

# Unihockey grand terrain: Entraînement de 90 minutes

Cet entraînement présente le déroulement possible d'une séance de 90 minutes sur grand terrain. Les différents éléments – mise en train, aspects physiques, techniques, tactiques, small games, jeu 5:5 et retour au calme – sont combinés judicieusement pour former une unité cohérente.

## Conditions cadres

- Durée de l'entraînement: 90 minutes
- Niveau: M14-M21
- Nombre de joueurs: 15-20



## Objectifs d'apprentissage

- S'orienter sur le grand terrain
- Adapter la technique à la grande taille du terrain (la puissance des passes et des tirs par exemple)
- Reconnaître les situations de supériorité/infériorité numérique et les exploiter

## Remarques

- Les pauses entre les exercices doivent rester courtes.
- L'échauffement du gardien est intégré dans l'exercice technique de tir.

[Entraînement: 90 minutes](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO