

## Thème du mois 07/2016: Unihockey grand terrain

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



Source: Michael Peter, swiss unihockey

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

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

### Jouer et marquer des buts

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

Ces situations sont celles que les enfants reproduisent instinctivement en pratiquant l'unihockey dans une cour d'école par exemple. Désignées par le terme de «small games» dans ce thème du mois, elles développent la compréhension du jeu, améliore la technique et augmente le plaisir. Outre une sélection d'exercices et de jeux, répartis en quatre groupes (mise en train, technique, tactique et small games), cette brochure met à disposition deux exemples d'unités d'entraînement (90, respectivement 120 minutes).

### Thème du mois

- [Unihockey grand terrain](#) (pdf)

## Articles

- [Éléments tactiques](#)
- [Du petit au grand terrain](#)
- [Small games](#)

## Exercices

- [Mise en train](#)
- [Technique](#)
- [Tactique](#)
- [Formes de jeu \(small games\)](#)

## Entraînements

- [90 minutes](#)
- [120 minutes](#)

---

Source: [Lukas Schüepp, responsable de la formation swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**