Unihockey: Trucs et astuces

Même si l'unihockey est désormais connu de tous les enfants, il n'est pas inutile d'apporter quelques précisions qui vont encore augmenter le plaisir du jeu.

Matériel

Un matériel inadapté explique souvent certaines difficultés techniques que peuvent connaître les enfants. Afin de créer les meilleures conditions préalables pour le jeu, il faut que:

- la longueur de la canne soit adaptée à la taille de l'enfant (tenue verticalement, elle se situe entre le nombril et le sternum),
- le manche soit souple (plus de 32 mm «flex»),
- la courbure de la spatule ne dépasse pas 2 cm.

Il n'est pas nécessaire d'acheter une nouvelle canne après chaque poussée de croissance. Les clubs et les écoles ont cependant tout intérêt à disposer de cannes de différentes longueurs. Il est par ailleurs possible de bricoler soi-même des cannes vu que la force exercée par les enfants est encore relativement faible.

Gauche ou droite?

Les spatules actuellement sur le marché sont recourbées à droite ou à gauche. En principe, les enfants choisissent intuitivement la canne qui leur convient. Environ 75% des joueurs jouent «à gauche», ce qui signifie que leur main droite tient le haut du manche.

Pour les débutants, les cannes neutres conviennent très bien. Ils peuvent ainsi tester les deux côtés. Si un enfant ne parvient pas à se décider, deux petits trucs s'avèrent précieux:

- «Tendez la canne au joueur en face de vous. La main avec laquelle il la saisit est en principe la main dominante, à savoir celle qui guide la canne (haut du manche).»
- L'enfant effectue un parcours d'obstacles à deux reprises en tenant la canne une fois avec la main droite, une fois avec la gauche. Le parcours effectué avec le plus d'aisance donne un indice sur sa main dominante.

Gardien

Trouver un volontaire qui se met devant le but n'est pas toujours aisé. Or, les exercices et les formes de jeu sont plus attractifs lorsqu'il s'agit de «battre» un gardien. Afin d'augmenter le plaisir à ce poste, il est judicieux de prévoir l'équipement suivant:

- Casque de gardien avec grille de protection
- Pantalons longs renforcés
- Protection pour les genoux
- Coquille
- Pull à longues manches de gardien

Les paroles de motivation peuvent aussi encourager les joueurs à choisir cette fonction: «En tant que gardien, tu ne dois pas souvent laisser ta place!», «Chacun passe une fois au but!», etc.). On peut aussi simuler la place du gardien avec des éléments de caisson ou un caisson entier, des piquets, des tapis, etc.

Astuces pour des expériences de jeu enrichissantes

- Chaque enfant a sa propre balle.
- Des bancs placés dans les coins – pour couper les angles droits – favorisent la fluidité du jeu, restreignent le risque d'accidents et permettent aux joueurs de se reposer «à l'abri».
- Les buts d'unihockey sont prévus pour les balles d'unihockey. Si d'autres balles sont utilisées, le risque est grand d'endommager le matériel.
- En Suisse, l'unihockey se joue sur petit terrain (trois joueurs de champ) et sur grand terrain (cinq joueurs de champ, terrain de handball). Selon le nombre de joueurs et les formes de jeu choisies, faites découvrir les deux types de terrains aux jeunes joueurs.

Source: Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO