

## **UNIHOKEY**

## *Leçon 1*

### *Echauffement*

**20'**

#### **EXERCICE 01 COORDINATION COURSE AVEC CROSSE**

##### **Disposition**

- 1–4 groupes.
- Poser les crosses en rang (d'env. 1 m de distance).

##### **Exécution**

Les joueurs courent de différentes manières par-dessus ou entre les crosses.

##### **Variantes**

- En arrière.
- Slalom.
- Sauts.

##### **Coaching**

- Position redressée.
- Rapidité des jambes.
- Agilité.
- Exigence de qualité élevée.

##### **Matériel**

Plusieurs crosses de unihockey

#### **EXERCICE 02 BALLE ATTRAPÉE**

##### **Disposition**

- (Tournus dans la moitié de la salle)
- 2 groupes de 2, 3, 4 ou 5 joueurs s'affrontent.

##### **Exécution**

- La partie commence par le handball puis on passe à la crosse et à la balle de unihockey.
- Le groupe qui possède la balle essaie de faire autant de passes que possible sans que l'adversaire ne touche la balle.
- Changer de tâche lorsqu'on perd la balle.

##### **Variantes**

- Rapetisser / agrandir le terrain.
- Jouer avec d'autres balles (de handball par exemple).

##### **Coaching**

- Favoriser la précision des passes.
- Chronométrer la course libre.
- Reconnaître et anticiper les manques.
- Planifier la suite lors de la réception de la balle.

##### **Matériel**

1 ballon de handball, 1 balle de unihockey

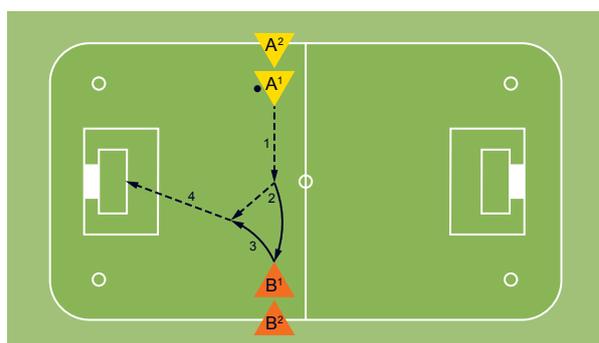
# UNIHOCKEY

## Leçon 1

Technique

20'

### EXERCICE 01 360° EXERCICE FINAL



#### Disposition

(Tournus dans ½ de terrain (trans.))

- 2 groupes.
- Le groupe A se trouve sur la ligne de côté avec chacun 1 balle.
- Le groupe B se trouve sur la ligne latérale opposée avec chacun 1 balle.

#### Exécution

- 1 A<sup>1</sup> court le long de la ligne médiane avec 1 balle;
- 2 A<sup>1</sup> joue vers B<sup>1</sup> et continue de courir;
- 3 B<sup>1</sup> passe la balle directement à A<sup>1</sup> (double passe);
- 4 A<sup>1</sup> poursuit avec la balle en direction du but;
- 5 B<sup>1</sup> court avec la balle dans la direction opposée le long de la ligne médiane;
- 6 B<sup>1</sup> joue vers A<sup>2</sup>; etc.

#### Variantes

- A<sup>1</sup> court sans balle le long de la ligne médiane et reçoit la balle de B<sup>1</sup>. (–)
- A<sup>1</sup> court sans balle en arrière le long de la ligne médiane; A<sup>1</sup> reçoit de A<sup>2</sup>; A<sup>1</sup> fait 1 rotation complète avec la balle et court avec elle en direction des buts. (+)

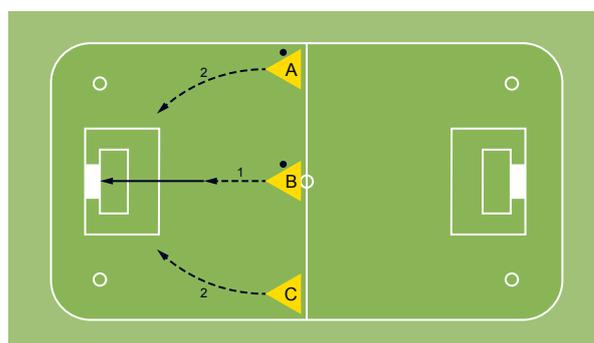
#### Coaching

- Favoriser la précision des passes.
- Pression en direction des buts.

#### Matériel

1 balle par joueur, 1 but par groupe

### EXERCICE 02 2 CONTRE 1



#### Disposition

(Tournus dans ½ de terrain (trans.))

- 3 groupes.
- A est à droite de la ligne médiane avec la balle.
- B est au milieu de la ligne médiane avec la balle.
- C est à gauche sur la ligne médiane sans la balle.

#### Exécution

- 1 B fait quelques pas avec la balle et tir aux buts;
- 2 Après le tir, A et C jouent avec 1 balle contre B (partie à 2:1).

#### Variantes

- A et C peuvent faire 2 passes max. avant de tirer aux buts. (+)
- A (ou C) fait quelques pas avec la balle et tire aux buts; A et B jouent contre C (partie à 2:1).
- A et C sont défenseurs et jouent contre D, E et F (partie à 3:2).

#### Coaching

- Changement: gauche, milieu, droite.
- Tempo élevé tout au long.

#### Matériel

Plusieurs balles, 1 but par groupe

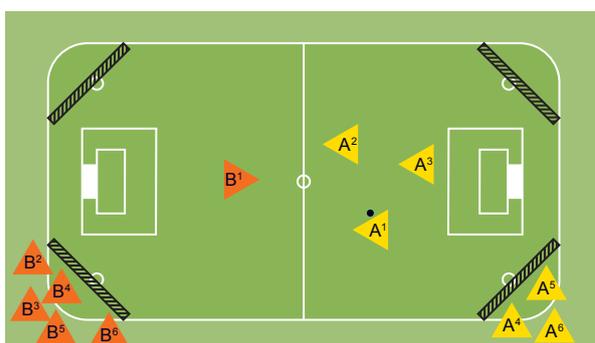
# UNIHOKEY

## Leçon 1

Jeu

30'

### EXERCICE 01 6 A 1



#### Disposition

- 4 groupes de 6 joueurs.
- 4 bancs répartis dans les angles.
- 2 groupes sur le terrain.
- 2 groupes hors du terrain derrière 1 banc chacun.

#### Exécution

- 6 petites parties d'env. 50 sec.
- Chaque groupe met 1 fois en jeu le nombre de joueurs (de 1 à 6). Séquence laissée au libre choix du groupe.
- Sifflet de départ et de fin de chaque partie.
- Après 1 but marqué, le moniteur met en jeu un nouveau ballon sans interrompre la partie.
- Les buts sont comptabilisés en continu sur les 6 parties (à celui qui en a le plus).

#### Variantes

- Les groupes indiquent leur séquence au moniteur (noter sur tableau tactique).
- Avant la partie, tous les joueurs se tiennent hors du terrain. Ils n'y pénètrent qu'au coup de sifflet.

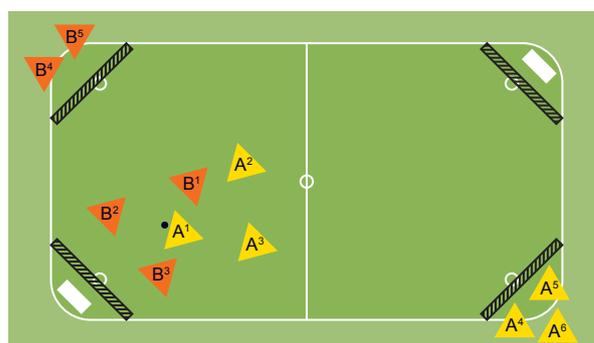
#### Coaching

- Jouer en variant et avec pression.
- Noter les annonces des groupes.

#### Matériel

1 balle, 2 buts, 4 bancs, 1 tableau tactique, plusieurs secrétaires

### EXERCICE 02 JEU RHOMBUS



#### Disposition

- 2 groupes.
- 4 bancs répartis dans les angles.
- 2 groupes se trouvent chacun derrière 1 banc se faisant face en diagonal.
- 2 buts se trouvent chacun derrière 1 banc et se font face en diagonal.

#### Exécution

- Partie à 3:3.
- Marquer les buts uniquement en tirant par-dessus le banc.
- Si la balle reste derrière le banc ou dans les buts, le moniteur en met en jeu une nouvelle.

#### Variantes

- Partie à 3:3.
- Marquer les buts uniquement en tirant par-dessus le banc.
- Si la balle reste derrière le banc ou dans les buts, le moniteur en met en jeu une nouvelle. (-)

#### Coaching

Garder l'intensité élevée (changements rapides).

#### Matériel

1 balle, 2 buts, 4 bancs

---

## **UNIHOKEY**

## *Leçon 1*

---

*Détente*

*5'*

---

### **RELÂCHEMENT**

#### **Exécution**

- 1 Laisser pendre les bras, secouer les jambes;
- 2 Debout, bouger toutes les parties du corps: tourner la tête, faire des cercles avec les épaules, stretcher les hanches, tourner les chevilles.

#### **Variantes**

Le groupe définit les mouvements. Chacun montre un mouvement.

#### **Coaching**

- Effectuer les mouvements lentement.
- Arrêter en cas de douleurs.

# UNIHOKEY

## Leçon 1

### Légendes

(+)	Exercice légèrement plus compliqué
(++)	Exercice nettement plus compliqué
(-)	Exercice légèrement plus facile
(--)	Exercice nettement plus facile
  	Joueur avec balle
  	Joueur sans balle
  	Joueur du même groupe avec balle
  	Joueur du même groupe sans balle
	Trajectoire de la balle (jeu rapide)
	Trajectoire de la balle (jeu normal)
	Trajectoire de course (déplacement rapide vers balle)
	Trajectoire de course (déplacement normal, changement de position par ex.)
1, 2, 3	Séquence de la trajectoire de course / balle
	Banc
⊕	Piquet
○	Cône