

# Cours d'entraîneur/entraîneuse d'uni hockey

**Devise** : "Concevoir et transmettre de bons entraînements d'uni hockey".

**Orientation des cours** : "Comprendre l'uni hockey" et "Enseigner l'uni hockey" ainsi que "S'engager comme entraîneur/entraîneuse d'uni hockey"

**Tâche préalable** : s'inscrire sur l'outil pour entraîneurs de swiss uni hockey et créer une saison

| Jour 1                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 – 9.45h<br>Salle de théorie   |    | Ouverture du cours                                                                                                                                                              |
| 10.00 – 11.00h<br>Salle de théorie |    | S'engager comme entraîneur / entraîneuse d'uni hockey                                                                                                                           |
| 11.15 – 12.00h<br>Salle de théorie |    | Objectifs et organisation du cours                                                                                                                                              |
| 12.15 – 13.15h<br>Mensa            |    | Repas du midi                                                                                                                                                                   |
| 13.30 – 15.00h<br>Salle de sport   |   | Actualiser le terrain – rôle du joueur/joueuse 1<br>Structure d'entraînement                                                                                                    |
| 15.30 – 17.15h<br>Salle de sport   |  | Être agile et rester agile pendant tout le temps et avoir une posture stable<br><br><i>Etude approfondie volontaire: LBS <a href="#">«prévention des blessures du pied»</a></i> |
| 18.00 – 19.00h<br>Mensa            |  | Souper                                                                                                                                                                          |
| 19.30 – 20.30h<br>Théorie          |  | Comprendre l'uni hockey                                                                                                                                                         |
| 20.30 – 20.45h<br>Théorie          |  | Mandat autonome : élément d'apprentissage <a href="#">„sécurité dans l'uni hockey“</a>                                                                                          |



Cours théorique



Interaction -  
échange



Pratique sportive



Pause



Reflexion

| Jour 2                            |                                                                                     |                                                                                                      |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.00h<br>Mensa           |    | Déjeuner                                                                                             |
| 8.15 – 8.40h<br>Salle de théorie  |    | Sécurité dans l'unihockey                                                                            |
| 8.45 – 10.00h<br>Salle de théorie |    | Transmettre: „un bon entraînement d'unihockey“                                                       |
| 10.30 – 12.00h<br>Salle de sport  |    | Construire le jeu efficacement: 1:1-Comportement avec la balle // Objectifs à priorisés et contrôler |
| 12.15 – 13.15h<br>Mensa           |    | Repas du midi                                                                                        |
| 13.30 – 15.30h<br>Théorie         |    | Planification et objectifs                                                                           |
| 16.00 – 17.15h<br>Salle de sport  |    | Séquence d'entraînement «1:1 Comportement avec la balle »                                            |
| 18.00 – 19.00h<br>Mensa           |   | Souper                                                                                               |
| 19.30 – 21.00<br>Théorie          |  | Le succès par l'apprentissage                                                                        |



Cours théorique



Interaction -  
échange



Pratique sportive



Pause



Reflexion

| Jour 3                             |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.00h<br>Mensa            |    | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8.15 – 10.00<br>Salle de sport     |    | Tirer de façon appropriée et précise //<br>Poser des tâches exigeantes et les diriger de manière « professionnelle »                                                                                                                                                                                                     |
| 10.30 – 12.00h<br>Salle de sport   |    | Séquence d'entraînement des participant(e)s : «tirer»                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 12.15 – 13.15h<br>Mensa            |    | Repas du midi                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13.30 – 15.00h<br>Salle de théorie |    | Construire le jeu efficacement: passer, se démarquer / se proposer //<br>Donner un feedback orienté, constructif et dans un délai approprié                                                                                                                                                                              |
| 15.30 – 17.00h<br>Salle de sport   |    | Séquence d'entraînement des participant(e)s: «passer», «se démarquer/ se proposer»                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17.00 – 17.15h<br>Salle de sport   |    | Information sur la partie studieuse de la soirée                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18.00 – 19.00h<br>Mensa            |   | Souper                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| selbständig                        |  | <b>Mandats indépendant:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Séquence d'apprentissage <a href="#">„Attestation compétence 1 CDM“</a></li> <li>Séquence d'apprentissage <a href="#">„Attestation compétence supplémentaire“</a></li> <li>Séquence d'apprentissage <a href="#">„tirer avec précision“</a></li> </ul> |



Cours théorique



Interaction -  
échange



Pratique sportive



Pause



Reflexion

| Jour 4                           |                                                                                    |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.00h<br>Mensa          |   | Déjeuner                                                                                                                                                             |
| 8.15 – 10.00<br>Salle de sport   |   | Fermer les espaces de manière conséquente, dominer les duels et gagner habilement des balles // Permettre un temps d'apprentissage et de mouvement élevé             |
| 10.30 – 12.00h<br>Salle de sport |   | Séquence d'entraînement des participant(e)s: «fermer les espaces»                                                                                                    |
| 12.15 – 13.15h<br>Mensa          |   | Repas du midi                                                                                                                                                        |
| 13.30 – 15.30h<br>Salle de sport |   | Integration avec les gardien(ne)s                                                                                                                                    |
| 16.00 – 17.15h<br>Salle de sport |   | Soigner l'entourage: soigner les relations avec les parents                                                                                                          |
| 18.00 – 19.00h<br>Mensa          |   | Souper                                                                                                                                                               |
| Ab 19.15h                        |  | <b>Cours du soir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Créer des relations et renforcer l'équipe",<br/>Utiliser les week-ends d'équipe et les camps</li> </ul> |



Cours théorique



Interaction -  
échange



Pratique sportive



Pause



Reflexion

| Jour 5                                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.00h<br>Mensa                                      |   | Déjeuner                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 08.15 – 09.15h<br>Salle de théorie                           |   | Un sport précieux                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09.30h – 12.00h<br>Théorie                                   |   | <b>Test de compétences</b><br><br><b>Mandats indépendant:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence d'apprentissage <a href="#">„J+S et swiss unihockey“</a></li> <li>• Séquence d'apprentissage <a href="#">„le charme des camps“</a></li> <li>• Séquence d'apprentissage <a href="#">„Connaissance des règles“</a></li> </ul> |
| 12.15 – 13.15h<br>Mensa                                      |   | Repas du midi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ab 13.00 – 15.30h<br>Salle de sport                          |   | Discussion finale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ab 13.30 – 15.15h<br>Salle de sport                          |   | Match avec arbitre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15.30 – 16.00h<br>Salle de sport<br>oder Salle de<br>théorie |  | Fin du cours et évaluations                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



Cours théorique  
Einordnen



Interaction -  
échange



Pratique sportive



Pause



Reflexion