

## Cahier pratique 2: Unihockey

**L'unihockey a le vent en poupe. En apparence simple, cette discipline exige d'excellentes habiletés techniques, un sens tactique affûté et une condition physique à toute épreuve.**

La popularité de l'unihockey est grande. Les élèves en redemandent, c'est sûr... Mais jusqu'à maintenant, bien peu d'ouvrages viennent au secours des enseignants désireux d'introduire correctement le jeu et surtout de le développer.

Ce cahier pratique, inspiré de l'ouvrage didactique «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» (en allemand), bénéficie de la «patte» de Mark Wolf, ancien gardien de l'équipe nationale et chef de la discipline J+S. Vous y découvrirez les bases techniques et tactiques indispensables pour progresser, le tout sous forme ludique.



### Simple et accessible

L'unihockey est moins compliqué que son grand frère le hockey, notamment en ce qui concerne le matériel. La cage de but peut très bien être remplacée par un ou plusieurs éléments de caisson, des piquets ou autre.

Ces aménagements permettent de travailler avec des classes à effectifs importants et d'activer un maximum d'élèves en même temps. «Installation simple, jeu intensif», deux aspects que vous trouverez tout au long de ces pages.

### Trois techniques sous la loupe

L'apprentissage technique correct des éléments de base que sont la conduite de balle, le dribble et le tir est indispensable pour garantir le succès à long terme de l'activité. La défense est certes importante, mais il est plus judicieux de créer des situations de jeu qui permettent de marquer des buts. La première partie du cahier est consacrée aux formes de jeu et exercices relatifs à ces trois éléments techniques, avec pour chacun d'eux un test qui sert de contrôle d'apprentissage.

Bien jouer implique de prendre la bonne décision: dois-je faire la passe ou aller seul? Un tir est-il plus judicieux qu'un dribble dans cette situation? Divers jeux permettent d'exercer ces prises de décision. Et pour finir, un petit regard sur les règles de jeu, avec les principales règles nécessaires à l'enseignement de l'unihockey scolaire.

[Cahier pratique 2: Unihockey](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO