

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 4

Rubrik: Leçon type

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

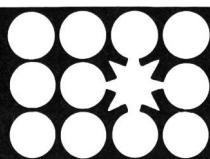
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



LEÇON TYPE

Unihockey: leçon d'entraînement

Rolf Wiedmer

Traduction: Yves Jeannotat

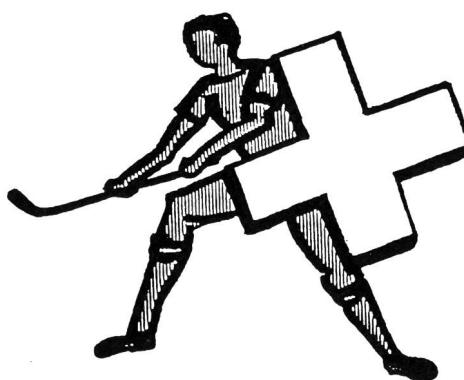
Les dix exercices qui suivent ont essentiellement pour but d'améliorer l'habileté des pratiquants et la prise de la crosse lors des tirs au but. Ils servent d'exemple et peuvent donc être adaptés et multipliés. Mais c'est avant tout la correction de leur exécution qui est importante. Par la suite, ils pourront être intégrés aux séances d'entraînement proprement dites. Dans ce cas, il faudra bien respecter les proportions consacrées: deux tiers de travail technique (mise en train y comprise) et un tiers de jeu, toujours dans cet ordre.

Organisation

La leçon qui suit est prévue pour un groupe de 12 participants. Mais ce nombre peut aller jusqu'à 18 si l'on dispose d'un matériel suffisant (crosses, balles).

L'unihockey en deux mots

L'unihockey de compétition oppose deux équipes, dans une salle disposant d'une surface de 24 mètres sur 14, entourée d'une bordure d'une hauteur de 20 centimètres au moins (bancs suédois posés sur le côté). Les buts ont une hauteur de 1,20 m et une largeur de 1,80 m. L'équipe se compose de quatre joueurs, à savoir de trois hommes de terrain et d'un gardien. Pendant une partie, les changements volants sont autorisés. Pour un match de championnat, pas plus de onze joueurs par équipe peuvent être annoncés et la durée d'une partie s'étend sur deux fois vingt minutes de jeu, entrecoupées d'une pause. La lutte corps à corps n'est pas admise mais, comme au hockey sur glace, il est possible de passer derrière les buts!



Matériel:

4 bancs suédois ou plus, à disposer selon la place et les besoins de la leçon; des jalons (4) pour marquer les buts; des buts d'unihockey s'il y en a à disposition; 2 caissons suédois démontables; 12 à 18 crosses; 12 à 18 balles.

Rolf Wiedmer enseigne le dessin et le sport. Il est aussi responsable de la formation à la Fédération suisse d'unihockey. Toute autre information, de même que le règlement peuvent être obtenus auprès de son secrétariat, Haldengutstrasse 27, 8305 Dietlikon. Tél. 01 833 2777.

Déroulement de la leçon:

procéder à la mise en train en musique si possible: exercices d'assouplissement et de décontraction, démarriages, petits sauts, etc. Pour terminer, faire quelques exercices d'étirement (stretching).

Durée:

- mise en train:	20 minutes
- travail technique:	50 minutes
(y compris la mise en place du matériel)	

- jeu: 20 minutes

Au total: 90 minutes



Exercices techniques

Exercice 1

Tous les joueurs sont en possession d'une crosse et d'une balle: ils courent librement à travers la salle en gardant toujours la balle très près de la crosse (2 minutes).

Exercice 2

Les joueurs se mettent deux par deux et ils se déplacent librement dans la salle en se passant la balle. Il est important qu'ils restent constamment en mouvement (2 minutes).

Exercice 3

Séparer la salle en deux parties: dans chacune d'elles, 6 joueurs se disposent en cercle (voir dessin): ils se passent la balle avec un maximum de précision (3 minutes).

Exercice 4

Comme l'exercice 3 mais, après la passe, le joueur suit la balle jusqu'au prochain poste. Le mouvement ne doit pas nuire à la précision (3 minutes).

Exercice 5

Tous les joueurs courrent dans le même sens en longeant la paroi de la salle, contre laquelle ils envoient la balle au ras du sol. Changer le sens de la course après un tour complet (5 minutes).

Exercice 6

Disposer, à bonne distance l'un de l'autre, 6 éléments de caissons suédois; le joueur se place de telle sorte qu'il puisse envoyer la balle une fois contre le caisson, une fois contre la paroi (5 minutes).

Exercice 7

Disposer les deux groupes en colonne sur les côtés, à une extrémité de la salle: balle au bout de la crosse, les joueurs s'élancent, par intervalles, en direction de l'autre extrémité en la jouant tour à tour contre l'élément de caisson et contre la paroi (5 minutes).

Exercice 8

Les joueurs se placent de la même façon que pour l'exercice précédent: le moniteur passe la balle au premier joueur qui progresse en dribbles (frapper la balle d'un côté et de l'autre de la crosse) jusqu'à l'autre extrémité de la salle (5 minutes).

Exercice 9

La disposition des joueurs est toujours identique: le premier joueur reçoit la balle du moniteur avant de progresser en direction du jalon, d'où il tire au but, balle d'un côté, joueur de l'autre côté, à gauche, puis à droite (5 minutes).

Exercice 10

Les participants ont repris leur place: le moniteur joue la balle contre la paroi, le joueur la reprend et tire au but (5 minutes).

