

Unihockey: Indications techniques

L'apprentissage technique correct des éléments de base que sont la conduite de balle, la passe 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.

Conduite de balle

Tenue du corps

- Jambes légèrement fléchies et écartées (largeur de hanche).
- Centre de gravité au-dessus de la plante des pieds.
- Hanches légèrement fléchies.
- Tête droite, en gardant toujours la balle dans le champ de vision.
- Buste redressé.

Prise

- Prise large (conduite protégée de la balle, rotations, tirs, dribbles).
- Prise étroite (conduite de balle ouverte).
- Prise à une main (conduite ouverte, course rapide).
- Tenir la canne de manière relâchée.



→ [Vidéo](#)

Passes

- Réception et passe sont intimement liées.
- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction de la passe.
- Position du corps basse, genoux fléchis et appui sur l'avant du pied.
- Pour une bonne réception de la balle, le joueur «va la chercher» devant lui afin de l'accompagner (freiner) vers l'arrière. Conseil: réception silencieuse si possible.
- Pour redonner la balle, le mouvement est inverse. La balle est accélérée puis transmise en avant du corps.
- Les passes doivent être dirigées vers la spatule du coéquipier, non pas vers son corps.
- Prise plutôt large mais variable selon le type de passe. Les passes à une main peuvent aussi être précises.
- Lors de la passe, le regard est dirigé vers la cible.
- Bloquer la canne à la hauteur des hanches lors de la phase d'élan et à la fin de la passe.



→ [Vidéo](#)

Tirs

- Idéalement, le joueur se tient perpendiculairement à la direction du tir, la balle devant le corps.
- La main inférieure conduit le mouvement de la canne.
- Balle en contact permanent avec la palette ou accéléré par un seul contact.
- Accélérer la balle et la «libérer» en avant du corps.
- Prise plutôt large, mais variable en fonction du type de tir.
- Lors du tir, regard est dirigé vers l'avant en direction de la cible.
- Bloquer la canne à la hauteur des hanches lors de la phase d'élan et à la fin du tir.



→ [Vidéo](#)

→ [Types de tir \(pdf\)](#)

Gardien

Le gardien endosse un rôle très particulier. Il est agenouillé devant sa cage, sans canne, et il tente de repousser les balles adverses. Son équipement est très important.

Chez les enfants, l'accent est mis sur le plaisir qu'ils peuvent ressentir en rattrapant les balles adverses, et non pas sur la technique spécifique du gardien de but. Cet apprentissage interviendra plus tard (voir vidéo).



→ [Vidéo](#)

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO