

# ***Manuel Unihockey***

**Concept de formation pour les clubs d'unihockey**



## **Désignation**

L'unihockey est un sport très populaire chez les filles. Toutes nos suggestions, conseils et tuyaux s'adressent donc aussi bien aux filles qu'aux garçons. La formulation est utilisée dans un sens générique, ceci dans un but de simplification. Ainsi quand nous parlons de joueurs et d'entraîneurs, cela vaut pour les deux sexes.

Merci de votre compréhension  
swiss unihockey

**Éditeur :** swiss unihockey, case postale 621, 3000 Berne 22

**Responsabilité globale :** Mark Wolf, Thomas Berger

**Collaborateurs :** Mario Antonelli, Benedikt Beutler, Markus Wolf, Thomas Gilardi, Michael Zürcher, Marcel Taisch, Reto Balmer, J+S Experts (CC 2005)

**Conception/mise en page :** tnt-graphics AG, 8303 Bassersdorf

**Lectorat :** Ewald Spanny, Zurich

**Photos :** Daniel Käsermann (OFSPÖ), tnt-graphics, Mark Wolf, Archives swiss unihockey

**Impression :** Jordi SA, Aemmenmattstrasse 22, 3123 Belp

**Traduction :** Elisabeth Kleiner, adaptex

**Sources :** J+S KLM (2000), LHB Unihockey (2203), divers concepts de formation

## **Commandes :**

swiss unihockey

Shop

Case postale 621

CH-3000 Berne 22

Tous droits réservés. Sans autorisation écrite de l'association, ces documents ne peuvent être ni photocopiés ni photocopiés ou mémorisés, resp. traités dans un système électronique.

© swiss unihockey 2007, 3<sup>e</sup> édition, 2013

# PRÉAMBULE

Pour assurer un soutien optimal des jeunes joueurs, l'entraîneur doit connaître et prendre en considération les phases sensibles que traverse la jeunesse au stade « Espoirs ». Si un formateur n'évalue pas les aptitudes du joueur, son potentiel ne sera pas mis à profit. Le développement à long terme du jeune joueur est au centre du concept de formation adapté à son âge et à une gestion optimale de l'entraînement et de la compétition.

Ce manuel s'adresse aux entraîneurs, responsables de club, coaches J+S et aux formateurs ; la structuration méthodique des facteurs de prestation est une approche concrète à l'unihockey et les soutient dans leurs activités. Les bases permettent à tout entraîneur d'édifier systématiquement et en tenant compte du niveau des joueurs son programme d'entraînement selon les derniers développements.

**Mark Wolf** et **Thomas Berger**

# TABLE DES MATIÈRES

## 1. CONCEPTION

- › Structure du manuel
- › Mediamix
- › Formation
- › Sélections

## 2. CONCEPT DE FORMATION ADAPTÉ AU NIVEAU DES JOUEURS

- › Vue d'ensemble des niveaux
- › Bases de formation
- › Planification

## 3. BASES DE L'UNIHOCKEY

- › Introduction
- › Bases de l'unihockey
- › Compréhension du jeu
- › Matériel

## 4. UNIHOCKEY ENFANTS

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium

## 5. JUNIORS D+E

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium de l'entraînement

## 6. JUNIORS C/M14

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium de l'entraînement

## 7. JUNIORS B/M16

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium de l'entraînement

## 8. JUNIORS A/M18

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium de l'entraînement

## 9. JUNIORS M21

- › Contenus de l'entraînement
- › Compendium de l'entraînement

## 10. TEST

## 11. OUTILS DE TRAVAIL

## 12. DIVERS/DOSSIERS



# Matériel pédagogique

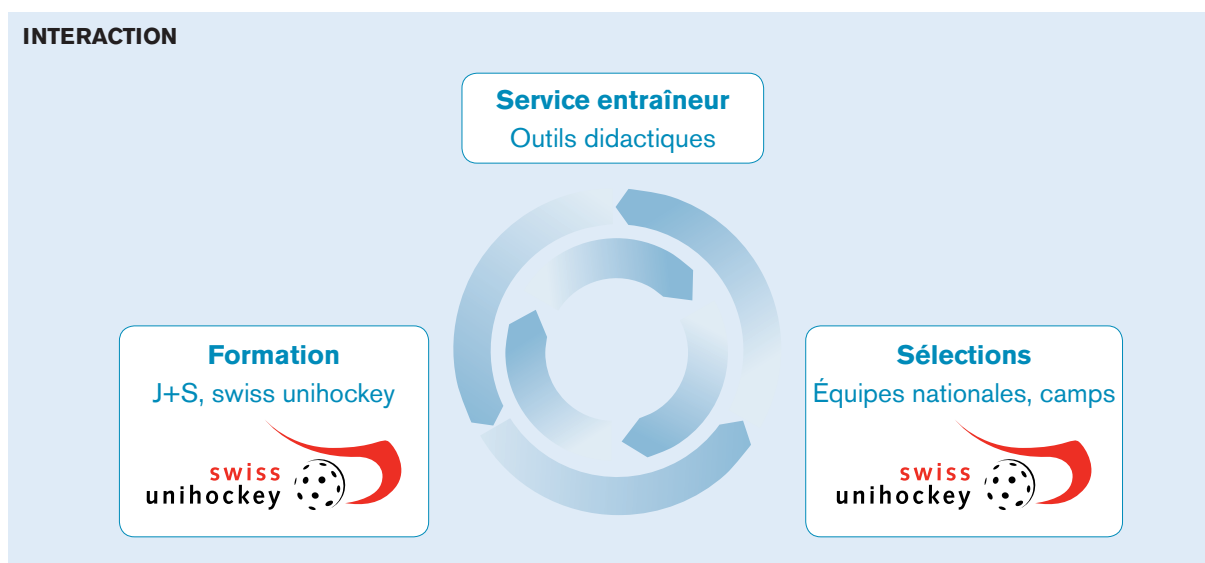
swiss unihockey a développé le « Manuel Unihockey » sous forme de classeur comme support à la formation pour les clubs. Outre des compléments rédactionnels, ce manuel est enrichi en permanence avec des formes d'entraînement, des formulaires et une partie est réservée aux documents personnels.

Informations complémentaires et exemples d'entraînement sur internet : [www.swissunihockey.ch](http://www.swissunihockey.ch)

## LE CLASSEUR FORMATION

- › **Chapitre 1** : un aperçu sur les objectifs et la philosophie Formation de swiss unihockey avec une présentation de l'interconnexion entre les divers domaines de formation et les outils didactiques.
- › **Chapitre 2** : bases psychologiques de développement pour le concept de formation en conformité avec l'âge du joueur. Des informations sur la planification soutiennent la formation, l'exécution et le suivi.
- › **Chapitre 3** : les bases du jeu. Les éléments de base techniques-tactiques sont définis et expliqués en détail. Un but clair ainsi qu'un programme détaillé soutiennent l'apprentissage des techniques de base.
- › **Chapitres 4 à 9** : les points essentiels et les contenus de l'entraînement en conformité avec les niveaux de l'unihockey du niveau Enfants au niveau Juniors M21.
- › **Chapitre 10** : diverses formes de test.
- › **Chapitre 11** : documents à photocopier qui soutiennent dans l'organisation, la préparation et la documentation de l'entraînement et du jeu
- › **Chapitre 12** : fichier personnel sur internet pour conserver matériel et documents (en préparation : [www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer))

### INTERACTION





## SYMBOLES ET COULEURS

Dans cet ouvrage pédagogique, nous utilisons des symboles et des couleurs standard. Nous vous recommandons d'utiliser ces mêmes symboles et couleurs à l'entraînement et pour toutes les tâches y attenantes.



Diriger la balle, se déplacer avec la balle  
Ligne serpentine avec flèche jaune



Passer à un coéquipier  
Ligne pointillée avec flèche orange



Tirer, conclure et marquer un but  
Ligne double avec flèche rouge



4. Bloquer le but, situations spécifiques au gardien de but  
Main avec balle : violet



Tactique, élément et indication tactique  
vert



Physis, condition, coordination et polysport  
bleu



Film sur dvd « Technique unihockey »

### **A = Acquérir : niveau débutants**

S'initier et fixer

### **E = Employer : niveau avancés**

Faire usage de son expérience et varier le jeu

### **O = Organiser : niveau champion**

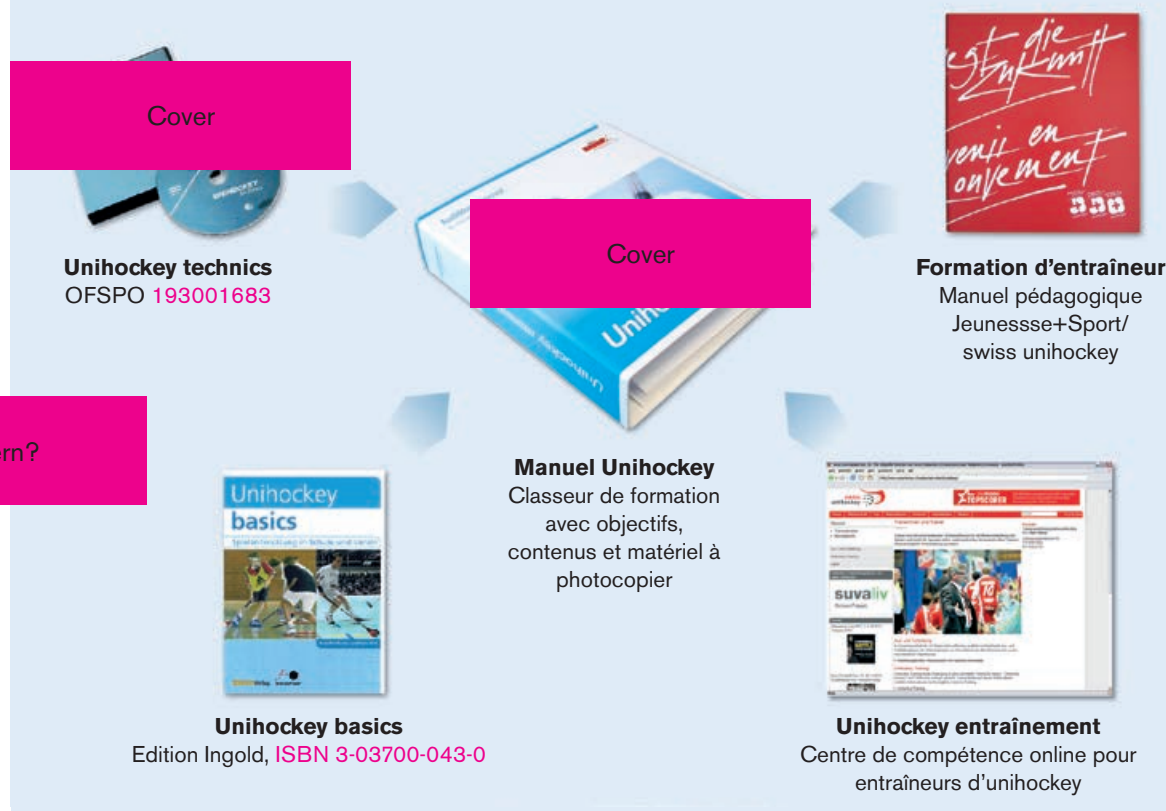
Perfectionner l'enchaînement des mouvements et pallier ses lacunes

# Mediamix

**Divers outils didactiques sont regroupés dans le médiamix. Le « Manuel Unihockey » comprend des concepts de formation, des objectifs d'entraînement, des aides à l'entraînement et à la compétition. Les contenus actualisés en permanence sont sur le site Web de swiss unihockey ([www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer))**

Le manuel du moniteur de Jeunesse + Sport sert de base avec le manuel-clé Jeunesse + Sport et les divers modules et cours. Le manuel « Unihockey basics » contient une vaste panoplie de jeux et d'exercices. En visionnant le DVD « Unihockey technics », l'entraîneur et le joueur peuvent analyser les multiples possibilités de déroulement des mouvements de toutes les techniques de base. En outre, un centre de compétences pour l'entraîneur avec du matériel pour l'entraînement est en phase de développement [www.swissunihockey.ch/trainer](http://www.swissunihockey.ch/trainer).

## COMPOSANTES





# Formation

**La formation est un signe distinctif de swiss unihockey en Suisse et à l'étranger. swiss unihockey garantit une formation de très haute qualité basée sur des années d'expérience, sur des connaissances scientifiques fiables et orientées vers les nouveaux développements.**

## La formation garantit

- › le traitement de chaque niveau de formation (de la formation de base à la spécialisation)
- › l'accès pour tous les intéressés de Suisse et de l'étranger

## La formation offre

- › des pistes d'orientation afin que l'entraîneur puisse intervenir au niveau adéquat
- › une terminologie uniforme pour l'unihockey

## STRUCTURE DE FORMATION

La structure de formation est fondée sur des modules et est réajustée aux besoins en permanence. Les informations les plus actuelles sont sous [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch) (partiellement en français).

### Formation de base

La formation de base est vaste et spécifique à l'unihockey. Le cours de base pour un entraînement optimal peut être suivi sous formation continue (cinq à six jours de cours de moniteur J+S) ou deux jours de cours de base swiss unihockey (sans diplôme J+S).

### Formation continue 1

La formation continue 1 est divisée en modules. L'entraîneur peut ainsi se perfectionner suivant ses intérêts. Il a aussi à disposition des offres polysportives (interdisciplinaires). Pour pouvoir suivre le module de formation continue, il faut avoir suivi le module 1 et le module « Grand terrain ».

### Formation continue 2

Les modules « Technique/Tactique 2 », « Coaching 2 » et « Physis2 » sont au programme du niveau de la Formation continue 2 ; ces modules peuvent être fréquentés dans n'importe quel ordre. Si tous les modules ont été suivis, on peut se présenter au « test d'aptitude » (une journée).

### Spécialisation

À ce niveau, l'entraîneur choisit entre la spécialisation « Entraîneur local de la relève J+S » et celle de « formateur » (formation Expert).

- › Feuilletter deux pages plus loin pour trouver les qualifications recommandées d'entraîneur par niveau.

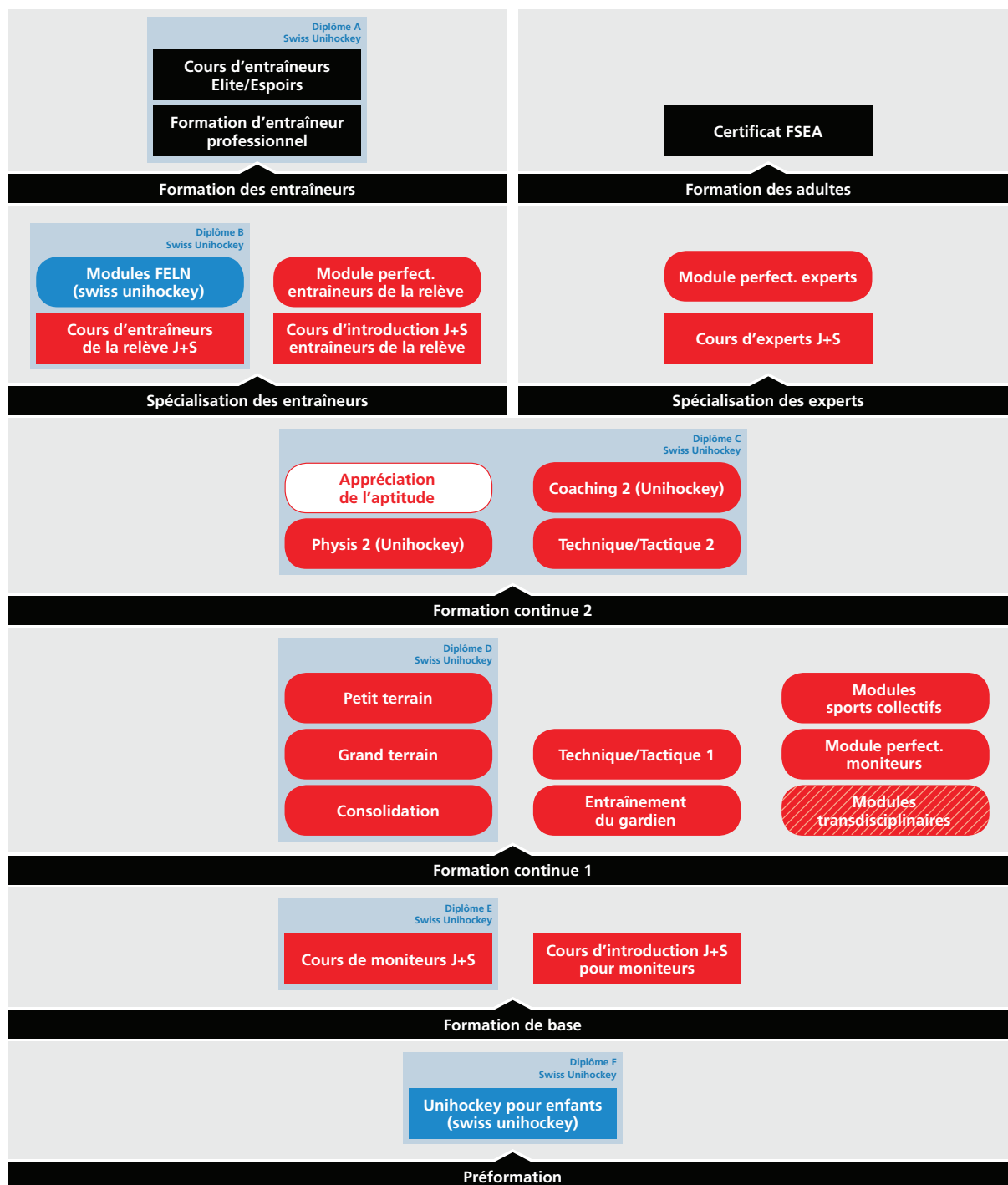




STRUCTURE DE FORMATION UNIHOCKEY



Unihockey  
Structure de la formation





## FORMATIONS RECOMMANDÉES D'ENTRAÎNEURS PAR NIVEAU

CATÉGORIE	NIVEAUX	J+S	DIPLÔME SWISS UNIHOCKEY	COURS À FRÉQUENTER	DURÉE DE LA FORMATION
<b>Juniors E</b>		J+S Enfants	Diplôme F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de base unihockey Enfants swiss unihockey</li> <li>• ou cours de moniteur J+S Enfants</li> </ul>	2 – 5 jours
<b>Juniors D</b>		J+S Enfants	Diplôme F	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours de base unihockey Enfants swiss unihockey</li> <li>• ou cours de moniteur J+S Enfants</li> </ul>	2 – 5 jours
<b>Juniors C</b>		Cours moniteurs J+S	Diplôme E	Cours moniteurs J+S	5 – 6 jours
<b>Juniors B</b>		Cours moniteurs J+S	Diplôme E	Cours moniteurs J+S	5 – 6 jours
<b>Juniors A</b>		Cours moniteurs J+S	Diplôme E	Cours moniteurs J+S	5 – 6 jours
<b>M14</b>		Formation continue 1 J+S	Diplôme D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> </ul>	13 – 14 jours
<b>M16</b>	B, C	Cours moniteurs J+S	Diplôme E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> </ul>	5 – 6 jours
	A	Formation continue 1 J+S	Diplôme D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> </ul>	13 – 14 jours
<b>M18</b>	B, C	Formation continue 1 J+S	Diplôme D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> </ul>	13 – 14 jours
	A	J+S Entraîneurs de la relève	Diplôme B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> <li>• Module Formation continue 2</li> <li>• Test d'aptitude</li> <li>• Cours d'entraîneur de la relève</li> </ul>	25 jours
<b>M21</b>	B, C, D	Formation continue 1 J+S	Diplôme D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> </ul>	13 – 14 jours
	A	Entraîneur Relève J+S	Diplôme B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours moniteurs J+S</li> <li>• Module</li> <li>• Grand terrain</li> <li>• Module Formation continue 2</li> <li>• Test d'aptitude</li> <li>• Cours d'entraîneur de la relève</li> </ul>	25 jours
<b>LNA &amp; LNB</b>		Formation d'entraîneur professionnel (swiss olympic)	Diplôme A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les cours J+S</li> <li>• Formation d'entraîneur professionnel</li> <li>• Module</li> </ul>	env. 45 – 50 jours



# Sélections

Chez swiss unihockey, la sélection des Espoirs (J+S : relève) tient une place prépondérante.

Les objectifs de swiss unihockey sont :

- › repérer rapidement les joueurs talentueux
- › Saisie à grande échelle des talents
- › Formation complémentaire des talents
- › Approcher des talents de niveau équipe nationale par des contacts internationaux

## STRUCTURE DE SÉLECTION

swiss unihockey a des équipes de sélection Messieurs et Dames. Toutefois l'organisation de ces deux diffère en raison du nombre de joueurs licenciés :

### SÉLECTIONS MESSIEURS

Les clubs s'occupent de la formation de leurs joueurs. Au niveau M15, les joueurs sont repérés pour la première fois pour une Sélection. Les Sélections cantonales M15 sélectionnent leurs joueurs directement dans les clubs et travaillent en étroite collaboration avec les entraîneurs du club. Les Sélections cantonales M15 sont coachées par les associations cantonales et conseillées par swiss unihockey. Les Sélections régionales M17 recrutent leurs joueurs dans le creuset des Sélections cantonales M15. swiss unihockey gère les Sélections M17. L'équipe nationale M19 recrute ses joueurs dans le creuset des Sélections régionales M17.

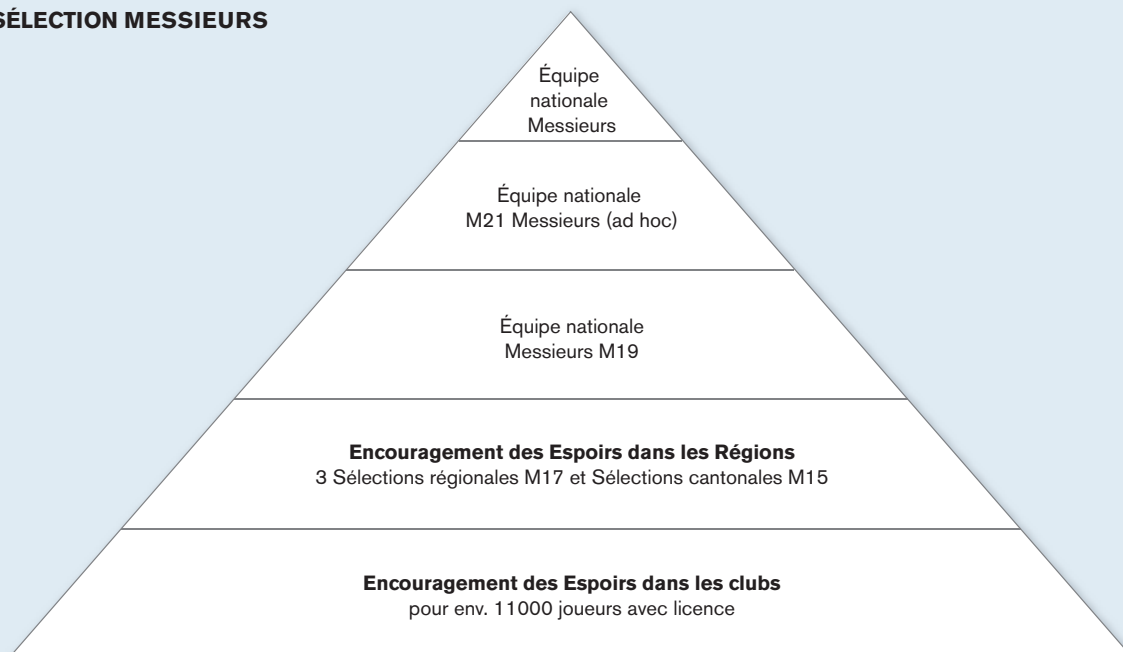
L'équipe nationale M21 est mise sur pied sporadiquement à la demande de l'entraîneur national. Elle sert à repérer de jeunes joueurs prêts à entrer dans l'équipe nationale. Ces joueurs sont recrutés parmi ceux qui quittent l'équipe nationale M19 et dans les clubs. À tous les niveaux, un accès direct depuis les clubs est possible et est encouragé par le scouting des entraîneurs.

### SÉLECTIONS DAMES

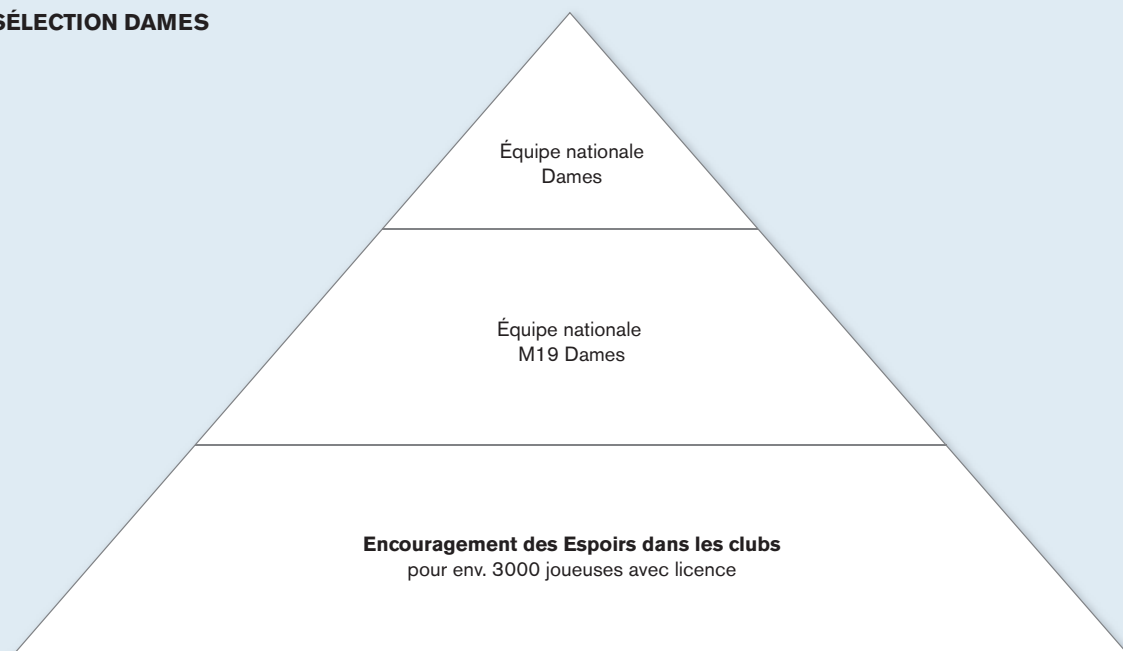
Les clubs s'occupent de la formation de leurs joueuses. L'équipe nationale M19 recrute ses joueuses directement dans les clubs. Un accès direct depuis l'équipe nationale Juniores (M19) en équipe nationale est possible. Pour les deux équipes, un accès direct depuis les clubs est possible et est encouragé par le scouting des entraîneurs.



### SÉLECTION MESSIEURS



### SÉLECTION DAMES





# Vue d'ensemble des niveaux

swiss unihockey s'est fixé comme objectif d'offrir des chances optimales à tout jeune unihockeyeur et de puiser dans son potentiel sportif au maximum. Ce programme demande beaucoup de temps et une planification à long terme et par niveaux. C'est très tôt que les jalons pour une carrière réussie sont posés.

CHAPITRE dans le «Manuel Unihockey»	4	5	6	7	8	9
Ligue	Unihockey enfants	Juniors E	Juniors C/M14	Juniors B/M16	Juniors A/M18	Juniors M21
Âge	6 7	8 9 10 11	12 13	14 15	16 17 18	19 20
Phases de développement	Jeunes écoliers		Écoliers plus âgés		Puberté	
Entraînement (contenus)	Polysportif			Pubescence	Adolescence	
Degrés d'entraînement		Entraînement base		Entraînement développement	Entraînement perfectionnement	Entraînement performance
	FUNDAMENTALS		Learning to train	Training to train	Training to complete	Training to win
					Spécifique à l'unihockey	Adultes



## DÉVELOPPEMENT

Pour bien soutenir et guider les enfants et les adolescents dans leur développement, il faut de bonnes connaissances de base de chaque tranche d'âge et des phases d'entraînement clairement définies, être à l'écoute de l'enfant, adapter les exigences à son niveau et à ses capacités de réception. Une formation qualitative s'atteint par une structure à long terme, adaptée au degré et orientée vers les objectifs.

### ÂGE CIVIL ET ÂGE BIOLOGIQUE

L'entraînement unihockey est planifié en fonction de l'âge et du développement des joueurs. La résistance physique individuelle (ossature, cartilages, tendons et ligaments) limite les exigences en prestation chez l'enfant et l'adolescent. Pendant la croissance, l'ossature est fragile et ne peut pas être mise à contribution comme chez l'adulte.

Un défi pour l'entraîneur d'une équipe Juniors est le moment où l'enfant entre dans la puberté. L'âge civil varie souvent de l'âge biologique à l'entrée dans la phase de puberté.

Dans le développement « normal », l'âge civil et l'âge biologique vont de pair. Chez l'enfant précoce, une accélération du développement physique peut être avancée de plusieurs années alors que chez l'enfant retardé, le décalage peut être de plusieurs années. Dans un groupe d'enfants du même âge civil, la différence biologique peut être de 7 ans.



### PHASES SENSIBLES

Les objectifs d'entraînement à divers niveaux dépendent de l'âge, de la prestation et du développement de l'enfant. Les poussées de croissance ne sont pas programmables si bien que l'entraînement doit être adapté en conséquence. Le langage de l'entraînement parle de phases sensibles. Ce sont des périodes (attention : tenir compte de l'âge biologique !) qui sont tout à fait appropriées au développement d'aptitudes précises pour la coordination et la condition.

Si dans ces phases de développement, l'intérêt d'entraînement n'est pas éveillé, ceci ne pourra s'atteindre qu'au prix d'immenses efforts plus tard. C'est pourquoi il faut éviter toute spécialisation précoce et tout contenu d'entraînement trop ciblé. L'entraînement de base est pour le jeune joueur une opportunité d'expérimenter la diversité des mouvements.

#### MODÈLE DE PHASES SENSIBLES

ÂGE		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Compétence coordination	Orientation										
	Différenciation										
	Équilibre										
	Réaction										
	Rythmisation										
Compétence condition	Endurance										
	Force										
	Rapidité										
	Mobilité										



## Bases de la formation

Bien connaître les particularités d'une tranche d'âge est un atout dans la planification de l'entraînement. Les entraîneurs doivent offrir aux enfants et aux adolescents un entraînement tenant compte de leur condition physique et des besoins en rapport avec leur âge.

### JEUNES ÉLÈVES

**Âge :** entre 6 et 9 ans

**Entraînement :** unihockey basique

**Concerne :** Unihockey enfants et Juniors D

À cet âge, le développement chez les filles et les garçons est parallèle. C'est l'âge idéal pour **acquérir diverses compétences motrices** et un grand nombre de modules de base qui seront affinés plus tard. À cet âge, ces mouvements ne s'ancrent pas définitivement, il faut donc les répéter fréquemment (sous forme ludique et variée).

La **méthode d'apprentissage** doit être claire : les mouvements ne sont pas expliqués, mais démontrés. Les exercices sont simples selon le principe « démontrer – imiter ».

La maturité mentale à cet âge permet déjà de former des équipes bien que l'enfant se concentre encore sur lui-même et sur son proche environnement; il ne se préoccupe pas trop d'être intégré dans une équipe ou non.

Un **entraînement gratifiant** est une base favorable pour développer des compétences et des habitudes qui donneront envie de faire du sport toute la vie.

› **Priorité est donnée à un entraînement polysportif.**





## ÉLÈVES PLUS ÂGÉS

**Âge :** entre 9 et 12 ans

**Entraînement :** apprendre à s'entraîner

**Concerne :** Juniors D et Juniors C/M14

Avec des exercices variés et ciblés, les jeunes acquièrent les techniques de base de l'unihockey qui correspondent à leur âge. Dès le début, il faut leur inculquer les bons mouvements, car il est plus difficile d'oublier une série de mouvements mal combinée que d'apprendre un nouveau mouvement. Le but est de disposer d'une gamme diversifiée de mouvements.

L'enfant se détache peu à peu de sa concentration sur soi-même et veut s'intégrer dans le groupe. **Il en résulte une symbiose, une équipe.** L'impact de l'entraîneur, de l'autorité faiblit. On ne veut plus seulement des gestes de sympathie, mais une évaluation juste de ses prestations.

› **Âge idéal pour apprendre les techniques de base**







## PREMIÈRE PHASE DE LA PUBERTÉ

**Âge :** filles : 11/12 à 13/14 ans, garçons : 12/13 à 14/15 ans

**Entraînement :** phase de la formation

**Concerne :** Juniors C/M14 et Juniors B/M16

En pleine phase de croissance (taille/poids), on constate une **diminution de la performance coordonnée** ; le mouvement n'est plus aussi précis. Cette diminution de la coordination des mouvements exige une amélioration et un ancrage des techniques déjà acquises. Il faut miser sur les techniques déjà acquises et renoncer à des enchaînements de mouvements compliqués pour l'instant. La première phase de la puberté permet un **haut niveau d'entraînement d'aptitudes motrices** ce qui demande d'adapter l'entraînement en ciblant sur la rapidité, la force, l'endurance et la mobilité.

Les transformations psychologiques à la puberté jouent un rôle prépondérant dans l'entraînement : la motivation, le comportement dans le groupe, l'attitude envers l'entraîneur. Comme l'entraîneur ne veut pas que la motivation faiblisse, il doit trouver le **juste équilibre**, ce qui le place devant un véritable défi ; il doit faire preuve de diplomatie pour résoudre les situations de conflits. Il y arrive en respectant le besoin d'indépendance de l'adolescent et son souhait d'être considéré comme partenaire ; il met sur pied un programme d'entraînement varié qui laisse une large marge de manœuvre.

› Acquisition de la condition physique et psychologique spécifique à l'unihockey





## SECONDE PHASE DE LA PUBERTÉ - ADOLESCENCE/JEUNES ADULTES

**Âge :** Filles 13/14 à 17/18 ans, garçons 14/15 à 18/19 ans

**Degré d'entraînement :** perfectionnement

**Concerne :** Juniors A/M18 et Juniors M21

Les proportions physiques sont maintenant équilibrées, le développement cognitif (psychique) a progressé et les capacités d'observation se sont améliorées, des compétences qui encouragent à s'instruire. La résistance comparable à celle de l'adulte permet un entraînement complet et intensif. Cette phase de développement est mise à profit pour un **perfectionnement ciblé sur l'unihockey**.

Les qualités altruistes de l'entraîneur jouent un rôle important dans cette phase de développement et selon des sondages auprès des jeunes prédominent sur le savoir technique.

### › Perfectionnement de la technique spécifique à l'unihockey





# VUE D'ENSEMBLE

## Contenus différenciés en fonction de l'âge du jeune sportif

NIVEAU	JEUNES ÉCOLIERS	ÉCOLIERS PLUS ÂGÉS	PREMIÈRE PHASE DE LA PUBERTÉ	SECONDE PHASE DE PUBERTÉ (ADOLESCENCE - JEUNE ADULTE)
Contenus	Inculquer les bases de l'uni-hockey de façon ludique	Apprendre par l'exercice	Entraînement sportif	Devenir compétitif
Âge	6 à 9 ans	9 à 12 ans	11/12 à 14/15 ans	13/14 à 18/19 ans
Catégorie Juniors	Uni-hockey enfants Juniors E	Juniors D Juniors C/M14	Juniors C/M14 Juniors B/M16	Juniors A/M18 Juniors M21
<b>Objectif</b>	<b>Plaisir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir le plaisir et la fascination que procure l'uni-hockey</li> <li>Enchaînement des mouvements de coordination</li> <li>Activités polysportives</li> <li>Rapidité et réactions</li> <li>Enchaînement de mouvements avec tâches simples</li> </ul>	<b>Initiation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Du temps pour découvrir l'uni-hockey</li> <li>Beaucoup d'éléments techniques de base avec des enchaînements corrects et nets de mouvements</li> <li>s'exercer, s'exercer, s'exercer</li> <li>Matches/compétitions</li> </ul>	<b>Entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Éveiller l'intérêt et le plaisir à jouer à l'uni-hockey « authentique »</li> <li>Début de la spécialisation de positionnement</li> <li>Acquisition à large échelle de la technique de base et de la base conditionnelle</li> <li>Bases tactiques</li> <li>Corrections ciblées</li> <li>Amélioration de la forme physique</li> </ul>	<b>Compétition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Développement complet des points forts personnels et élimination des points faibles</li> <li>Augmentation du temps d'entraînement</li> <li>Phase de consolidation technique</li> <li>Développement des phases cognitives</li> <li>Développement de la stabilité psychique</li> </ul>
<b>Secteur prioritaire</b>	<b>Bases</b>	<b>Bases</b>	<b>Développement</b>	<b>Perfectionnement</b>
But visé	Acquérir de l'expérience dans l'enchaînement des mouvements	Le meilleur âge pour s'initier à l'uni-hockey – apprendre les bases techniques correctes	Participer à des compétitions de façon ciblée. Priorité à l'entraînement	Concentration en vue d'être un sportif performant



# Planification

**En unihockey, le but de l'entraînement est d'améliorer les performances et les prestations de chaque joueur tout comme de l'équipe et quand le top niveau est atteint de le maintenir.**

Le choix judicieux des critères d'entraînement est très important pour le joueur. Si sa formation n'est pas planifiée systématiquement et sans indications et objectifs précis, l'entraînement n'apportera pas les résultats escomptés à long terme.

Ci-après, les facteurs déterminants pour des résultats à court, moyen et long terme:

- › Âge et maturité du joueur
- › Performance et âge biologique du joueur
- › Orientation des prestations du club, de l'équipe, de l'entraîneur, du joueur
- › Période d'entraînement au cours de cette saison
- › Journée d'entraînement au cours de la semaine d'entraînement
- › Connaissance actuelle des points forts et des points faibles du joueur et de l'ensemble de l'équipe
- › Infrastructure (possibilités de s'entraîner)

## DE LA PLANIFICATION SOMMAIRE À LA PLANIFICATION DÉTAILLÉE

Pour les différentes tranches d'âge, la planification d'une année est la composante d'une planification sur plusieurs années. Il en ressort une planification mensuelle, resp. une planification d'entraînement.

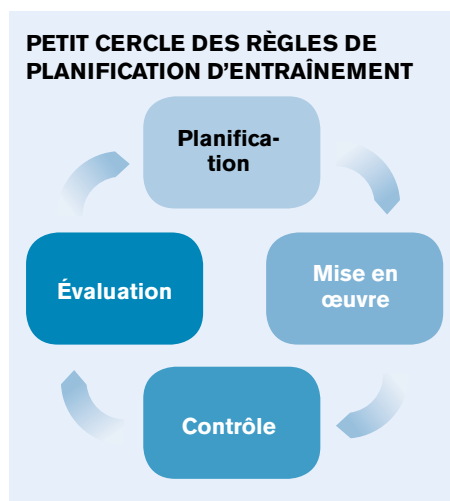




## ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

L'organisation efficace de tout entraînement commence par une bonne planification orientée aux objectifs. Pour chaque étape de planification, il faut se fixer des buts réalistes, contrôlables, motivants et orientés vers des solutions.

Les objectifs et le développement de l'unité d'entraînement sont définis sur la base des conditions-cadres et des exigences. Les alternatives évaluées, les exercices et la forme d'organisation sont choisis. Les résultats sont comparés sous leur aspect qualitatif et quantitatif avec les objectifs fixés. La planification sera modifiée en conséquence, de nouveaux objectifs fixés, le calendrier et les contenus revus.



### ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT

De nombreuses décisions sont prises au moment de la planification et au cours de la leçon. La structure de la leçon est fixée par écrit. Pour improviser, il faut être bien préparé.

1	<b>Définir les objectifs</b>
2	<b>Fixer le programme de développement</b>
3	<b>Choisir les exercices et les formes d'organisation</b>
4	<b>Revoir les objectifs et les adapter en conséquence</b>

#### 1. DÉFINIR LES OBJECTIFS

Les objectifs contenus dans une unité d'entraînement doivent concorder avec la planification de la saison, du mois et de la semaine. Chaque leçon est une unité qui a une influence décisive sur l'évolution du joueur. Il faut tenir compte des performances du moment (entraînement/matches) dans la planification de la leçon. Différents exercices ciblés améliorent les performances du joueur.



**2. FIXER LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT**

L'organisation vise à ce que tous les joueurs profitent au maximum de l'entraînement ; les contenus sont listés dans le bon ordre. Il y a des unités d'entraînement qui n'ont pas toutes les séquences, pourtant nous conseillons de suivre chronologiquement ce programme. Une partie devrait être traitée à chaque entraînement. Programme d'une unité d'entraînement :

	THÈMES	CONTENUS
<p><b>1ÈRE PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT</b> Physiquement peu exigeant, exigeant pour la coordination</p>	<p><b>Échauffement, mobilité</b></p> <p>Si possible (lieu et temps à disposition), l'échauffement se fera hors de la salle</p>	<p><b>Échauffement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigé par l'entraîneur ou un joueur expérimenté</li> <li>• Échauffement des muscles et des articulations soumis à l'effort</li> <li>• Amener le système circulatoire au niveau compétition</li> </ul> <p><b>Catégories de sport</b> (polysportivité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basket-ball, football, handball, etc.</li> <li>• Exercices ludiques pour attraper, lancer et tirer</li> </ul> <p><b>Mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices d'assouplissement</li> <li>• Pas de stretching statique</li> </ul>
	<p><b>Vitesse</b> <b>Coordination</b></p>	<p><b>Vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principes méthodiques (pause pour récupération)</li> <li>• Exercices pour augmenter la mobilité et les réflexes</li> </ul> <p><b>Coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordination des mouvements</li> <li>• Exercices de coordination simples et complexes</li> </ul>
	<p><b>Technique</b></p>	<p><b>Basics (par le mouvement)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir la balle sous contrôle</li> <li>• Faire des passes</li> <li>• Modes de tir</li> <li>• Passe-tir-dribble</li> <li>• Tirs vers le gardien</li> </ul>
	<p><b>Tactique individuelle</b></p>	<p><b>Comportement 1:1 (duel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offensif avec la balle et défensif sans la balle</li> <li>• Contrer / bloquer</li> <li>• S'écarter de la bande</li> </ul>
<p><b>2È PARTIE DE L'ENTRAÎNEMENT</b> Physiquement exigeant et très intense</p>	<p><b>Compréhension du jeu</b></p>	<p><b>Formes de jeu pour augmenter la compréhension du jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de décision rapide entre plusieurs options (prise de décision)</li> <li>• Jouer sous pression</li> <li>• 3 possibilités pour 3 options (prévoir le jeu)</li> </ul>
	<p><b>Tactique d'équipe</b> Généralement la formation</p>	<p><b>Tactique de groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• offensive et défensive</li> </ul> <p><b>Tactique défensive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation de la défense</li> </ul> <p><b>Spécial à une équipe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avantage / désavantage numérique</li> <li>• Standards</li> </ul> <p><b>Jeu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fait partie de chaque entraînement</li> </ul>
	<p><b>Force, Endurance</b></p>	<p><b>Force</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer les principes méthodiques (exécution)</li> <li>• Utiliser des figures simples avec le propre poids du corps (stabilité du tronc)</li> </ul> <p><b>Endurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer les principes méthodiques (exécution)</li> <li>• Peut être intégrée dans la partie jeu</li> </ul>
	<p><b>Détente, mobilité</b> Si c'est possible (lieu et temps à disposition), l'échauffement se fera hors de la salle</p>	<p><b>Détente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigée par l'entraîneur ou un joueur expérimenté</li> <li>• Détendre et activer en douceur la masse musculaire et les articulations mises à l'épreuve</li> <li>• Calmer le système circulaire</li> </ul> <p><b>Mobilité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juniors = entraînement du mouvement par la gymnastique</li> <li>• Stretching du moment dès qu'on maîtrise son corps</li> </ul>



### 3. CHOISIR LES EXERCICES ET LES FORMES D'ORGANISATION

Réflexions sur le choix d'exercices et formes d'organisation

THÈMES	Contenus
<b>Préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation par écrit</li> <li>• Planifier des compléments (exercices correctifs)</li> <li>• Réunir des leçons écrites (voir dispositions dans Manuel pour décompte J + S)</li> </ul>
<b>Flexibilité</b>	<p>Même une leçon parfaitement bien préparée doit parfois être modifiée et adaptée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les exercices ne doivent pas être ennuyeux (répétitifs)</li> <li>• Si l'exercice perd de son attractivité l'interrompre et l'adapter</li> </ul>
<b>Efficacité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pauses adéquates/planifier des tâches de perfectionnement pendant les pauses</li> <li>• Planifier une utilisation ciblée de matériel auxiliaire, tenir compte du temps de mise en place</li> <li>• Échange d'exercices/tenir compte de l'ordre chronologique</li> <li>• Organiser des dépôts des balles</li> </ul>
<b>Autonomie</b>	<p>Les joueurs devraient être intégrés dans l'organisation de l'entraînement et être co-responsables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place et rangement par les joueurs</li> <li>• Communiquer l'objectif d'un exercice ou faire faire une démonstration auparavant, faire réfléchir au but de cet exercice (coréflexion).</li> <li>• Démonstration de l'exercice par un joueur</li> <li>• Adopter et intégrer les propositions des joueurs</li> </ul>
<b>Variations/créativité</b>	<p>Combien de matches, combien de formes d'exercices et de modèles faut-il intégrer dans une leçon ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversifier les exercices sans en négliger l'efficacité</li> <li>• Trouver des solutions plus faciles pour des exercices difficiles pour les joueurs plus faibles et vice versa.</li> <li>• Encourager le côté créatif, laisser du temps pour la créativité individuelle</li> <li>• Choisir des exercices qui demandent de l'imagination</li> </ul>
<b>Outils</b>	<p>Engagement ciblé de moyens auxiliaires. Des piquets ou des caissons suédois ne remplacent pas un adversaire et ne confrontent pas le joueur avec une situation réelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un exercice peut être simplifié et vice-versa avec des moyens très simples : plus ou moins de joueurs, supériorité/infériorité ; modifier le terrain (agrandir/rapetisser), augmenter/diminuer le nombre de buts, changer les dimensions de la salle</li> <li>• Modifier les règles (augmenter/diminuer)</li> <li>• Modifier le matériel (balles diverses, petits/grands buts, utiliser la canne en la tournant de 180°)</li> </ul>

### 4. CONTRÔLES DES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE ET EN DÉDUIRE LES CONSÉQUENCES

Analyse et évaluation de chaque unité d'entraînement :

- Analyse des exercices, estimation subjective par l'entraîneur
- Observation dans la partie match de l'entraînement. Introduire des règles supplémentaires pour mettre en évidence ce qui a été appris (p. ex. un tir spécial donnera plus de points, tir uniquement par double passe, etc.)

#### CONCLUSION

**Le résultat répond-il aux buts visés ?**

**Suis-je satisfait du résultat ?**



**OUI !**

Fixer de nouveaux objectifs pour la prochaine unité d'entraînement.



**NON !**

Reprendre l'objectif et voir comment il pourra être (efficacement) atteint au prochain entraînement.



# Introduction

**La perfection technique est le label de qualité d'une grande équipe : maîtrise de la technique et jeu très rapide dans un espace restreint et sous pression. Les bases sont posées avec un entraînement systématique chez l'enfant et l'adolescent.**

## TECHNIQUE EN RELATION AVEC LE JEU

Une **technique parfaite d'unihockey** ne doit jamais être utilisée à des fins en soi, « à de l'art pour l'art ». Un contrôle maximal de la balle grâce à une technique perfectionnée d'unihockey élargit la marge de **mancœuvre tactique du joueur et donc de son équipe**. Des situations difficiles peuvent être maîtrisées plus facilement. Il faudra toujours être plus précis dans la conduite de la balle et se montrer plus ingénieux pour la libérer dans un espace réduit et savoir s'imposer pour tirer au but contre une défense bien formée.

Dans l'unihockey de pointe, des actions individuelles spectaculaires font toute la différence entre victoire et défaite. Un individualiste de grand talent conduira à la victoire une équipe compacte, disciplinée et joueuse.

## CONSÉQUENCES POUR L'ENTRAÎNEMENT

Le hockey enfants et adolescents se base sur une technique fonctionnelle. L'acquisition, la mise en pratique et l'organisation de la technique de base de nos espoirs sont donc un but important de formation.

**L'ENTRAÎNEMENT DES ÉLÉMENTS  
DE BASE EST INTÉGRÉ DANS CHAQUE  
UNITÉ D'ENTRAÎNEMENT.**







# Bases de l'unihockey

L'aptitude à jouer ensemble se distingue par l'application de diverses compétences personnelles dans des situations de jeu différentes. Cette aptitude se développe dans l'exercice et l'entraînement d'éléments techniques et tactiques. Nous devons offrir aux joueurs la possibilité d'être confrontés à des situations de jeu diverses pour qu'ils puissent les comparer. Ils doivent savoir reconnaître les similitudes et développer des stratégies qu'ils pourront plus tard mettre en pratique.

## LA TECHNIQUE COMME MOYEN DE PARVENIR À SES FINS

La dextérité technique doit toujours être combinée avec une fonction (tactique). La technique doit être logique et applicable par le joueur dans des situations de jeu pour qu'il puisse les maîtriser. Concrètement, la technique sert à poursuivre un objectif. Si la balle est frappée ou glissée lors d'une passe, ce n'est pas essentiel si le timing (orientation temporelle) est en accord. Si le joueur choisit le bon moment, la balle arrive au bon moment, si ce n'est pas le cas, ce sera une mauvaise passe. Le choix technique est décisif si le timing est compromis par la technique. Concrètement : un joueur doit frapper la balle pour ne pas perdre trop de temps ou une bonne position de jeu en faisant une passe glissée.

## PRENDRE UNE DÉCISION

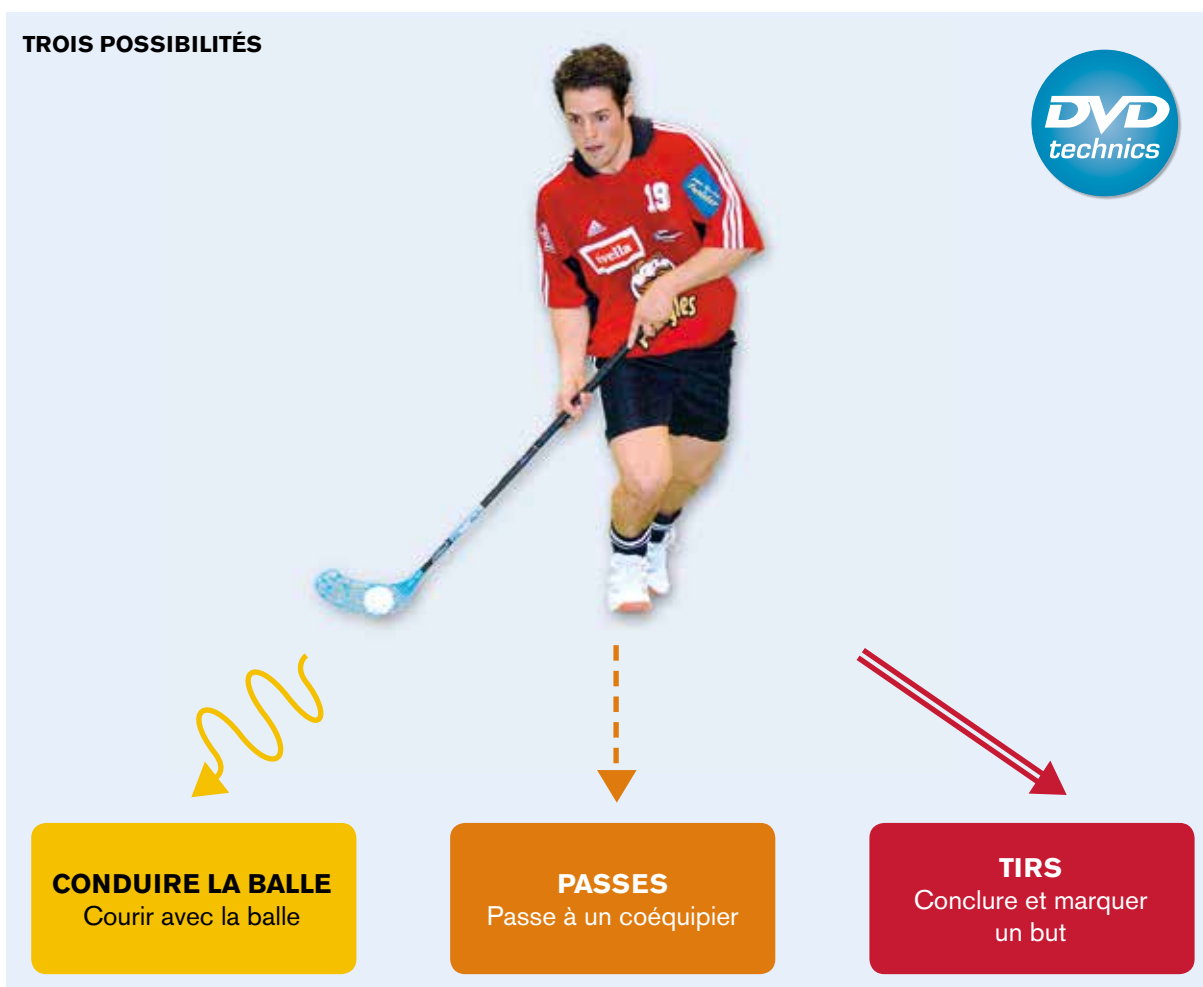
La science du sport a montré ces dernières années que l'aptitude à analyser et à décider est une qualité importante. Le joueur est toujours confronté à de nouvelles situations et doit prendre des décisions. Les formes d'exercice à l'entraînement devraient donc toujours être en rapport avec un match d'unihockey et englober des processus de décision ciblés et en rapport avec le jeu.





## POSSIBILITÉS POUR LE JOUEUR QUI A LA BALLE

L'aptitude à jouer ensemble se développe par une application habile des capacités individuelles dans des situations de jeu. Le joueur qui a la balle a trois possibilités:



## DE LA TECHNIQUE À LA TACTIQUE

- › Dribbler seul avec la balle › de la conduite de la balle au duel
- › Passer la balle à un coéquipier › de la passe à l'interaction
- › Marquer un but avec un tir › tirer et marquer

## JOUER, C'EST DÉCIDER

La difficulté est de prendre la bonne décision en tenant compte de ses propres aptitudes techniques. Il y a des joueurs qui prennent toujours la bonne décision. Ils ne sont pas forcément plus doués que les autres, mais ils prennent la bonne décision au bon moment.

- › Est-ce que la voie est libre ? Est-ce que je sais m'imposer dans un duel › Je garde la balle (conduire la balle)
- › Est-ce que mon coéquipier a pu se démarquer ? Est-il bien positionné ? › J'essaie de lui passer la balle.
- › Suis-je dans une position de tir ? › J'essaie de marquer un but.

## CONDUIRE LA BALLE

**Conduire la balle est une des techniques de base les plus importantes de l'unihockey.**

**Aujourd'hui, les adversaires attaquent de tous les côtés en même temps. L'espace est donc très réduit. Et pour résister à la pression de l'adversaire, le joueur doit avoir un dribble très varié.**

**Les exigences ont nettement augmenté ces dernières années.**

### DE LA CONDUITE DE LA BALLE AU DUEL

Dans une situation de dribble, il y a normalement deux cas de figure qui demandent de conduire la balle de façon très différente :

#### 1. LE JOUEUR N'EST PAS SOUS PRESSION › conduite de la balle

Le joueur dribble avec confiance et surveille l'espace autour de lui.

Il protège la balle et détache son regard de la balle. L'attaquant donne du temps à ses coéquipiers pour se démarquer. Ils peuvent se faire des passes et définir le rythme du jeu.

#### 2. LE JOUEUR EST SOUS PRESSION › duel

Le joueur qui a la balle la protège de son corps. Il essaie de se libérer de son adversaire ou de s'imposer dans le duel. Une nouvelle situation de jeu peut sortir d'un duel réussi. Dans l'unihockey moderne, les joueurs essaient d'éviter le duel en variant leur jeu.

Le joueur qui a la balle fait des feintes pour tromper son adversaire et change le rythme de son dribble. L'attaquant se libère par une action en solitaire dans une situation où il était acculé, passe la balle à un coéquipier ou tire un but.

**Pour maîtriser des situations variées, il faut avoir un dribble flexible et adapté au jeu.**



## POSITIONS DE BASE

Pour un bon déroulement technique des mouvements, il faut avoir une posture rationnelle et appropriée à la situation.

### 1. POSTURE

- › Les jambes écartées à largeur des hanches et légèrement pliées.  
**But** : garder l'équilibre
- › Mettre le poids sur la plante antérieure du pied  
**But** : être sur le qui-vive
- › Les hanches légèrement inclinées  
**But** : garder stabilité et équilibre
- › Tête haute  
**But** : garder une vue d'ensemble du jeu



### 2. GRIP

La conduite de la balle (à une main ou à deux mains) dépend du but à atteindre. La hauteur de la poignée (distance entre poignée et main qui dirige) est déterminante : elle modifie la portée de la canne si bien que la balle est plus ou moins proche du corps.

MANCHE ÉLOIGNÉ	MANCHE RAPPROCHÉ	MANCHE TENU D'UNE MAIN
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Conduite couverte de la balle</li> <li>› Tourner/dribbler</li> <li>› Tir/passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Conduite ouverte de la balle</li> <li>› Défense</li> <li>› Tir/passe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Conduite ouverte de la balle</li> <li>› Course rapide</li> </ul>

**Le grip dépend toujours de la situation de jeu.**



## DRIBBLING

Le dribbling varie d'une situation de jeu à l'autre. Le joueur contrôle la balle avec la spatule de sa canne et met ainsi son savoir technique à profit (couvrir la balle, stopper, tourner, faire des feintes, etc.).

### 1. COUVRIR LA BALLE

Pour garder le contrôle de la balle, le joueur la protège avec son corps de l'attaque de l'adversaire. Le corps est entre l'adversaire et la balle.

### 2. FEINTES

Pour gagner un duel, il faut tromper l'adversaire. Une feinte réussie demande une conduite de balle serrée et maîtrisée avec le moins possible de contact visuel avec la balle et tenir l'adversaire à bonne distance. Modifier la cadence pendant l'action est aussi très utile.



#### FEINTE VISUELLE



En regardant sciemment dans une autre direction, on peut tromper l'adversaire et cacher ainsi son dessein.

#### FEINTE CORPS/CANNE



Avec une feinte du corps ou avec sa canne, le joueur cherche à inviter l'adversaire à une action pour pouvoir dribbler.

**Pour réussir une feinte, il faut remplir les conditions suivantes : conduite sûre de la balle, bon timing et changement de cadence qui surprend l'adversaire.**





## OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT : CONDUITE DE LA BALLE

En fonction de la situation, la balle est contrôlée (coup droit ou revers) à différentes cadences et avec des changements de direction rapides, et pour rester à la balle, le joueur dribble. Une autre mission à remplir : le joueur doit détacher son regard de la balle pour garder sous contrôle la situation globale sur le terrain.





## DE LA CONDUITE DE LA BALLE AU DUEL

Les jeunes joueurs s'initient à l'unihockey en plusieurs phases qui s'imbriquent naturellement les unes dans les autres. Le niveau d'apprentissage personnel dans le domaine de la conduite de la balle est en relation étroite avec d'autres phases. Le joueur expérimenté acquerra de nouvelles techniques de conduite de balle (duel, feintes) alors que le néophyte améliorera ses acquis.

	OFFENSIVE	DÉFENSIVE	NIVEAU J+S
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Contrôler la balle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Conduire la balle (différentes formes)</li> <li>› Dribble libre sur place/ dans le mouvement</li> <li>› Jardin d'agrès</li> <li>› Parcours, course de relais</li> <li>› Maître et chien</li> </ul>	<b>Évaluer correctement les mouvements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Jeux d'adaptation (miroir)</li> <li>› Jeu de jambes</li> <li>› Jeu du corps</li> </ul> Exercices d'équilibre	<b>A</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Optimiser le contrôle de la balle</b>	<b>Repousser l'adversaire</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Couvrir la balle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Feintes (faux-semblants avec le corps, avec la canne)</li> <li>› Jeu contre adversaire passif</li> </ul>	<b>Chercher le duel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Faire pression sur l'adversaire</li> <li>› Acculer/diriger</li> <li>› Évaluer les distances</li> </ul>	<b>C</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Contrôler la balle même dans des situations difficiles</b>	<b>Évaluer correctement la situation pour partir en action</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Évaluer, analyser et trouver une solution pour ce cas de figure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Défier</li> <li>› Optimiser les feintes</li> <li>› Cadence adaptée à la situation</li> <li>› Forme de jeu : 1:1</li> <li>› Jeu en petits groupes</li> </ul>	<b>Ravir la balle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Jeu de réaction</li> <li>› Profiter du rayon d'action de la canne</li> <li>› Foncer</li> <li>› Forme de jeu : 1 :1</li> </ul>	<b>O</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Gagner le duel</b>	<b>Ravir la balle</b>	

**A = Acquérir : niveau débutants**

S'initier et fixer

**C = Combattre : niveau avancés**

Faire usage de son expérience et varier le jeu

**O = Organiser (niveau champion)**

Perfectionner l'enchaînement des mouvements et pallier ses lacunes



## PASSE

Une équipe couronnée de succès se distingue par une grande variété de combines dans des situations ardues. Les joueurs confirmés devraient maîtriser en toute situation des combinaisons patentes et variées. Les bases techniques pour y arriver sont des passes bien ciblées. Il faut aussi savoir faire des passes précises dans l'élan et sous la pression de l'adversaire. Un bon jeu de combinaisons se distingue par des passes sûres et surtout par une réception sûre de la balle lors d'une passe. Les équipes dont les joueurs perdent rarement la balle ont de meilleurs résultats.

### DE LA PASSE À L'INTERACTION

Garder la balle en toute situation de jeu est une caractéristique des meilleures équipes. Pour cela il faut se concentrer sur une construction de jeu en sortant de la défensive. Des enchaînements de passe pour percer dans la moitié de l'attaque sont de règle. Une construction assurée du jeu ou une combinaison rapide après avoir pris la balle sont des valeurs sûres. Comme l'espace est de plus en plus étroit, une interaction devient plus difficile, il faut donc se valoriser par une technique de passe correcte : des passes précises et rigoureuses.



EXERCER LES ÉLÉMENTS DE BASE

EST LE B. A. BA DE TOUTE UNITÉ

D'ENTRAÎNEMENT





## RÉCEPTIONNER LA BALLE

Un attaquant doit souvent contrôler la balle en moins d'une seconde, dans un espace restreint et sous la pression de l'adversaire. Ceci exige une bonne réception de la balle. Souvent la balle est réceptionnée dans un enchaînement de mouvements fluides, la balle peut alors être redonnée à un coéquipier ou être jouée.

## PASSE

Les bases de technique optimale de passes s'acquièrent dès le début. À l'entraînement, les diverses formes d'interaction (réception de la balle, déplacement avec la balle et remise de la balle) s'exercent en situation à une cadence rapide et sous la pression de l'adversaire.

### PASSE PLATE



- › Position de base large, poignets souples
- › Aller chercher la balle avec la canne le plus vite possible
- › Réceptionner la balle le plus vite possible à côté du corps
- › Freiner la balle en l'accompagnant et la couvrir



### BALLE HAUTE



- › Anticipation de la balle, associer le corps dans l'action. Laisser la balle descendre petit à petit (thorax, jambe, pied ou canne)
- › Couvrir la balle avec le corps et l'amener à la canne en la contrôlant



### CONDUITE DE LA BALLE



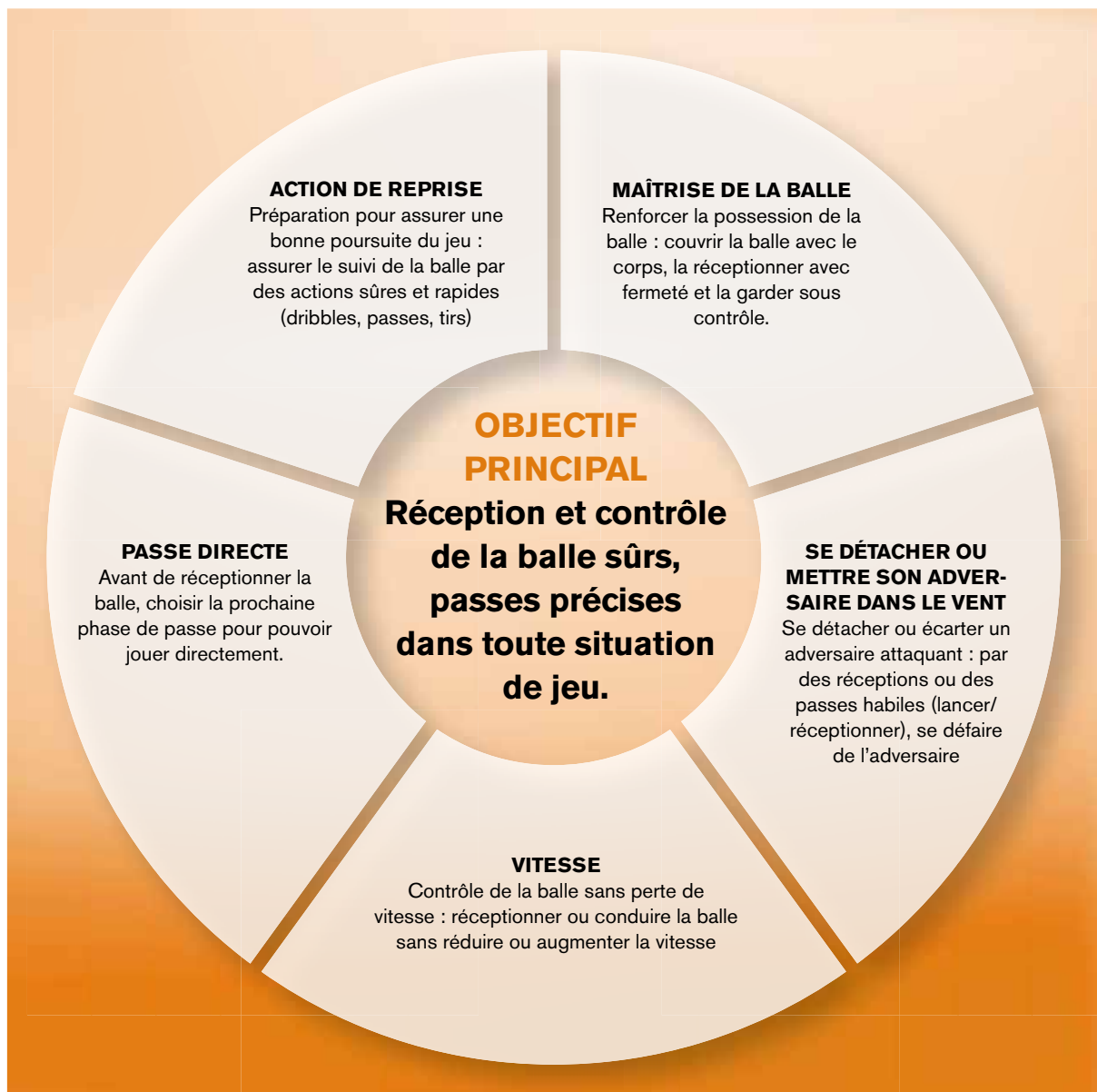
- › Indiquer la position de réception avec la canne
- › Conduire la balle dans une nouvelle direction
- › Contrôler et couvrir la balle





## S'ENTRAÎNER À FAIRE DES PASSES

Pour éviter le duel et pour faire une passe à un coéquipier mieux placé dans certaines situations de jeu, la passe doit être assurée et précise. Comme il y a peu de place, il faut s'entraîner à réceptionner la balle avec coup droit et revers et aussi en pivotant. Situation idéale : le joueur peut passer directement la balle à son coéquipier.





## DE LA PASSE À L'INTERACTION

Les jeunes joueurs s'initient à l'unihokey en plusieurs phases qui s'imbriquent naturellement les unes dans les autres. Le niveau d'apprentissage personnel dans le domaine de la passe est en relation étroite avec d'autres phases. Le joueur expérimenté acquerra de nouvelles techniques de passe alors que le néophyte améliorera ses acquis.

	JOUEUR AVEC LA BALLE	COÉQUIPIER PRÊT À JOUER	NIVEAU J + S
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Faire une passe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Passe sur place et en mouvement</li> <li>› Passe dans l'espace libre</li> <li>› Varier les distances de passe</li> <li>› Passe plate/à mi-hauteur</li> <li>› Passe oblique</li> </ul>	<b>Réceptionner la balle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Réception de la balle sur place</li> <li>› Réception de la balle en mouvement</li> <li>› Réception de la balle avec la canne/le corps</li> <li>› Position correcte par rapport à la balle (jeu de jambes)</li> </ul>	<b>A</b>
Objectifs	<b>Passe bien contrôlée</b>	<b>Réceptionner correctement la balle</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Passe à coéquipier libre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Évaluer les possibilités de faire une passe</li> <li>› Chercher le contact visuel avec le coéquipier avant de faire la passe</li> <li>› Intensité de la passe/adapter le genre de passe</li> </ul>	<b>Se démarquer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Se débarrasser de l'adversaire et se démarquer</li> <li>› Signaler par contact visuel qu'on est prêt à reprendre la balle</li> <li>› Réception rapide de la balle</li> </ul>	<b>C</b>
Objectifs	<b>Détacher son regard de la balle</b>	<b>Soutenir le joueur qui a la balle</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Reconnaître, analyser et solutionner la situation de jeu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Être immédiatement disponible après la passe (passe double)</li> <li>› Variantes de solution</li> <li>› Variantes standardisées</li> </ul>	<b>Être prêt à reprendre la balle en tout temps</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Reprise de la balle dans une situation difficile</li> <li>› Poursuite rapide du jeu (passe directe)</li> <li>› Courses et passes comme convenu</li> </ul>	<b>O</b>
Objectifs	<b>Éviter le duel</b>	<b>Créer une situation de sur-nombre</b>	

**A = Acquérir : niveau débutants**

S'initier et fixer

**C = Combattre : niveau avancés**

Faire usage de son expérience et varier le jeu

**O = Organiser : niveau champion**

Perfectionner l'enchaînement des mouvements et pallier ses lacunes



# TIRS

Une équipe couronnée de succès fait montre d'une haute précision et d'efficacité dans ses tirs. À la base, il y a l'application optimale du tir au but au bon moment. Le tir au but doit être exécuté avec précision même dans l'élan et sous la pression adverse.

Le respect des proportions corps – matériel (dureté du manche) est déterminant dans la technique du tir ; un joueur doit donc développer et affiner sa technique en permanence.

## LES TECHNIQUES DE BASE

La technique de passe est subdivisée en deux groupes de tirs frappés et tirs accompagnés

TECHNIQUES DE BASE	TIR FRAPPÉ	TIR ACCOMPAGNÉ
Définition	La spatule touche la balle après un tir à la volée	La balle est conduite avec la spatule pendant la phase de tir
Genres de tir	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tir au poignet</li> <li>› Tir frappé accompagné</li> <li>› Tir frappé</li> <li>› Slap-shot</li> <li>› Tir en revers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tir au poignet</li> <li>› Tir glissé</li> <li>› Tir en revers</li> </ul>



Les bases techniques sont très importantes dans l'apprentissage du tir. Cette technique s'exerce très tôt. Le niveau de difficulté, l'importance et la fréquence du genre de tir jouent un rôle important à chaque niveau d'apprentissage.

**VARIANTES DE TIR**  
réparties en trois échelons de difficultés

› tir accompagné › tir du poignet  
› tir balayé

› tir frappé › slap-shot

**Formes spéciales**

› en revers (frappé ou glissé)  
› toute variation depuis des formes basiques

**DEGRÉ DE DIFFICULTÉ CROISSANT**



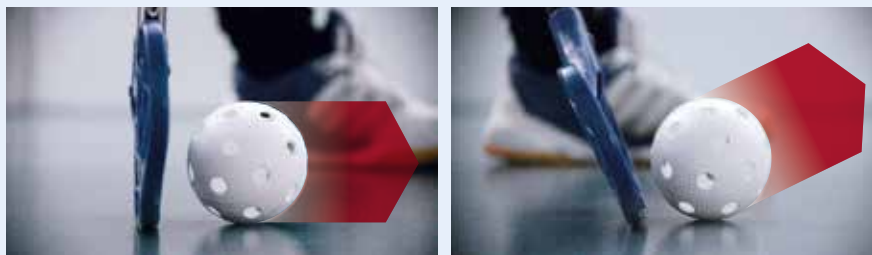
## SORTES DE TIRS

Les joueurs apprennent qu'en fonction de la position, il faut choisir un tir plutôt qu'un autre. À courte distance (slot), ce sont des mouvements courts (tir au poignet). Depuis des distances moyennes, ce sont des variantes de tir glissé qui prévalent et depuis des grandes distances, ce sont des tirs frappés (slap-shot).

### 1. HAUTEUR DU TIR

La hauteur du tir est définie par l'angle d'attaque de la palette. Plus la spatule est plate, plus elle a de chance de toucher la balle et plus haut sera son lancé. L'angle d'attaque de la spatule change avec le point de gravité du corps (penché vers l'avant ou vers l'arrière) et la position de la balle au moment de tirer (devant ou derrière le pied avant).

#### ANGLE D'ATTAQUE



DVD  
technics

### 2. VOIR RAPIDEMENT UNE POSSIBILITÉ DE MARQUER UN BUT

Il n'y a pas seulement la technique de tir, il y a aussi l'aptitude à décider rapidement si on veut marquer. Le joueur doit apprendre à bien interpréter les situations de jeu (un trou non couvert par le gardien de but). L'angle de vue du joueur et l'angle de tir de la balle sont différents.



Angle de vue joueur






Angle de vue balle

DVD  
technics



## TIR AU POIGNET



Le tir du poignet est un tir flexible qui surprend, il ne demande pas beaucoup de place et est une arme efficace de l'unihockey moderne. L'adversaire a du mal à reconnaître s'il s'agit d'un tir ou d'une passe.

PRENDRE DE L'ÉLAN	FAIRE UNE PASSE	FIN DU MOUVEMENT
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› La balle est conduite devant l'axe du corps</li> <li>› La spatule se détache de la balle par ralentissement</li> <li>› Le tronc est légèrement penché vers l'avant en direction du but</li> </ul> <p><b>Prise :</b> plutôt serrée, avec un écart d'une largeur de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› La prise (main du dessous) exerce une pression sur la canne (tension)</li> <li>› Sous la pression du poignet, la spatule gagne en rapidité et touche la balle</li> <li>› Rotation minime de l'épaule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ne pas avoir dépassé la hauteur de la hanche à la fin du mouvement</li> <li>› La canne est en position vers le but</li> </ul>



## TIR ACCOMPAGNÉ

Le tir accompagné se fait sur place ou dans le mouvement (courir ou faire une rotation). Par une phase de traction, la balle gagne en vitesse et on peut atteindre des vitesses élevées de tir. Dans le jeu, la phase de traction peut être soutenue par une course en zigzag.




PHASE DE TRACTION	FAIRE UNE PASSE	FIN DU MOUVEMENT
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Le poids du corps est sur le pied arrière</li> <li>› L'épaule est tournée en direction du but</li> <li>› La phase de traction démarre derrière l'axe du corps</li> <li>› La phase de traction sert à faire gagner de la vitesse à la balle</li> </ul> <p><b>Prise :</b> variable avec un écart de deux largeurs de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Rotation du corps en se penchant légèrement vers l'avant</li> <li>› La main à la canne exerce une pression sur la canne (tension)</li> <li>› Genoux légèrement fléchis</li> <li>› Transfert du poids du pied arrière au pied avant</li> <li>› La passe se fait à hauteur du pied qui est devant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fin du mouvement contrôlée</li> <li>› La canne montre vers le but</li> <li>› Le tronc est face au but</li> </ul>





## TIR BALAYÉ




Le tir balayé – la canne ne quitte pas le sol pendant la phase d'élan – est utilisé dans les ligues Juniors. Ce tir demande peu de force, car la balle gagne en vitesse dans l'élan.

PRENDRE DE L'ÉLAN	FAIRE UNE PASSE	FIN DU MOUVEMENT
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Pendant le mouvement, la spatule reste en contact avec le sol</li> <li>› Le bras de la main qui tient la canne (main en dessous) est presque droit</li> <li>› Léger grand écart et poids sur le pied arrière</li> <li>› L'épaule est tournée vers le but</li> </ul> <p><b>Prise :</b> plutôt serrée, avec un écart d'une largeur de main</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Le centre de gravité est plus bas</li> <li>› La balle sera jouée à hauteur du pied</li> <li>› Transfert du poids sur le pied avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ne pas dépasser la hauteur de la hanche à la fin du mouvement</li> <li>› Le tronc est face au but.</li> <li>› La canne est en position vers le but.</li> </ul>



## SLAP-SHOT

Le slap-shot (tir frappé) est le tir le plus puissant en unihockey. Mais il demande une longue phase d'élan ce qui limite les possibilités d'engagement de ce tir. Le déplacement est complexe et exige beaucoup d'entraînement. La plupart du temps, le slap-shot est utilisé pour de grandes distances ou des balles arrêtées.

PRENDRE DE L'ÉLAN	FAIRE UNE PASSE	FIN DU MOUVEMENT
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› La spatule remonte derrière le corps jusqu'à hauteur de hanche (parallèle au sol)</li> <li>› Le bras de la main de prise (main en bas) est presque tendu</li> <li>› La main de prise tient la canne avec le poignet légèrement courbé</li> <li>› Position légèrement vers l'avant et poids sur le pied arrière</li> </ul> <p><b>Prise :</b> plutôt large, environ à largeur d'épaules</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› La spatule touche le sol à une ou deux longueurs de pied devant la balle</li> <li>› La main à la canne exerce une pression sur la canne (tension)</li> <li>› Le centre de gravité est plus bas</li> <li>› La passe se fait à hauteur du pied qui est devant</li> <li>› Poids de l'arrière vers le pied devant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› La phase d'élan ne dépasse pas la hauteur des hanches</li> <li>› Le bras de la main de prise reste tendu jusqu'à la fin du lancer</li> <li>› La canne montre vers le but</li> <li>› Le tronc est face au but</li> </ul>

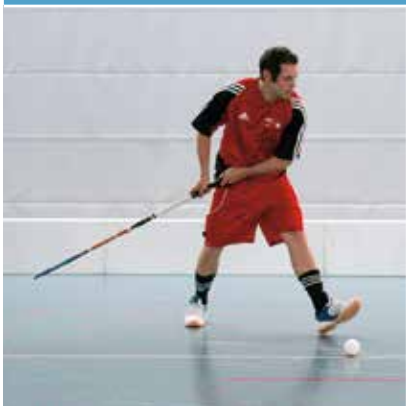




## FORMES SPÉCIALES

Depuis les formes de tir de base, il existe d'innombrables variations. Mais il faut maîtriser ces formes de base à la perfection avant de passer à ces formes spéciales. Trois formes « spéciales » sont souvent utilisées : le tir frappé, le volley et le tir en revers.

### TIR FRAPPÉ



- › La phase d'élan ne dépasse pas la hauteur de la hanche
- › L'épaule est tournée vers le but
- › La spatule ne touche que la balle (pas le sol)
- › Dans l'élan, la canne montre vers le but

**Prise :** plutôt serrée, écart d'une largeur de main



### TIR VOLLEY



- › Courte phase d'élan
- › La spatule couvre la balle
- › La balle est touchée devant le corps ou à côté du corps

**Prise :** plutôt serrée, écart d'une largeur de main



### BACKHAND (FRAPPÉ)



- › La phase d'élan ne dépasse pas la hauteur de la hanche
- › La spatule ne touche que la balle (pas le sol)
- › Durant la phase d'élan, la canne est dirigée vers le but
- › La balle est touchée juste devant le corps afin que la spatule reste ouverte

**Prise :** plutôt serrée, écart d'une largeur de main







TYPES DE TIR	TIR DU POIGNET	TIR ACCOMPAGNÉ	TIR BALAYÉ	TIR FRAPPÉ	SLAP-SHOT
<b>Photo</b>					
<b>Critères</b>	Mouvement/impulsion à partir du poignet	Phase d'élan au sol, la balle est en contact avec la palette	Phase d'élan au sol avant de frapper la balle	Contact avec la balle lors du tir, sans contact préalable de la canne au sol	Pression transmise à la balle lors du tir par l'impact de la canne au sol
<b>Technique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>préparation courte</li> <li>pression sur la canne</li> <li>mouvement du poignet lors du tir</li> <li>pas de rotation du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>début de l'élan en arrière du corps</li> <li>phase d'élan / accélération</li> <li>rotation du corps</li> <li>pression sur la canne</li> <li>tir: palette perpendiculaire au but</li> <li>transfert du poids du corps vers la cible</li> <li>fin de mouvement: palette orientée vers le but</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mouvement de glisse sur le sol lors de l'élan</li> <li>centre de gravité bas</li> <li>jambe d'appui dirigée vers le but</li> <li>pression sur la canne</li> <li>accélération en direction du but</li> <li>transfert du poids du corps vers l'avant</li> <li>corps orienté vers le but</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>poids sur l'arrière du corps lors de l'élan</li> <li>bras inférieur presque tendu</li> <li>rotation du corps (épaules, hanches)</li> <li>poids transféré sur la jambe avant</li> <li>mouvement final contrôlé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>phase d'élan aérienne</li> <li>centre de gravité bas</li> <li>jambe d'appui dirigée vers le but</li> <li>contact au sol, spatule perpendiculaire au but</li> <li>pression sur la canne</li> <li>épaule au-dessus de la balle lors de la frappe</li> <li>rotation du corps (hanches)</li> <li>transfert du poids du corps vers l'avant</li> </ul>
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peu d'espace et de temps requis</li> <li>effet de surprise (pas d'approche)</li> <li>sans contact visuel avec la balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>contrôle/couverture de la balle</li> <li>tir en mouvement</li> <li>précision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pas de canne haute au début ou à la fin du mouvement</li> <li>précis et puissant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>puissant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>puissant</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>puissance du tir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beaucoup d'espace et de temps requis</li> <li>prévisible (pour l'adversaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beaucoup d'espace et de temps requis</li> <li>phase d'élan</li> <li>timing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>temps et espace requis</li> <li>phase d'élan</li> <li>timing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>phase d'élan</li> <li>timing</li> </ul>
<b>Position du corps</b>	variable	variable	centre de gravité bas	centre de gravité sur la balle	centre de gravité bas
<b>Prise</b>	variable	variable (moyen)	large	étroit	large
<b>Position de la balle</b>	variable	près de la jambe d'appui derrière le pied avant	près du pied avant	près du pied avant	balle frappée à hauteur du pied avant
<b>Point d'impact avec la palette</b>	milieu à partie avant	partie avant	milieu	milieu - à partie arrière	milieu/avant
<b>Applications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>distance courte</li> <li>en course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>partout</li> <li>dans la course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tirs à distance</li> <li>surtout directs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>distance courte et moyenne</li> <li>surtout direct</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tirs à distance</li> <li>surtout directs</li> </ul>
<b>Variantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>accompagné</li> <li>frappé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>en rotation</li> <li>près du corps</li> <li>loin du corps</li> <li>feinte</li> <li>phase d'élan courte ou longue</li> <li>en revers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>phase d'élan longue/courte</li> <li>revers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>volée</li> <li>revers</li> </ul>	



## OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT : TIR

Les situations de but bien menées et bien conclues sont fascinantes à l'unihockey. Pourtant, les temps sont difficiles pour les chasseurs de but. Les attaquants en position de tir sont continuellement attaqués et harcelés. Marquer un but n'est donc possible qu'avec des techniques adaptées à la situation selon des techniques de tir variées.





## TIRER ET MARQUER

Les jeunes joueurs s'initient à l'unihoockey en plusieurs phases qui s'imbriquent naturellement les unes dans les autres. Le niveau d'apprentissage personnel dans le domaine du tir est en relation étroite avec d'autres phases. Le joueur expérimenté acquerra aussi de nouvelles techniques de tir (duel, feintes) alors que le néophyte améliorera ses acquis.

	JOUEUR QUI A LA BALLE	NIVEAU J+S
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Apprendre des techniques de tir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Essayer et exercer des techniques de tir (frappées/accompagnées) et des types de tir (coup droit et revers)</li> <li>› Différencier les avantages et les désavantages des types de tir</li> <li>› Tenir compte des règlements (canne haute)</li> <li>› Exécuter le tir au but sur place et dans le mouvement</li> </ul>	<b>A</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Acquérir plusieurs techniques et types de tir</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Conclure avec précision</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Faire la différence entre l'angle de vision et l'angle de tir</li> <li>› Voir les possibilités de marquer</li> <li>› Varier les hauteurs et les angles de tir</li> <li>› Raccourcir les phases d'élan</li> <li>› Tirs directs</li> </ul>	<b>E</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Appliquer diverses techniques et types de tir en fonction de la situation</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Marquer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Détecter une possibilité de marquer et prendre vite la décision de bien tirer</li> <li>› Choisir le bon type de tir en fonction de la situation</li> <li>› Réagir à des ricochets</li> <li>› Détecter rapidement les actions de défense et les points faibles du gardien de but</li> <li>› Développer des techniques de tir personnelles</li> </ul>	<b>O</b>
<b>Objectifs</b>	<b>Détecter les failles et tirer</b>	

### A = Acquérir : niveau débutants

S'initier et fixer

### E = Employer : niveau avancés

Faire usage de son expérience et varier le jeu

### O = Organiser (niveau champion)

Perfectionner l'enchaînement des mouvements et pallier ses lacunes



## EMPÊCHER DES BUTS

L'objectif de l'entraînement est de réussir dans la compétition sportive. Pour que le gardien fournisse les meilleures prestations possibles, l'entraîneur doit avoir une idée concrète de ce qu'il exigera de lui. Si on analyse la façon d'agir de plusieurs gardiens de but, on remarque que chacun a son style. Pourtant les points mentionnés ci-après aident à garder la situation en main :

### CONCEPT TECHNIQUE

- › **Position de base** : la position de base doit être confortable et flexible. Le corps devrait couvrir la surface du but au mieux et former une surface impressionnante de défense.
- › **Orientation de la balle** : le gardien adapte sa surface de défense dans toute situation de jeu par rapport à la balle, et non par rapport au joueur.
- › **Rétrécir l'angle** : le gardien se déplace dans la direction de l'attaquant et diminue ainsi les possibilités de marquer du tireur.
- › **Changement de position** : le gardien change de position en permanence afin d'avoir toujours la position optimale face à la balle (position de base, orientation vers la balle et rétrécissement de l'angle).

### TECHNIQUE DE GARDIEN DE BUT

La plupart des gardiens ont leur technique personnelle et varient en fonction de leurs capacités et de la situation ce qui n'empêche pas qu'ils doivent avoir une bonne technique de base. L'entraîneur doit influencer sur le développement des capacités du gardien de but.



**L'ENTRAÎNEUR NE DOIT PAS AVOIR ÉTÉ GARDIEN DE BUT**

**POUR DONNER UN FEEDBACK AU GARDIEN DE BUT.**

**RIEN QUE SON POINT DE VUE PEUT AIDER LE GARDIEN**

**(ANALYSE PAR UN EXTERNE).**



### POSITION DE BASE

**POSITION DES BRAS :** c'est au gardien de but de trouver la position optimale des bras. Certains gardiens ont un mouvement de bras rapide de haut en bas, d'autres de bas en haut. L'important est que le gardien de but puisse se servir de la paume de la main, de ses avant-bras et de ses bras pour faire face à l'attaque.



**JEU DE JAMBES :** La défense avec les jambes est une sorte de va-et-vient, et l'espace libre est couvert par la jambe pliée. Pour que le gardien puisse utiliser ses deux jambes en position de défense, il ne doit pas être agenouillés sur ses pieds dans la position de base.

### ORIENTATION DE LA BALLE

**DIRECTION :** La position idéale pour mettre à profit la position de base dans la défense pour le gardien de but, c'est de faire face à la balle. Le joueur est peut-être à un mètre de la balle et n'est donc pas dans la ligne de tir directe. Son angle vers le but n'est pas le même que l'angle de la balle.

#### POSITION PAR RAPPORT AU PORTEUR DU BALLON



**JEU DERRIÈRE LE BUT :** si la balle est derrière la ligne de fond, le gardien suivra le jeu en tournant la tête sans tourner le torse pour être prêt à faire face à une attaque lors d'une passe surprise.



## RÉTRÉCIR L'ANGLE

Si le gardien sort un peu de sa cage, il peut rétrécir notablement l'angle de tir, resp. les possibilités de tir du joueur et couvrir ainsi une plus grande surface du but.

**Ficelle comme support :** L'entraîneur attache les deux bouts d'une ficelle aux poteaux (4 à 6 mètres), prend la ficelle au milieu et la déplace d'un angle à l'autre du terrain. On voit alors mieux la surface (possibilités de tir du joueur) à protéger.



## CHANGEMENT DE POSITION

**MAINS LIBRES :** Se lever et changer de position devrait se faire sans s'appuyer sur les mains. Les mains restent ainsi libres pour faire face à une attaque.



## APPLICATION À L'ENTRAÎNEMENT

Le plus difficile pour le gardien de but dans un match est d'être dans la bonne position au bon moment. C'est-à-dire que le gardien de but est continuellement en mouvement et accompagne le jeu en permanence. Malheureusement ce n'est pas toujours le cas à l'entraînement parce que le gardien se « loge » souvent dans une position optimale pour contrer l'attaque et reste dans cette position.

C'est là que l'entraîneur entre en action et demande au gardien de but d'enchaîner tous les mouvements (se déplacer lors de passe, rapetisser l'angle, etc.)

Pour certains exercices, l'entraîneur fixera des dominantes. Le gardien de but doit-il travailler à la position de base (une surface de défense aussi étendue que possible), à l'orientation vers la balle (p. ex. si la balle est derrière le but), au rapetissement de l'angle de tir (s'avancer vers le joueur) ou au changement de position (déplacement rapide sans se servir des mains) ? L'entraîneur s'efforce de donner un feedback au gardien de but sur les points exercés.

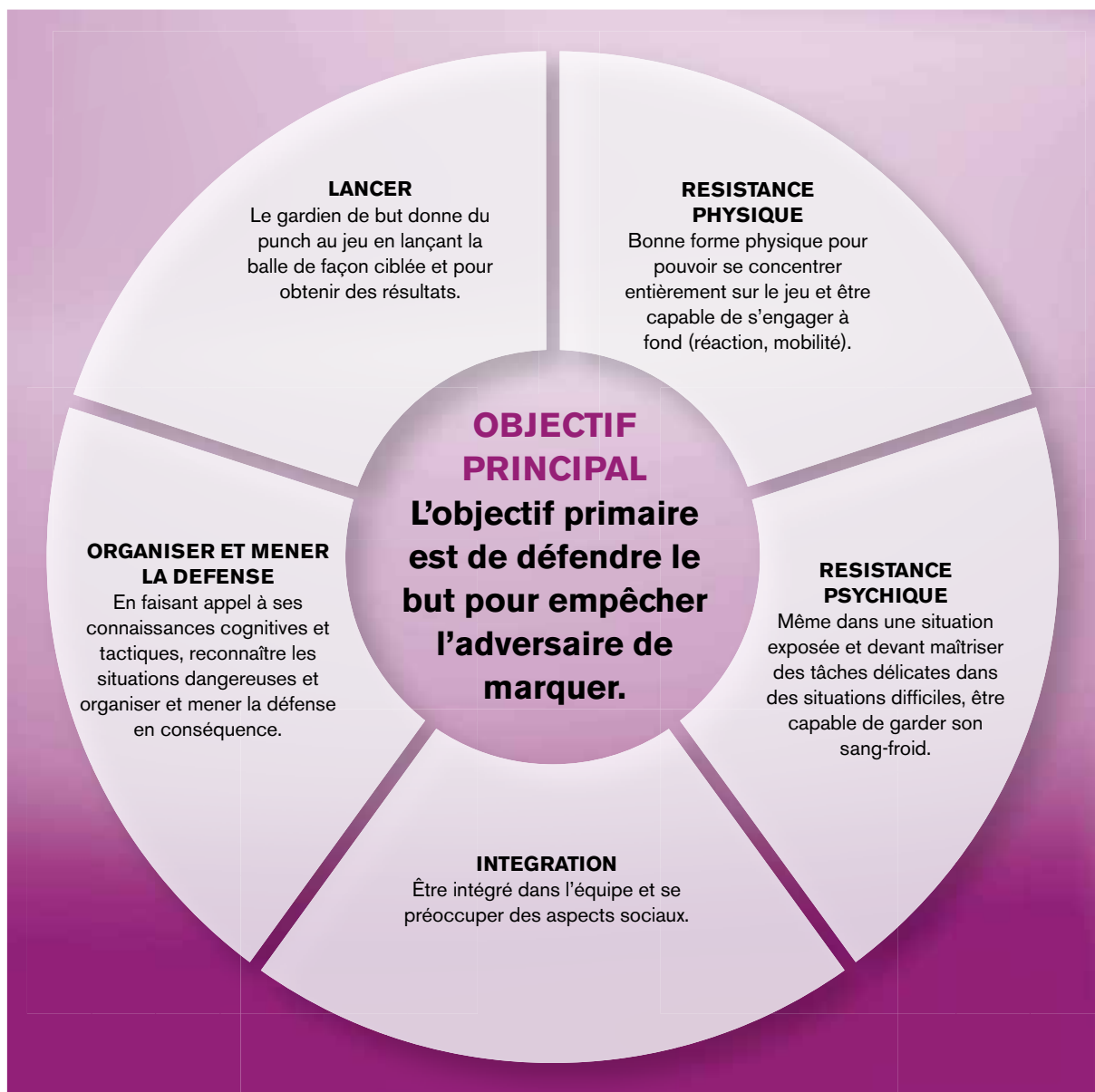
### POURQUOI LA BALLE A-T-ELLE PÉNÉTRÉ DANS LE BUT ?

- › La surface de défense est-elle trop petite ? La position des bras ou des jambes est-elle fautive ? › [position de base](#)
- › Le gardien ne serait-il pas placé face à la balle ? (surface de défense optimale) ? › [orientation vers la balle](#)
- › Le gardien ne peut couvrir suffisamment de surface devant le but ? › [rapetissement de l'angle](#)
- › Le gardien n'est-il pas encore dans la position de défense adéquate ? › [changer de position ?](#)



## OBJECTIFS DE L'ENTRAINEMENT DU GARDIEN DE BUT

Les attentes envers le gardien de but ne cessent de croître. Le bloqueur de balle de jadis voit son champ d'activités élargi. Les attentes envers le gardien ont changé, mais les tâches sont restées les mêmes.





## EMPECHER DES BUTS

Les jeunes gardiens de but s'initient à l'unihoockey à divers niveaux au cours de leur développement. Le niveau d'apprentissage personnel dans le domaine « Empêcher des buts » est en relation étroite avec d'autres phases. Le passage d'un niveau à l'autre est fluide, c'est-à-dire que le gardien de but expérimenté acquerra aussi de nouvelles techniques de défense alors que le néophyte améliorera ses acquis.

	GARDIEN DE BUT	NIVEAU J+S
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Capter et lancer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Les basiques « capter » et « lancer »</li> <li>› Lancer et capter des balles de différentes façons</li> <li>› Exécuter des tâches supplémentaires pendant le lancer</li> <li>› Défendre des objets, des espaces, des zones</li> <li>› Découvrir et essayer diverses méthodes de défense</li> </ul>	<b>A</b>
Objectifs	<b>Apprendre à estimer le parcours de la balle</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Se familiariser avec des structures</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Position de base : grande surface de défense, flexibilité</li> <li>› Orientation de la balle : position frontale à la balle</li> <li>› Rapetisser l'angle : quitter la ligne de but</li> <li>› Changement de position : mains libres ou non</li> </ul>	<b>E</b>
Objectifs	<b>Suivre une formation de base</b>	
Méthodes d'entraînement et propositions	<b>Trouver des variantes personnelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Travail coopératif avec des défenseurs</li> <li>› Mettre à profit ses points forts et travailler sur ses points faibles</li> <li>› Lancer</li> <li>› Autres techniques de défense (slide)</li> </ul>	<b>O</b>
Objectifs	<b>S'approprier une technique de défense efficace</b>	

### A = Acquérir : niveau débutants

S'initier et fixer

### E = Employer : niveau avancés

Faire usage de son expérience et varier le jeu

### O = Organiser (niveau champion)

Perfectionner l'enchaînement des mouvements et pallier ses lacunes





# Matériel

Le matériel influe sur les prestations dans la pratique de l'unihockey. La palette des pièces de l'équipement est très large et il est difficile de ne pas s'y perdre. Important : toutes les pièces de l'équipement (canne, casque, buts, bandes, etc.) doivent avoir été contrôlées et homologuées par l'Association internationale d'unihockey (IFF).

## VIGNETTE D'HOMOLOGATION CERTIFIED



## CANNE D'UNIHOKEY

Bien choisir sa canne d'unihockey : contrôler la résistance et la longueur du manche ainsi que le matériel et la forme de la spatule. La bande antidérapante optimise la prise lors de techniques complexes.

### LONGUEUR DU MANCHE

Les cannes d'unihockey existent en plusieurs longueurs. La dimension usuelle du manche oscille entre 90 et 102 centimètres. Les cannes pour Juniors sont plus courtes. Le joueur choisit la longueur de canne qui lui convient. Règle de base : la canne à la verticale se tient entre le nombril et le sternum. Une canne trop longue ou trop courte rend difficile certaines manœuvres techniques.

Une canne trop longue peut être un handicap technique et doit donc être raccourcie. Pour la raccourcir, enlever le grip et la poignée et scier les centimètres en trop. Puis remettre la poignée.

### HAUTEURS OPTIMALES



› Longueur du manche : entre nombril et sternum



## DURETÉ DU MANCHE

Les jeunes et les juniors qui ont une résistance physique réduite devraient prendre un manche souple (28 à 32 mm de flexibilité) pour avoir assez de pression quand ils font des passes ou tirent. Avec un manche dur, resp. rigide, le toucher de la balle est réduit, mais on peut frapper plus fort.

## SPATULE

Une spatule défectueuse peut être remplacée. Mais elle doit être de la même marque que le manche. Les nouveaux manches ont un dispositif spécial (vis et encoches) pour fixer la spatule. Selon le règlement, la courbure de la spatule ne doit pas dépasser 30 millimètres. Cette courbure est mesurée en plaçant la spatule à plat (voir photo) depuis la surface plane jusqu'à la hauteur maximale de la spatule.

### COURBURE MAXIMALE



**Les jeunes joueurs devraient jouer avec une spatule aussi droite que possible (courbure max. 1 cm).**

Pour courber la spatule, il faut la chauffer, une opération qui se fait facilement avec un foëne. On peut aussi la faire avec de l'eau chaude, dans le four ou sur une plaque de cuisinière, mais c'est plus compliqué. Quand la courbure de la spatule est atteinte, la mettre le plus vite possible dans de l'eau froide (plusieurs minutes) pour qu'elle durcisse.

FOËNE	EAU BOUILLANTE	PLAQUE DE CUISINIÈRE/FOUR
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Avantage : réchauffement ponctuel possible</li> <li>› Désavantage : un degré de chaleur trop élevé peut faire fondre le plastique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Avantage : disponibilité</li> <li>› Désavantage : la température de l'eau doit être adaptée à l'opération</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Disponibilité</li> <li>› Désavantage : la spatule ne doit pas être posée sur une plaque ou une grille brûlante</li> </ul>



## **GRIP**

Le grip est une pièce importante de la canne d'unihockey. Il doit être remplacé dès qu'on ne peut plus tenir le manche de façon optimale. La qualité du grip diminue sensiblement quand les mains sont moites (transpiration) et la canne est plus difficile à diriger. Le grip se remplace facilement. Partir du haut vers le bas et enrouler le grip soigneusement autour de la canne. Il ne doit pas y avoir d'espace et de surface libre, lisser bien pour avoir une surface bien plane. Bien fixer le bout du grip.



## **BALLE D'UNIHOKEY**

La balle d'unihockey doit être conforme au règlement. Il y a aujourd'hui beaucoup de fournisseurs de balles d'unihockey homologuées. Les nouveaux modèles sont plus durs et ont une surface extérieure spéciale qui améliore la précision du vol.





## ÉQUIPEMENT DE GARDIEN DE BUT

Malgré le prix de l'équipement, le gardien de but ne doit pas lésiner sur la qualité et doit acheter un équipement fonctionnel. Des pièces de l'équipement trop petites ou trop grandes gênent à parer les balles et empêchent le gardien de but de fournir une prestation optimale. Pour que les gardiens de but en pleine croissance n'aient pas à investir beaucoup d'argent, nous recommandons aux clubs de créer une bourse d'échange pour l'équipement et même de travailler avec des clubs voisins. Cela évite au gardien de but d'acheter un nouvel équipement à chaque fois qu'il prend quelques centimètres.

### PANOPLIE COMPLÈTE DE GARDIEN DE BUT

Sweat-shirt de gardien de but

Casque

Gants (choix personnel)

Veste de protection / Protection thorax

Coquille

Pantalon de gardien de but

Protège-tibias et protège genoux





## ÉQUIPEMENT PERSONNEL

L'unihockey est un sport peu dangereux, car il y a peu de contacts corporels. Mais il faut quand même se protéger.

### CHAUSSURES

La pièce la plus importante de l'équipement personnel, ce sont les chaussures de sport intérieur qui doivent être d'excellente qualité. Points importants :

- › Grande souplesse
- › pas de semelles trop hautes (danger d'entorse)
- › une semelle qui ne laisse pas de trace sur le sol
- › une semelle avec un bon profil (pas de glissade)

### LUNETTES DE PROTECTION

Pour protéger la tête et surtout les yeux, il est recommandé de porter des lunettes de protection. Il existe une large palette de modèles qui assurent une bonne protection chez tous les fournisseurs homologués. Il existe aussi des lunettes de protection pour les jeunes joueurs.





# Unihockey enfants

**Le niveau de formation unihockey enfants (jusqu'à 7 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Kids » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## KIDS

- › Besoin marqué de jouer et de bouger
- › Avide d'apprendre (âge des questions)
- › Temps de concentration de courte durée
- › Pas de différences physiologiques marquantes entre garçons et filles
- › Processus d'apprentissage et prestations très différentes d'un jeune à l'autre

## ENTRAÎNEUR

- › Communiquer le plaisir de bouger
- › Prendre très au sérieux son rôle de modèle sur le terrain et hors du terrain
- › Pousser le développement de la confiance en soi (compliment et reconnaissance des prestations)
- › Parler dans un langage simple, clair (imagé) et compréhensible pour les jeunes de cet âge
- › Divers rôles : éducateur, consolateur, médiateur, motivateur et humain

## QUALITÉ

- › Programme varié
- › « Montrer – faire faire »
- › Expliquer clairement et corriger de façon ciblée
- › Préparer des tâches de déplacement diversifiées
- › Travailler avec moyens auxiliaires : photos, exercices de correction, métaphores

## BUTS

- › Insuffler le plaisir de jouer à l'unihockey
- › Ne pas offrir de spécialisation focalisée sur l'unihockey
- › Assurer une formation polysportive
- › Faire vivre et découvrir
- › Utiliser des règles claires et simples

Le programme de formation d'unihockey – enfants est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique tactique, coordination et condition.



TECHNIQUE		TACTIQUE INDIVIDUELLE, GROUPE ET ÉQUIPE		COORDINATION / CONDITION / POLYSORT		
Thème	Éléments	Thème	Éléments	Thème	Éléments	
CONDUIRE LA BALLE	Canne	MOI ET LA BALLE	Défensive	COORDINATION DIFFÉRENCIATION	Mobilité rythmée avec incitation acoustique/visuelle	
	Conduite de la balle		Offensive		Frapper la balle selon un rythme défini	
	Dribbling		Quand suis-je défenseur ? Quand suis-je attaquant ? Déplacer la balle avec précision Viser le but		Jeu pour exercer les réactions Jeu de poursuite : gendarmes-voleurs Jouer avec différentes balles	
PASSER	Réceptionner la balle	MOI ET UN COÉQUIPIER / ADVERSAIRE	avec la balle	FORCE/MOUEMENT	Rythme	
	Passer la balle		Pass		Couvrir la balle Faire une passe sûre à son coéquipier	Travailler son équilibre personnel Parcours d'obstacles
	Accompagner la balle		Se démarquer Faire un appel		Mobilité (ne pas forcer)	Exercer sa mobilité Prévenir des lacunes de tenue Exercices de gymnastique
TIRER	Catégories de tir	NOUS ET L'ADVERSAIRE	avec la balle	ENDURANCE	Seuil lipide	
	Tir		Pass		Garder la balle dans son équipe Tirer au but/chercher à réaliser	Augmenter l'endurance par des jeux Augmenter l'effort, intensité réduite Varier les demandes d'efforts de façon ludique
	Caractéristiques de tirs		Se démarquer Faire un appel		Détecter les espaces libres Tâches sur le terrain Coopération	
GARDIEN DE BUT	Connaître les tâches	TACTIQUE SUPPLÉMENTAIRE		RAPIDITÉ	Démarrage	
	Défense				Vitesse de base	Démarrer/s'arrêter Exercices de réaction Courses de relais, petites compétitions Jeu de poursuite : gendarmes/voleurs Améliorer la rapidité sous forme ludique



# Juniors D + E

**Le niveau de formation des Juniors D + E (de 8 à 11 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Kids » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude en compétition.**

## KIDS

- › Besoin marqué de coordonner les actions (âge de la dextérité)
- › grande disposition et motivation à être performant, envie de s'entraîner (aussi impulsif et incontrôlé)
- › Désir d'apprendre illimité, avide de s'instruire (âge des questions)
- › Facilement influencé par les coéquipiers et l'entraîneur
- › Apprends vite, mais ne mémorise pas bien/ancrer les mouvements (âge d'or)

## ENTRAÎNEUR

- › Prendre très au sérieux son rôle de modèle
- › Directives claires (maintien des valeurs, équité)
- › S'efforcer de diriger avec souplesse, mais être conséquent
- › Donner des instructions claires, compréhensibles et logiques
- › Développer la sûreté en soi par des conseils positifs (compliment et reconnaissance)

## QUALITÉ

- › Encourager des processus variés et créatifs de mouvement
- › Se concentrer sur les mouvements de coordination
- › Connaître et comprendre son rôle sur le terrain et les tâches dans ce contexte
- › Manier la spatule avec le moins possible de lancés en hauteur (pas plus d'un cm)
- › Rituels fixes à l'entraînement et au jeu (discipline, respect des bases)

## BUTS

- › Plaisir à s'entraîner, le jeu est au centre des activités
- › Pas de spécialisation de position ou de rôle (gardien, capitaine)
- › Vivre une première expérience de compétition sans donner de l'importance aux résultats
- › Les joueurs sont tous engagés à tour de rôle (pas de joueur qui reste collé au banc des remplaçants)
- › Encourager l'intégration dans un groupe (compétences sociales)

Le programme de formation d'unihockey Juniors D + E est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique tactique et coordination/coordination.





TECHNIQUE		TACTIQUE INDIVIDUELLE, GROUPE ET ÉQUIPE		COORDINATION/CONDITION/POLYSPORT	
Thème	Éléments	Thème	Éléments	Thème	Éléments
CONDUIRE LA BALLE	Canne Conduite de la balle Conduire la balle (avancer/reculer) Stopper et accélérer avec la balle Prendre la balle, poser la balle Contrôler la balle dans diverses situations	TACTIQUE PERSONNELLE MOI ET LA BALLE	Défensive Offensive	Rythme Réaction Différenciation Équilibre	COORDINATION
	Poignée adaptée Balancer la balle Stopper et accélérer avec la balle Prendre la balle, poser la balle Contrôler la balle dans diverses situations		Acculer l'adversaire Ne pas tous se jeter sur la balle Couvrir la balle Bien couvrir la balle Marquer	Mobilité rythmée avec incitation acoustique/visuelle Frapper la balle selon un rythme défini Jeu pour exercer les réactions Jeu de poursuite : gendarmes-voleurs Jeu avec différentes balles Estimer la vitesse et le trajet des balles Garder l'équilibre sur des objets (poutres) Équilibre dans la dynamique	
PASSER	Réceptionner la balle Passer la balle Contrôle de la balle	TACTIQUE DE GROUPE MOI ET UN COÉQUIPIER / ADVERSAIRE	avec la balle sans la balle	Force Mobilité (ne pas forcer)	FORCE/MOUEMENT
	Réceptionner la balle, Coup droit/revers Garder le contrôle de la balle après réception Passe coup droit/revers Passe flip contrôlée Distances moyennes Diverses directions en mouvement		Couvrir la balle Faire une passe sûre à son coéquipier Passe par la bande Se démarquer Faire un appel	Grimper Se tenir en équilibre personnel Parcours d'obstacles Exercer sa mobilité Prévenir des lacunes de tenue Exercices de gymnastique	
TIRER	Catégories de tir Tir Caractéristiques	TACTIQUE D'ÉQUIPE NOUS ET L'ADVERSAIRE	avec la balle sans la balle	Seuil lipide Seuil anaérobie	ENDURANCE
	Tir lancé Tir glissé en bougeant sans pression Viser des objets de taille moyenne Distances moyennes surtout des tirs à ras le sol ou à mi-hauteur		Garder la balle dans son équipe Chercher les positions stratégiques pour tirer Reconnaître vite les espaces libres Tâches/positions sur le terrain Coopération Soutien	Augmenter sa force énergétique par le jeu Augmenter son endurance, intensité réduite Varier les formes d'exercice d'endurance de façon ludique Déconseiller à cet âge	
GARDIEN DE BUT	Connaître les tâches Défense Réaction Technique	ACTIVE SUPPLÉMENTAIRE		Démarrage Rapidité de base	RAPIDITÉ
	Tout le monde devrait être une fois gardien de but Défendre objets/zones de défense Exercices de réaction Position de base Lancer et attraper les balles			Démarrer/s'arrêter Exercices de réaction Courses de relais, petites compétitions par équipes Jeu de poursuite : gendarmes/voleurs Améliorer la rapidité sous forme ludique	



# Juniors C/M14

**Le niveau de formation des Juniors C/M14 (12 – 13 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Kids » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## KIDS

- › Le meilleur âge pour apprendre (grande capacité d'apprentissage)
- › Premiers grands changements physiques (début de la puberté, première phase de la puberté)
- › De grandes différences physiques entre jeunes du même âge
- › Forte orientation (aussi non critique) au modèle adulte
- › Être vigilant sur les problèmes de rôle et la formation de cliques

## ENTRAÎNEUR

- › Être compréhensif et patient
- › Connaître son job
- › Les joueurs comprennent la langue de l'instructeur, y compris des exemples imagés (tableau tactique)
- › Ne pas exercer de pression ou décréter des activités comme obligatoires (qui conduisent au refus)
- › Motiver les jeunes et avoir une influence positive sur eux

## QUALITÉ

- › Fournir un enseignement compréhensible (utiliser des supports)
- › Tenir compte dans l'entraînement des différences de développement dans la croissance et offrir une formation à la carte.
- › Intégrer des éléments techniques et tactiques dans le jeu et les exercices
- › Tous les joueurs peuvent jouer à toutes les positions (gardien de but, défenseur, attaquant, etc.)
- › Encourager et soutenir l'initiative personnelle

## BUTS

- › Maîtriser les bases des techniques les plus importantes
- › Développer des bases pour la condition et la coordination
- › Donner confiance en soi, encourager créativité, discipline et esprit d'équipe
- › Transmettre aux jeunes les valeurs du sport (polysportives) et sociales (comportement dans le groupe)
- › Savoir se comporter en cas de victoire ou de défaite

Le programme de formation d'unihockey Juniors C/M14 est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique tactique et coordination/coordination.



FORMATION POLYSORTIVE RESTE PRIMORDIALE, LA SPÉCIALISATION GAGNE EN IMPORTANCE

TECHNIQUE		TACTIQUE INDIVIDUELLE, GROUPE ET ÉQUIPE		COORDINATION/CONDITION/POLYSPORT	
Thème	Éléments	Objectifs	Thème	Éléments	Objectifs
CONDUIRE LA BALLE	Conduite de la balle	Conduire la balle (avancer/reculer) Jongler Contrôler des balles à mi-hauteur	MOI ET LA BALLE	Défensive	Se mettre en position de défensive Occuper la ligne de défense Engagement physique voulu
	Dribbling	Dribbler devant soi et latéralement Détacher son regard de la balle Changer de direction Changer la cadence Feinter, pivoter Feintes personnelles		Offensive	Soutenir le gardien de but Attaque Prendre les bonnes décisions (dribbling, passe, tir) Être prêt à marquer un but
PASSER	Réceptionner la balle	Réceptionner la balle dans la course avec le corps (pieds, jambes, thorax)	MOI ET UN COÉQUIPIER / L'ADVERSAIRE	avec la balle	Faire des passes doubles via la bande Écarter l'adversaire de la balle Défier l'adversaire Zigzaguer – poser la balle Détecter les joueurs libres Créer des situations de surnombre
	Passer la balle	Passer glissée rapide Passer droit/revers Passer directe Passer à mi-hauteur		sans la balle	Soutenir les coéquipiers Visualiser les espaces libres Répartition/reprise Faire pression sur la balle
TIRER	Catégories de tir	Tir du poignet Tir frappé en mouvement Tir frappé en volte-face Tir frappé	NOUS ET L'ADVERSAIRE	2:1 offensive	Essayer de finaliser
	Tir	Dans diverses situations Sous peu de pression Viser différents objectifs Augmenter la distance Tirer volontairement en hauteur Renforcer la vitesse de tir		2:1 défensive 3:1/3:2 offensive 3:1/3:2 défensive 2:2/3:3 offensive 2:2/3:3 défensive	Collaboration gardien de but Faire pression pour marquer à la balle Faire pression sur le joueur adverse qui a la balle Créer surnombre – finaliser Défense individuelle Défense simple de zone
GARDIEN DE BUT	Réaction	Exercices pour améliorer la réaction	TACTIQUE SUPPLÉMENTAIRE		Remplacement volant Comprendre les règles de jeu Transition (passer de la défensive à l'offensive et vice-versa) Être sensibilisé à l'espace
	Technique	Saisir la balle Orientation de la balle Lancement depuis le côté Travail des jambes			
COORDINATION	Rythme	Mouvements complexes	FORCE/MOUEMENT	Force	Acquérir de la force de façon ludique Exercices avec son propre poids Exercices dynamiques qui développent la force rapide
	Orientation	Promouvoir la réception visuelle d'informations		Mobilité	Exercer sa mobilité Introduction dans la technique de stretching Prévenir des lacunes de tenue Exercices de gymnastique
	Réaction	Faire la différence entre objets mobiles et immobiles			Améliorer la souplesse de la colonne vertébrale, des articulations hanches et épaules
	Différenciation	Par des jeux variés se rapprocher des valeurs des adultes			
ENDURANCE	Équilibre	Exercer des formes complexes (distances, force, drill)	SEUIL ANAÉROBIE	Seuil lipide	Augmenter l'endurance par l'entraînement Augmenter son endurance, moins d'efforts à fournir Entraînement ciblé à 50 % du niveau maximum
		Rester en équilibre sur des objets (poutres). Équilibrer dans la dynamique		Déconseillé à cet âge	
RAPIDITÉ	Démarrage	Intégrer dans les jeux de réaction et jeux de poursuite			
	Rapidité de base	Encourager et développer de façon ciblée Détente complète pendant les pauses Améliorer la rapidité par l'intégration de diverses activités ludiques			



# Juniors B/M16

**Le niveau de formation des Juniors B/M16 (14 – 15 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Juniors » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## JUNIORS

- › Début de la puberté (accélération de la croissance, instabilité psychique), poussée de croissance ; problèmes de coordination (nouvelles proportions)
- › Problème d'aurotité, doute de soi-même
- › à la recherche de sa propre identité

## ENTRAÎNEUR

- › Accepter et tenir compte de cette phase psychique
- › Fixer des glissières de sécurité et malgré tout laisser de la place à la personnalisation
- › Fixer des lignes directrices et des règles précises et les appliquer
- › Dégager sûreté de soi-même et calme
- › Donner le droit de parole aux joueurs et leur demander leur avis

## QUALITÉ

- › Attendre des joueurs prestations et prise de responsabilité
- › Faire appel à leur potentiel intellectuel
- › Augmenter en permanence l'intensité de l'entraînement
- › Planifier des phases intensives et fermes d'exercice
- › Intégrer dans l'entraînement des tâches différenciées

## BUTS

- › Première orientation vers le sport de haut niveau (sélection)
- › Passage du Petit terrain au Grand terrain
- › Développement marquant dans le domaine de la compréhension du jeu
- › Appliquer de plus en plus des éléments de tactique d'équipe
- › Première spécialisation dans des positions et des rôles dans l'équipe

Le programme de formation d'unihockey Juniors B/M16 est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique tactique et coordination/coordination.



FORMATION POLYSPORTIVE RESTE PRIMORDIALE, LA SPÉCIALISATION GAGNE EN IMPORTANCE

TECHNIK		EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMTAKTIK		KOORDINATION/KONDITION/POLYSPORT	
Thème	Thème	Thème	Thème	Thème	Thème
Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs	Objectifs
<b>CONDUIRE LA BALLE</b> Conduite de la balle sous pression Conduire la balle (avancer/reculer) en plein élan Dribbling Stopper une balle haute en mouvement Dribbler sous pression Tromper l'adversaire avec un mouvement du corps en pleine action En plein élan, faire passer la balle par dessus un obstacle Accélérer le jeu Exercer d'autres combinaisons	<b>TACTIQUE PERSONNELLE</b> Défensive Penser (aussi) à attaquer Récupérer des balles libérées Faire attention aux remarques du gardien Organiser, donner des consignes claires Offensive Prendre ses responsabilités Chercher à conclure par surprise Profiter de balles relâchées	<b>COORDINATION</b> Rythme Orientation Réaction Différenciation Équilibre ➤ Améliorer et ancrer les techniques acquises / Forcer sur les mouvements complexes ➤ Remettre à plus tard des enchaînements complexes de mouvements			
<b>PASSER</b> Réceptionner la balle en étant sous pression Passer la balle Passer sous pression coup droit/revers Passer directe sous pression coup droit/revers Passe dans l'angle Balles hautes lancées loin en plein élan Prendre la balle avec passe Prendre la balle avec tir	<b>TACTIQUE DE GROUPE / MOI ET UN COÉQUIPIER / MOI ET L'ADVERSAIRE</b> avec la balle Se servir de ses coéquipiers Anticiper la course de l'adversaire Se concentrer sur la course sans la balle Manœuvrer l'adversaire (vers la bande) Chercher le duel Être prêt à prendre la balle Faire écran	<b>FORCE/MOUEMENT</b> Force Éviter les surcharges unilatérales de la musculature Entraînement intensif avec son propre poids Entraînement mesuré au lieu d'entraînement intense Mobilité Entraînement raisonnable de la mobilité pour faire face à une réduction de la mobilité due à la croissance Ne pas surcharger la colonne vertébrale et l'articulation de la hanche			
<b>TIRER</b> Catégories de tir Slap-shot Tir lancé dans le mouvement Tir lancé en pivotant Tir frappé Tirs directs Tirs sous pression Toucher des petits objectifs Grandes distances Varier la hauteur des tirs Renforcer la vitesse de tir	<b>TACTIQUE D'ÉQUIPE NOUS ET L'ADVERSAIRE</b> 2:1/3:1/3:2 Se servir des coéquipiers Se concentrer sur la course Formes de jeu 3:3 Déclencher l'attaque Connaître divers systèmes Définir le rythme du jeu Powerplay Boxplay Analyser les variantes Organiser	<b>ENDURANCE</b> Seuil lipide Augmenter sa force énergétique en s'entraînant pour utiliser à fond la phase d'entraînement Intégré avec modération Planifier suffisamment de pauses Domaine anaérobie			
<b>GARDIEN DE BUT</b> Technique Raccourcir l'angle Changer de position Lancer depuis le centre Situation 1:0 Penalty	<b>TACTIQUE SUPPLÉMENTAIRE</b> Variantes de situations standards (corner, coup franc, penalty) Gagner un bully Exercices de timing Backchecking Assister à des matches / organiser des matches sur Grand terrain	<b>RAPIDITÉ</b> Démarrage Viser des contenus d'entraînement proches de celui des adultes Rapidité de base Entraînement spécifique Travailler aussi à court terme dans le domaine anaérobie Sprints avec feintes			



# Juniors A/M18

**Le niveau de formation des Juniors A/M18 (16 – 18 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Juniors » se trouvent les modes de comportement à cet âge, et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## JUNIORS

- › Activité sociale élevée et intérêts multiples (amis, sorties)
- › Nombreuses contraintes à l'école/apprentissage
- › En pleine phase de puberté, développement de la personnalité
- › Conditions physiques d'adulte (prestations élevées)
- › Aspire à l'autonomie et attend reconnaissance

## ENTRAÎNEUR

- › Complimenter et manifester son estime, éviter les critiques
- › Définir les objectifs et fixer les règles
- › Encourager et demander la prise de responsabilités
- › Introduire des mesures pour créer un esprit d'équipe
- › Les jeunes veulent être pris au sérieux (être à leur écoute et compréhensif)

## QUALITÉ

- › Introduire les mêmes méthodes d'entraînement que chez les adultes
- › Formes de jeu et d'exercices orientées vers la compétition
- › Choisir des formes d'entraînement où on est sous pression (temps, adversaire)
- › Développer des exercices pour améliorer la condition physique
- › Donner des tâches exigeantes (mais réalisables) à accomplir

## BUTS

- › Encourager les aspects positifs de la personnalité (autonomie et engagement personnel à chaque entraînement)
- › Se conformer aux règles de discipline sur le terrain et hors du terrain
- › Sélectionner en pensant à l'avenir
- › Tactique ciblée sur des équipes actives et des équipes fanions
- › Apprendre à maîtriser ses émotions (décisions, déceptions, défaites)

Le programme de formation d'unihockey Juniors A/M18 est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique, tactique et coordination/condition.





# Juniors M21

**Le niveau de formation des Juniors M21 (18 – 20 ans) a de nombreuses caractéristiques liées à cette tranche d'âge. Sous la rubrique « Juniors » se trouvent les modes de comportement à cet âge et pour les entraîneurs les tâches les plus importantes. La qualité et les objectifs se rapportent aux contenus de l'entraînement et à l'attitude envers la compétition.**

## JUNIORS

- › La phase de puberté est généralement close (meilleure coordination)
- › Souhait d'autonomie
- › Pression élevée au travail, en famille, à l'école
- › Activités sociales nombreuses (cliques, parties, disco)

## ENTRAÎNEUR

- › Communiquer les objectifs et les visions des responsables de l'équipe bien clairement
- › Transparence sur les critères de sélection et les mesures de coaching
- › Encourager la prise de responsabilités
- › Mettre l'équipe eu premier plan
- › Coopérer avec l'entraîneur de l'équipe fanion

## QUALITÉ

- › Transmettre le professionnalisme de l'élite
- › Formation ciblée de la condition dans l'entraînement
- › Exiger un entraînement intensif et de qualité
- › Développement personnel par des unités d'entraînement spécifiques (supplémentaires)
- › Fixer des objectifs clairs dans la formation personnelle

## BUTS

- › Savoir prendre ses responsabilités pour ses propres prestations
- › Apprendre à gérer la demande de réussite (concurrence, stress)
- › S'adapter aux équipes fanions/Ligue nationale (entraînement-test)
- › Perfectionner la technique/développement de la tactique d'équipe
- › Réfléchir à une planification de carrière

Le programme de formation d'unihockey Juniors M21 est présenté sous forme de tableau pour assurer une vue d'ensemble claire des contenus d'entraînement technique, tactique et coordination/coordination.





TECHNIQUE		TACTIQUE INDIVIDUELLE, GROUPE ET ÉQUIPE		COORDINATION/CONDITION/POLYSPORT		
Thème	Éléments	Objectifs	Thème	Éléments	Objectifs	
CONDUIRE LA BALLE	Conduite de la balle	Contrôle de la balle sous pression	MOI ET LA BALLE	Défensive	COORDINATION	
	Dribbling	Avoir la balle sous contrôle en toute situation Tromper l'adversaire Faire des feintes Changement de cadence, de direction inopinément, pivoter		Offensive		<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliorer et ancrer les techniques acquises</li> <li>Forcer sur les mouvements complexes</li> <li>Remettre à plus tard des enchaînements complexes nouveaux de mouvements</li> <li>Améliorer l'orientation</li> </ul>
PASSER	Réceptionner la balle	Réceptionner la balle en étant sous pression	MOI ET UN COÉQUIPIER / L'ADVERSAIRE	avec la balle	FORCE/MOUEMENT	
	Passer la balle	Passer exacte sous pression		sans la balle		<ul style="list-style-type: none"> <li>Forcer sur l'entraînement</li> <li>Renforcer l'entraînement musculaire en commençant par des exercices de coordination</li> <li>Renforcer la musculature du dos et les articulations</li> </ul>
	Prendre la balle	Passer flip S'habituer à couvrir de longues distances		avec la balle		<ul style="list-style-type: none"> <li>Recommander les bienfaits et les limites du stretching</li> <li>Stretching actif-dynamique à l'échauffement</li> <li>Ne pas surcharger, la colonne vertébrale et l'articulation de la hanche</li> </ul>
TIRER	Catégories de tir	Toutes les catégories Variations individuelles	NOUS ET L'ADVERSAIRE	2:1/3:1/3:2 / 4:2/4:3	ENDURANCE	
	Tir	Tirs directs Tirs sous pression Exploiter une balle relâchée Augmenter les distances		2:2 à 4:4 5:5		<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter les séquences d'entraînement</li> <li>Plus de variété</li> <li>Tenir compte des différences individuelles</li> </ul>
	Caractéristiques			Powerplay Boxplay		<ul style="list-style-type: none"> <li>Domaine anaérobie</li> <li>Intégrer progressivement</li> <li>Planifier suffisamment de pauses</li> <li>Formes intermittentes</li> </ul>
GARDIEN DE BUT	Technique	Défense couchée Jeu de jambes Contrôle d'une balle déviée Diriger la défense Tirs déviés Remise en jeu	TACTIQUE SUPPLÉMENTAIRE	Stan-dards	RAPIDITÉ	
				Défensive		<ul style="list-style-type: none"> <li>Viser des contenus d'entraînement proches de celui des adultes</li> <li>Varié (pivoter, déplacement en avant, en arrière, latéral, haut-bas, changer de direction)</li> <li>avec canne et balle</li> <li>Durée maximale de l'effort 6 à 10 secondes</li> </ul>
				Transi-tion		



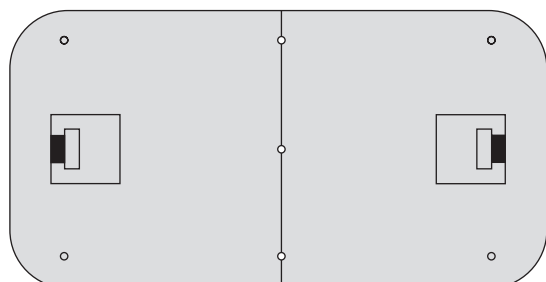


Date	Heure	Lieu
Thème		Objectif

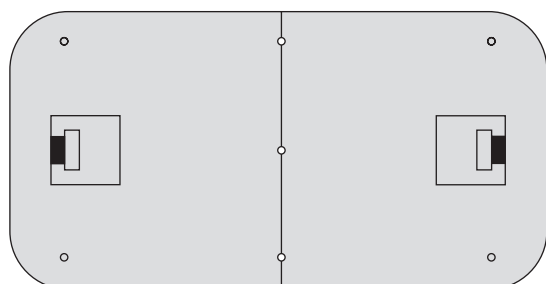
EXCUSÉS		JOUEURS SUPPLÉMENTAIRES	
Nom	Motif	Position	Nom

FORMATION DE L'ÉQUIPE							
TH 1:				TH 2:			
BLOC 1		BLOC 2		BLOC 3		BLOC 4	

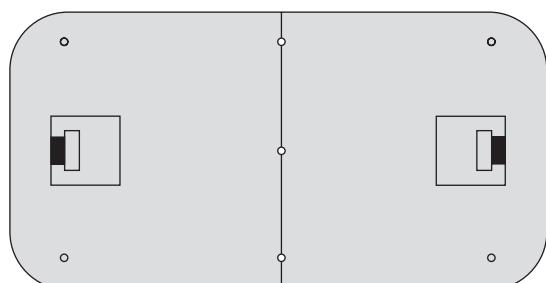
Déroulement/infos
Entr. physique (entrée, échauffement, rapidité/course/coordination)



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure

Moment du jeu
Remarques/évaluation de la leçon



# ÉVALUATION DU JOUEUR

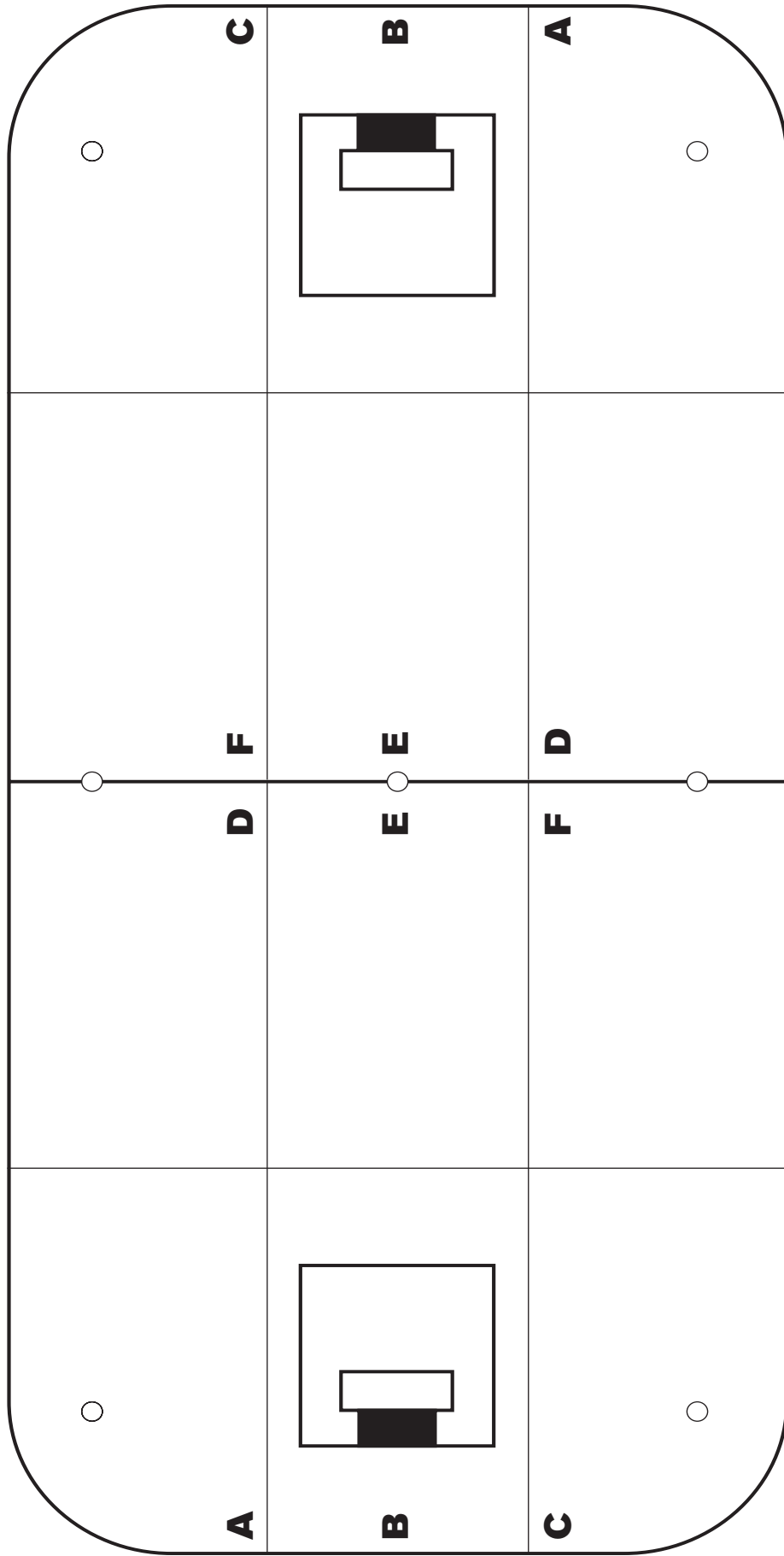
NOM		Date			
		JOUEUR	ENTRAÎNEUR	CONVENTION D'OBJECTIFS	CONTRÔLE
<b>PERSONNEL</b>	Motivation				
	Patient				
	État d'esprit/sport				
	Mode de vie				
<b>TECHNIQUE</b>	Touches de balle				
	Comportement duel				
	Passe				
	Tir lancé				
	Tir du poignet				
	Slap Shot				
<b>TACTIQUE</b>	Aptitude à apprendre				
	Coopération/esprit d'équipe				
	Compréhension du jeu				
	Prise de décisions				
	Communication				
<b>CONDITION</b>	Application des directives				
	Fiabilité				
	Effort				
	Rapidité				
	Condition				
<b>MENTAL</b>	Mobilité				
	Coordination				
	Concentration				
	Contrôle affectif				
	Contrôle nervosité				
Confiance en soi					
<b>Évaluation globale, potentiel</b>					

ESTIMATION DE 1 À 4 4 = très bien 3 = bien 2 = suffisant 1 = insuffisant



# STATISTIQUE TIRS

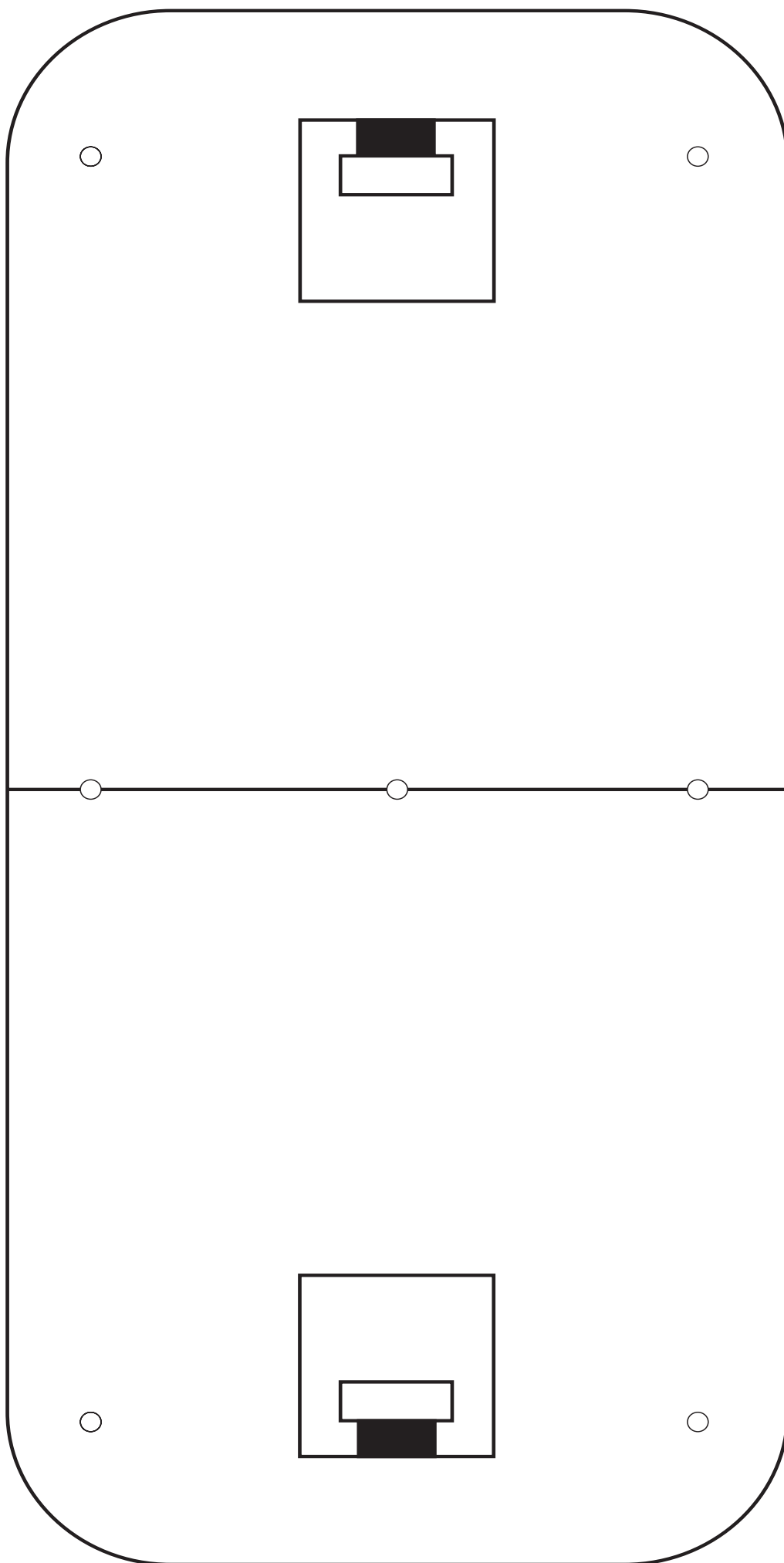
<b>Équipe</b>	<b>TIERS</b>	<b>Équipe</b>
---------------	--------------	---------------






  


The diagram shows an ice hockey rink divided into three sections. The left section is labeled 'Équipe' and contains zones A, B, and C. The middle section is labeled 'TIERS' and contains zones D, E, and F. The right section is labeled 'Équipe' and contains zones A, B, and C. Goals are located in zones B and C of both the left and right sections.

ÉVALUATION	LÉGENDE	ÉVALUATION
Buts	— Tir balle au sol	Buts
sur le but	≡≡≡ Tir balle en hauteur	sur le but
bloqué	≡≡≡ Tir bloqué	bloqué
à côté du but	└ Tir à côté du but	à côté du but
Total attaques conclues	○ But tir dans le mouvement (dribbler)	Total attaques conclues
	□ But – tir direct (balle reçue d'un coéquipier)	
	△ But – balle déviée (balle reçue de l'adversaire)	





<b>X</b>	Joueur	●	Balle		Déplacement avec la balle
<b>O</b>	Adversaire	△	Obstacle		Déplacement sans la balle
Ⓣ	Entraîneur/moniteur	⊙	Position de la canne		Passe
A, B, C	Différents joueurs	≡	Caisson		Tir
1, 2, 3	Déroulement, suite	7	Banc		Changement de rythme