

# Unihockey grand terrain: Formes de jeu / Small games

Le temps des entraînements composés d'exercices sans fin est révolu. Place est désormais faite aux joueurs qui ont développé leur capacité de jeu au contact d'autres enfants dans une cour d'école. Avec les «small games», c'est le concept du «street unihockey» qui imprègne l'entraînement dans les clubs.



## Que sont les «small games»?

Les «small games» sont de petites formes de jeux d'unihockey avec des adaptations au niveau de la taille du terrain, du nombre de joueurs et/ou des règles. Il existe d'innombrables variantes de «small games». La fantaisie ne connaît aucune limite ou presque. L'objectif est de proposer continuellement de nouveaux petits défis aux joueurs.

## Pourquoi les «small games»?

Les trois principaux objectifs des «small games» sont: développer la compréhension du jeu, améliorer la technique sous pression et favoriser le plaisir. Durant chaque entraînement, les joueurs doivent être confrontés à de nouveaux petits défis afin de les stimuler et de les faire progresser. Les «small games» entrent parfaitement dans ce cadre.

## A quoi faut-il faire attention?

- Garantir une intensité élevée (pas de fautes/ni coups francs, séquences de 40-60 secondes).
- Si la balle sort du terrain, l'entraîneur en remet tout de suite une autre en jeu afin de créer une nouvelle situation (il crie: «nouvelle balle»). Prévoir un réservoir de balles près de l'entraîneur!
- Changements volants: l'entraîneur crie «changement» et les joueurs quittent immédiatement le terrain pour laisser leur place aux suivants qui attendent près des bandes.
- Concevoir/adapter en permanence de nouvelles formes de jeu.
- Stimuler la créativité et la curiosité pour ce qui est nouveau. Les joueurs reçoivent directement un retour d'informations avec les «small games». Ils savent si leurs actions sont efficaces ou non.
- Aménager beaucoup de situations qui favorisent les tirs au but, car il faut marquer pour gagner! L'objectif de chaque attaque est de pouvoir loger la balle au fond du filet.

## Comment varier la forme de jeu?

- Varier la taille des terrains.
- Disposer les buts à différents endroits.
- Varier le nombre de buts ou utiliser d'autres buts (des piquets par exemple).

- Modifier le nombre de joueurs.
- Jouer en infériorité/supériorité numérique.
- Adapter les règles (passes directes ou tirs au but directs uniquement, etc.).
- Introduire des jokers (qui jouent toujours avec l'équipe attaquante).
- Installer des postes de passeurs à différents endroits de la salle.

## Comment intégrer les «small games» dans l'entraînement?

Les «small games» conviennent à toutes les classes d'âge. Il suffit d'adapter la forme de jeu au niveau des joueurs. Idéalement, il s'agit d'intégrer un ou deux «small games» par entraînement (env. 15 minutes)! La forme finale du jeu (trois contre trois, respectivement cinq contre cinq) doit aussi occuper une place de choix.

Les séquences d'exercices analytiques – souvent peu appréciés – qui entraînent spécifiquement des aspects techniques ou tactiques sont très importants. Mais le plus important est que les joueurs soient capables de les mettre en pratique dans le jeu. Et les «small games» servent parfaitement cet objectif.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**