

Unihockey: Taillé sur mesure pour l'école

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.



En attaque, le joueur en possession de la balle a trois options: dribbler seul avec sa balle, faire une passe à un coéquipier ou tirer au but.

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.

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.

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.

En attaque, le joueur en possession de la balle a trois options: dribbler seul avec sa balle, faire une passe à un coéquipier ou tirer au but. On retrouve les trois éléments techniques de base que sont la conduite de balle, la passe et le tir.

En défense (situation sans balle), trois variantes existent aussi pour mettre en difficulté le porteur de la balle. Le défenseur peut pousser (dans les règles) l'attaquant dans une zone moins dangereuse, une bonne organisation défensive (couverture du terrain, pressing) peut réduire les possibilités de faire la passe et l'organisation en une ligne défensive devant le but ferme l'accès au but.

Des formes de jeu et exercices relatifs à ces trois éléments techniques peuvent être mises en pratique dans le cours d'éducation physique, avec un accent plus marqué pour l'approche offensive. Ultérieurement, des tests

serviront de contrôle d'apprentissage.

L'ouvrage didactique «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» (en allemand) expose les bases techniques et tactiques indispensables pour progresser, le tout sous forme ludique.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO