport entre mise/risques/rendement. Si les chances de gagner sont grandes, on prendra plus de risques. A l'unihockey, cela signifie que le joueur suisse évalue la situation en fonction du rendement (une grande chance de marquer) et le risque (une possibilité dangereuse de contre-attaque pour l'adversaire). Si les chances de réussite sont grandes, il peut prendre un risque plus grand, et si c'est le contraire, ce risque ne se justifie pas. C'est à lui donc de décider s'il veut prendre plus de risques.

Cette stratégie aide le joueur à prendre une décision habile avec un bon équilibre entre rendement et risques.

Il a un comportement parfait 1 contre 1

Le rapport envers l'adversaire direct est la base de notre jeu offensive/défensive. Plus on gagne de duels directs, plus grandes sont les chances de réussite.

Comportement en situation de 1 contre 1

- Le corps devant la balle : gagner d'abord le duel, puis contrôler la balle.
- Déplacement intelligent: ne pas rester cloué dans un coin, être en mouvement, bouger dans la direction inverse de l'adversaire.
- Ouvrir des espaces aux coéquipiers par un déplacement intelligent. N'aider que si c'est nécessaire quand un coéquipier veut se libérer d'un 1 :1.
- Protéger la balle par le mouvement ou avec le corps.
- Être ouvert au jeu : se tourner et ne couvrir que si c'est nécessaire.
- Feintes avec le corps et la canne, puis se lancer de manière décisive (varier le rythme).
- Planifier déjà les actions suivantes avant d'avoir la balle.
- Bloc écran sans faille dans la défensive:
Orienter balle avec conséquence.

Il est diversifié dans sa tactique

Grâce à une large base tactique, chaque joueur est capable de mettre en œuvre et d'appliquer divers systèmes. Cela rendra le jeu suisse globalement imprévisible.

Pour atteindre ces objectifs:

La tactique s'apprend implicitement par un jeu libre ou par l'observation en tant que spectateur et aussi explicitement dans des situations «si – alors!», analyse de vidéos ou réflexions sur les décisions.

- Déjà au stade unihockey enfants, faire jouer 1:1
- Intégrer de petites formes de jeu («Small Games») dans chaque séquence d'entraînement
- Expliquer le comportement 1:1 et exercer avec des vidéos
- Promouvoir et entraîner le jeu avec le corps
- Exercices et formes de jeu toujours avec beaucoup de mouvements (bouger)
- Encourager les joueurs à prendre des décisions
- En situation d'entraînement, effectuer franchement les blocs
- Jouer selon des concepts tactiques différents

Profil du joueur: Physique



Il surprend par sa rapidité

La rapidité est incontournable dans l'entraînement des facteurs conditionnels. Rotations, changements de direction ou feintes doivent être exercés à grande vitesse. Le joueur réalise ses actions à un tempo élevé et de façon coordonnée. Au sprint, il atteint vite une grande vitesse. Il peut aussi freiner plus tard parce qu'il sait s'arrêter dans son élan.

Il est explosif en permanence

Des mouvements puissants en un temps d'accélération record sont les caractéristiques de l'explosivité. Dans un duel, le joueur suisse peut s'imposer grâce à son explosivité. Il gagne aussi son duel dans les dernières secondes du jeu grâce à sa confiance en soi. Il peut dès le début prendre une avance décisive par rapport à son adversaire.

Mon corps, ma responsabilité

Be the best you can be – donne le meilleur de toi-même! Par leur prestation, tous les joueurs participent à la prestation globale de l'équipe. Nous attendons donc de chaque joueur qu'il se comporte en athlète et vive la

«high performance lifestyle». Ce qui implique une nourriture saine, assez de sommeil, un comportement responsable avec l'alcool et un entraînement individuel régulier.

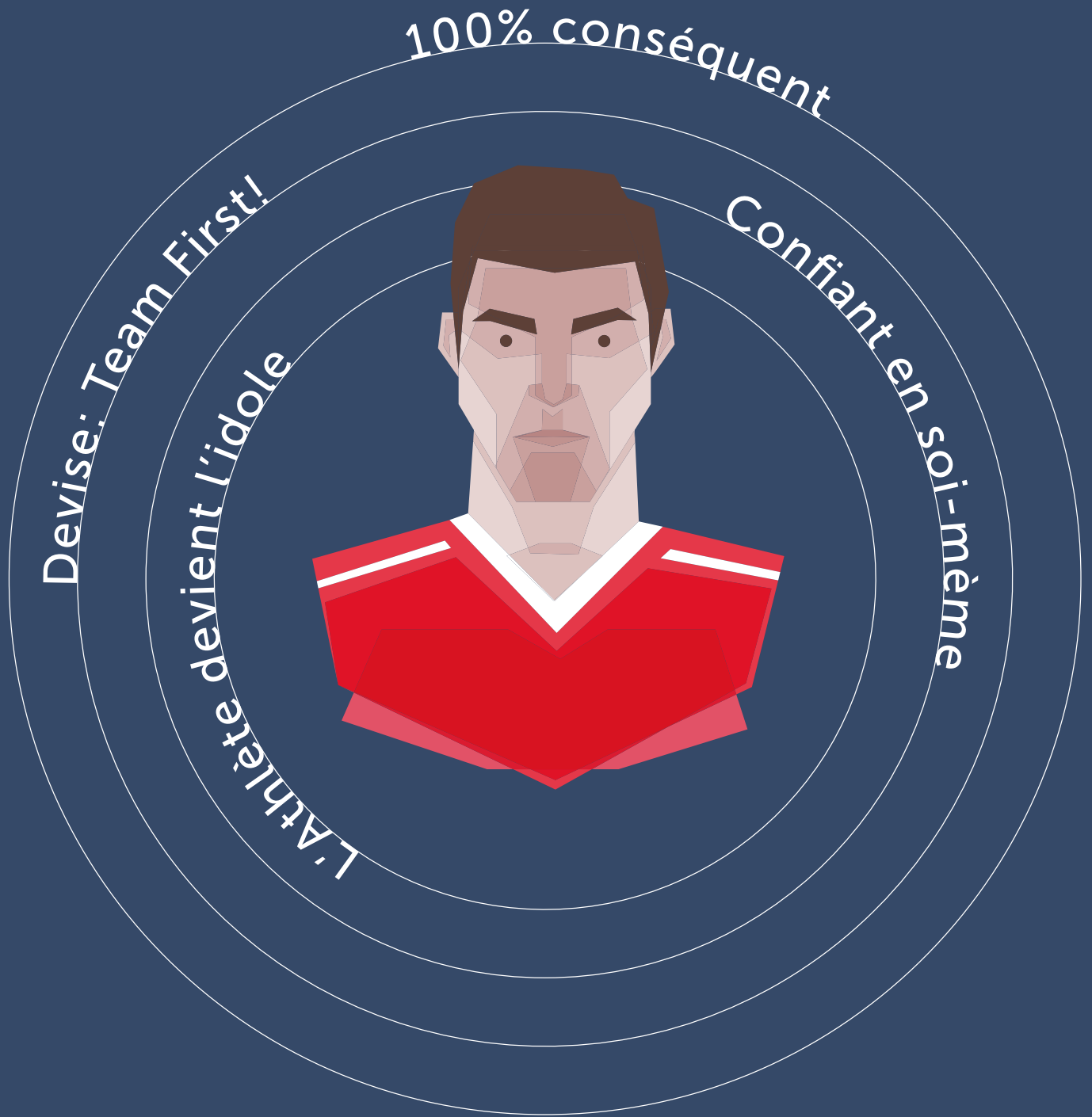
Son physique lui permet chaque système de jeu

Grâce à la capacité physique du joueur, l'équipe est libre dans le choix de sa tactique. Le joueur est capable d'endosser un rôle ou un autre pendant tout le match sans que sa prestation diminue.

Pour atteindre ces objectifs:

- La rapidité sous toutes ses formes est présente à chaque entraînement
- Exercer des sprints avec changement de direction sous des formes de compétition
- Se muscler en été et entretenir cette forme musculaire pendant la saison
- Entraînement des sauts pour renforcer la musculature des jambes et du torse

Profil du joueur : Personnalité



Nous formons des joueurs qui se distinguent par des qualités qui dépassent de loin les qualités spécifiques à l'unihockey et le savoir-faire. Nous comprenons l'encouragement des talents en tant qu'encouragement de la personnalité.

Il est 100% conséquent

Il faut avoir une volonté de fer si l'on veut vraiment s'améliorer en permanence. Le consumérisme à l'entraînement n'est pas toléré. Chaque joueur est responsable de son développement et de sa carrière sportive. Il se concentre sur ce qu'il peut influencer.

Peu importe le score, peu importe le niveau de l'entraînement: chaque action est exécutée à 100%. Nous demandons à tout joueur d'une sélection qu'il suive ses objectifs avec persévérance. Sur le terrain et hors du terrain.

Il vit la devise «Team first»

Nos joueurs sont de parfaits individualistes, mais pas des égoïstes. L'objectif de toute action personnelle sur le terrain et autour du terrain vise le succès de l'équipe. L'athlète endosse ses responsabilités envers l'équipe. Les intérêts de son équipe l'emportent sur ses intérêts personnels.

Il est confiant en lui-même

Nous ne tolérons aucune apologie de l'adversaire et nous nous concentrons uniquement sur notre jeu et nos points forts. Notre langage corporel positif prouve à notre adversaire que nous sommes sûrs de nous. On doit apprendre à plus s'imposer. Les prises de décision courageuses à l'entraînement et dans le jeu sont soutenues. Avec des décisions courageuses, on gagne en confiance en soi.

D'athlète, il devient une idole

Il se sait un sportif d'élite et se comporte en conséquence. Il est un modèle pour la prochaine génération. Il représente l'unihockey suisse et est bien conscient qu'il renforce l'image de l'unihockey par son comportement exemplaire.

Pour atteindre ces objectifs:

- Traiter les sujets concernant la personnalité dans chaque séquence d'entraînement
- Appliquer des méthodes d'entraînement mentales: avoir une image positive de soi, réguler la respiration, visualiser
- Thématiser le langage corporel avec des analyses de situation et des vidéos
- Compliments et récompenses pour un comportement exemplaire

Profil du gardien de but suisse

Compétences de base du gardien de but suisse

Pour s'imposer dans une Sélection, le gardien de but doit avoir un profil affirmé. Nous définissons dans ce concept les compétences nécessaires dont doit disposer le gardien de but pour jouer dans une Sélection. Les objectifs exposés ci-après doivent donc être entraînés dans la formation de talents. La relève doit acquérir toutes les compétences de base.

Pour acquérir le haut niveau de compétences de base, les unités d'entraînement avec le club ne suffisent en général pas. Attraper et lancer la balle, savoir se déplacer et un entraînement physique spécifique sont incontournables. Un gardien a donc besoin d'unités individuelles supplé-

mentaires et un entraînement personnalisé. Des unités de formation supplémentaires avec un entraîneur-gardien de but conviennent aussi.

Si le rêve d'un gardien de but est de devenir gardien de but national, son rêve est alors d'être le meilleur de Suisse ou du monde entier. Celui qui désire vraiment cela, doit s'entraîner comme le meilleur de tous: impliquant un grand investissement personnel avec la meilleure qualité possible. Le gardien de but doit évaluer ses objectifs et être bien conscient de ce que la vie de sportif d'élite implique au quotidien.

Profil gardien de but: Technique



Il est souple et varie ses déplacements

Le changement de position est l'élément basique de déplacement du gardien de but. Pour être au bon moment au bon endroit, le gardien de but doit maîtriser un changement de position rapide et stable. Comme les situations de jeu sont innombrables, le gardien de but doit être flexible et sa technique de déplacement adaptable à toutes les situations de jeu.

Il a sa propre technique qu'il adapte à la situation de jeu

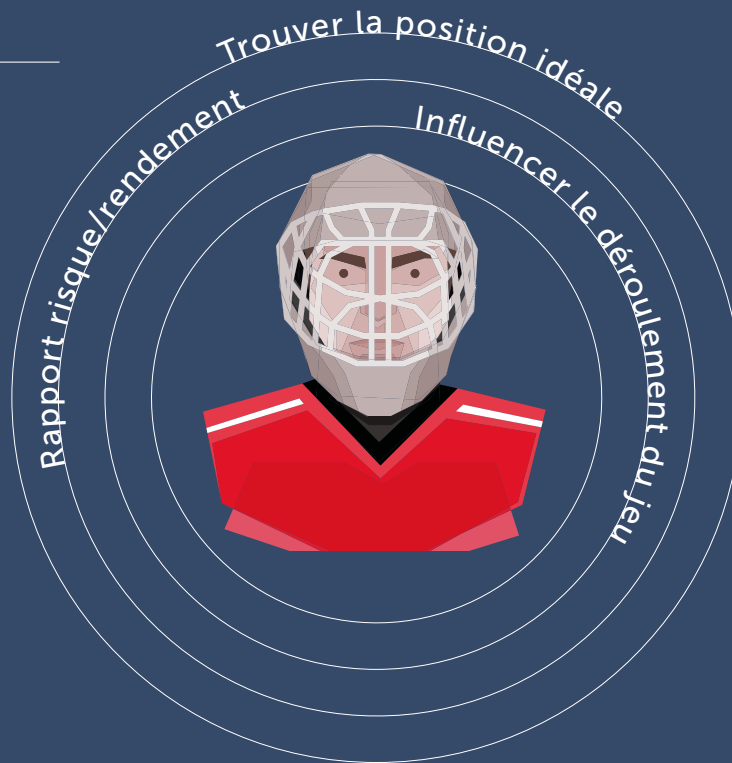
La condition physique varie d'un gardien de but à l'autre. Donc une technique idéale pour l'un ne le sera pas forcément pour l'autre. Plus le gardien de but est expérimenté, plus il individualise sa technique. Le développement

d'une technique personnelle est permanent et doit être toujours adapté. La meilleure technique est celle qui est adaptée aux points forts personnels.

Il attrape la balle avec fermeté et la lance avec précision

Une capacité de coordination exceptionnelle permet au gardien de but de bloquer la balle dans des situations impossibles. Le gardien de but dispose de qualités excellentes dans le changement de position «lancer et attraper». Il bloque la balle lors de tir avec vue dégagée, il a les rebonds sous contrôle. Grâce à un lancé précis, la transition offensive peut être mise en route.

Profil gardien de but: Tactique



Il trouve la position idéale

Selon la situation de jeu et l'évolution tactique de son équipe et de celle de l'adversaire, le gardien de but change de position. Il se prépare déjà psychologiquement à l'orientation tactique de l'équipe adverse pour analyser immédiatement la situation de jeu et adapter sa position en fonction de la situation.

Il évalue la situation selon le rapport risques/rendement

Pour évaluer les situations tactiques en unihockey, il applique une stratégie reprise du poker. Le gardien de but suisse prend des risques quand le rendement est possible. Si les chances de gagner sont minimales, il prend moins de risques. Le gardien de but analyse la situation en per-

manence et ose plus ou moins selon son évaluation. Il peut attendre quand une passe en diagonale est envisageable, ou réduire rigoureusement l'angle quand le tir est incontournable.

Il influe sur le déroulement du jeu

Si le gardien de but contrôle la balle, il décide du déroulement du jeu. Le gardien de but évalue si c'est le bon moment pour relancer immédiatement la balle ou s'il vaut mieux qu'il calme le jeu et lance la balle à un coéquipier sans pression adverse.

Profil gardien de but:

Physique



Son tronc est bien musclé pour la stabilité

Le gardien de but suisse se distingue par une formidable stabilité du tronc et des groupes de muscles qui travaillent en même temps. Grâce à un gainage remarquable le gardien de but se déplace pendant tout le match sans faiblir en restant stable et en gardant l'équilibre.

Il est explosif en permanence

Grâce à son dynamisme, le gardien de but peut rapidement organiser ses mouvements de défense. Malgré une fatigue mentale et musculaire, le gardien de but peut encore dans les dernières secondes du match faire un déplacement défensif explosif. Il exerce tout spécialement l'explosivité dans des positions statiques.

Il profite de sa souplesse fonctionnelle et de sa rapidité

Grâce à sa souplesse fonctionnelle optimale, le gardien de but suisse a des mouvements de défense très diversifiés. Il se déplace à la vitesse de l'éclair et avec souplesse dans son espace de but et couvre sa zone entièrement.

Il est responsable de sa forme physique

Les gardiens de but sont très performants s'ils prennent soin d'eux-mêmes. Et ils appliquent la même maxime que les joueurs de champ: «Mon corps, ma responsabilité.».

Profil gardien de but: Personnalité



Il a son mental sous contrôle

Le gardien de but suisse se distingue par sa haute capacité de concentration. Il maîtrise les techniques de régulation psychique et a un mental d'acier. Il aime la compétitivité et donc le défi. Dans des situations décisives, il atteint le summum de la tension et peut soutenir le rythme de jeu de son équipe dans des phases difficiles.

La défense est sa passion

Le gardien de but adore bloquer des tirs au but et attraper la balle. Il aime exercer la fonction de gardien de but et la zone de but est son royaume. De là, il maîtrise la situation. Il saisit les rebonds avec toute sa force. Le gardien de but est un optimiste et veut se distinguer par ses actions défensives.

Il est confiant en lui

Le gardien de but fait sienne la maxime: avoir confiance en soi! Il exerce ainsi une forte influence sur son équipe. Il agit de façon déterminée et ne cherche pas des excuses. Bien qu'il ait une position spéciale dans l'équipe, il est membre de l'équipe à part entière et s'engage pour elle. Un gardien de but parfait n'est pas seulement un exemple sportif, il est aussi une idole.

Les autres caractéristiques du gardien de but figurent sous Profil du joueur (page 39).

Pour atteindre ces objectifs:

- Formes mentales d'entraînement: régulation de la respiration, monologue positif, visualisation de la situation sur le terrain
- Entraînement spécifique à la rapidité pendant le sprint des joueurs
- Exercices quotidiens (15 min.): attraper et lancer la balle
- Améliore sa position en jeu avec de l'analyse vidéo ou des cordes.
- Exercer différentes façons de se déplacer
- Se relever toujours avec la balle et créer ainsi des options de relance
- Exercices personnels pour développer la musculature du tronc (2 fois par semaine)
- Langage corporel du gardien de but lors du blocage de la balle et but adverse
- Exercer la souplesse active jusqu'à l'extrême et la rapidité



Supercompétences



Supercompétences du joueur

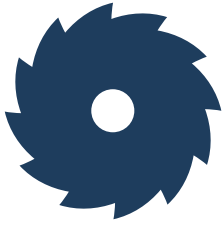
Donne le meilleur de toi-même!

Un unihockeyeur de niveau mondial se distingue par diverses qualités. Il a une ou plusieurs supercompétences qui le font sortir de la moyenne. Grâce à ces compétences spécifiques, il peut faire balancer le match en faveur de son équipe en tout temps.

Cependant tous les joueurs doivent apporter les compétences de base. En amont de ces compétences, chaque unihockeyeur de classe mondiale doit acquérir une ou plusieurs supercompétences. A l'image des gratte-ciel qui émergent dans la ville avec leur forme individuelle au-dessus des nuages. Comme tous les autres bâtiments qui n'arrivent pas à percer au-dessus des nuages, ils ont tous une assise solide.

Comme orientation et répartition possible, nous avons développé cinq supercompétences pour les joueurs de champ. Ce concept aide le joueur à découvrir son potentiel personnel de supercompétences et à les utiliser. Il possède toutes les compétences de base et maîtrise en sus ses propres supercompétences.

- Une équipe doit avoir des joueurs avec des supercompétences diversifiées.
- Les supercompétences ne s'entendent pas en tant que compétences hiérarchiques.
- Les joueurs développent de nouvelles supercompétences au cours de leur carrière.
- L'approche classique des rôles («Je suis défenseur») perd de son importance. Nous en tenons compte avec les supercompétences.
- L'entraîneur a pour tâche d'aider ses joueurs à découvrir leur propre potentiel de supercompétences. L'entraîneur ne doit pas forcer les joueurs à endosser un rôle précis.
- Le modèle sert de cadre au joueur. Chaque joueur sait ce que l'on attend de lui.
- Plus le joueur est jeune, plus il se concentre sur les compétences de base. Il doit d'abord les connaître à fond avant de découvrir ses supercompétences.



Grinder

- Joueur massif au physique robuste
- Il stabilise le jeu en particulier dans la défensive
- On peut compter sur lui. Avec constance, il donne le maximum et le fait bien
- Peu de chance de s'imposer dans un duel avec lui



Ils incarnent le Grinder idéal: Florian Kuchen et Brigitte Mischler

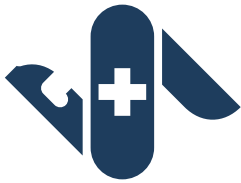


Engine

- Chaleureux il fait passer sa fougue à l'équipe.
- Sur le terrain, il crée un avantage dans la course à la balle et dans un duel.
- Grâce à sa stature impressionnante, il est le moteur de l'équipe.
- Il n'abandonne jamais et prend des responsabilités dans des matchs serrés
- Il est la locomotive de l'équipe aussi bien sur le terrain qu'en dehors du terrain.



Ils incarnent l'Engine: Tim Braillard et Mäggi Scheidegger



Allrounder

- Il peut être engagé partout et remplir différents rôles avec succès.
- Il n'a pas de points faibles majeurs.
- Sa prestation à chaque match est remarquable, peu importe la position qu'il occupe.
- Ses qualités le rendent redoutable pour son adversaire.



Ils incarnent le Allrounder: Christoph Meier et Corin Rüttimann



Playmaker

- Il analyse la situation de jeu à la perfection et crée des chances de but.
- Il se démène pour prendre la balle et fixe la cadence du jeu.
- Ses passes sont efficaces.
- Il valorise ses coéquipiers.
- Il organise le jeu dans ses grandes lignes.



Ils incarnent le Playmaker: Luca Graf et Flurina Marti.



Scorer

- Il déstabilise l'adversaire, car il découvre et crée des situations de but.
- Il sait exactement où se placer pour marquer.
- Il ne lui faut que peu de chances pour marquer un but.
- Il arrive aussi à tirer au but dans les situations les plus invraisemblables.



Ils incarnent le Scorer: Manuel Maurer et Michelle Wiki

Supercompétences du Gardien de but

Les gardiens de but de renommée mondiale ont souvent un style bien à eux. Ils ont une ou plusieurs compétences hors normes très personnelles qui les distinguent des

gardiens de but classiques. La description doit motiver le gardien de but à découvrir ses points forts dans l'optique de se perfectionner.



Il incarne slider type: Pascal Meier



Slider

- Gardien de but actif, il utilise pleinement la zone de but.
- Il se déplace avec précision et a une technique imparable.
- Il réduit au maximum l'angle de tir.
- Quand la balle est à portée de main, il va la chercher.
- Il a un jeu de placement sans brèches.



Flash

- Il se distingue par des réactions fulgurantes.
- Il repousse avec brio les balles qui semblent impossibles à retenir.
- Il est intuitif et joue avec discernement.
- La tensions et les émotions augmentent sa performance



Wall

- Grâce à sa carrure imposante, il couvre une grande surface du but et utilise cet avantage dans la défense.
- Il est en général prêt de la ligne de but et ne doit donc pas beaucoup se déplacer.
- Il est l'épine dorsale de l'équipe, mais ne s'impose pas.
- Il est fiable et garde son sang-froid.



Organizer

- Il dirige la défense dans un échange intensif avec les défenseurs.
- La force de la défense dépend de sa compréhension tactique.
- Il sait tout de ses coéquipiers et de ses adversaires.
- Par son comportement, il dirige le déroulement du match.
- Il pense de manière structurée et se prépare méticuleusement à un affrontement.



UNIHOCKEY
SUPERFINAL

SWISS UNIHOCKEY
SUPERFINAL

FLORISSALL KHENZ 0 | 0
GC UNIHOCKEY

6:39

die Mobilier die Mobilier

FAT PIPE

SRG sport SRG sport



SCHWEIZER MEISTER 1967

0 0
6:39

die Mobiliar die Mobiliar

die Mobiliar die Mobiliar KLOTEN die Mobiliar die Mobiliar www.feurop.ch www.feurop.ch www.feurop.ch CONCORDIA CONCORDIA CONCORDIA

www.feurop.ch

STAFF

Editeur:
swiss unihockey

Auteurs:
Reto Balmer (chef Sport), Remo Manser (chef Sélections), Lukas Schüepp (responsable de la relève), Clemens Strub (responsable de la formation).

Nos remerciement à
Emanuel Antener, Daniel Brunner, Aldo Casanova, Pascal Haab, Matthias Hofbauer, David Jansson, Petra Kropf, Simon Meier, Pascal Meier, Michael Zoss, Michael Zürcher et aux entraîneurs Sélections de swiss unihockey.

Mise en page:
FRESCH Identity, Berne

Logo Design:
Dunkel Design

Imprimerie:
Jordi AG, Belp

1^{ère} édition, 2017

