

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Unihockey  
**Autor:** Wolf, Mark / Beutler, Benedikt / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998902>

### **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:** 23.12.2025

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

# 2 mobile cahier pratique



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.

## Unihockey

Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralph Hunziker  
Traduction: Véronique Keim, photos: Daniel Käsermann

### Sommaire

- 2 Conduite de balle – feinter et dribbler
- 4 Passes – au sol, fortes et précises
- 8 Tirer – droit au but
- 12 Formes ludiques – juste et au bon moment
- 14 Règles – fairplay de la tête aux pieds

La popularité de l'unihockey est grande. Les élèves en redemandent, c'est sûr... Mais jusqu'à maintenant, bien peu d'ouvrages viennent au secours des enseignants désireux d'introduire correctement le jeu et surtout de le développer. Ce cahier pratique, inspiré de l'ouvrage didactique «Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein» (édité par l'ASEP, pas encore traduit, mais très accessible pour les Romands), bénéficie de la «patte» de Mark Wolf, ancien gardien de l'équipe nationale et chef de la discipline J+S. Vous y découvrirez les bases techniques et tactiques indispensables pour progresser, le tout sous forme ludique.

### Simple et accessible

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. «Installation simple, jeu intensif», deux aspects que vous trouverez tout au long de ces pages.

### Trois techniques sous la loupe

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. La première partie du cahier est consacrée aux formes de jeu et exercices relatifs à ces trois éléments techniques, avec pour chacun d'eux un test qui sert de contrôle d'apprentissage.

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 (pages 12 et 13). Et pour finir, un petit regard sur les règles de jeu, avec les principales règles nécessaires à l'enseignement de l'unihockey scolaire.

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 5 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin  
Tél. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch



## Conduite de balle

# Feinter et dribbler

Comment manier la balle pour déjouer ses adversaires et s'ouvrir la voie royale?

La réponse en quelques exercices et petits jeux d'habileté.

### Parcours d'obstacles

**Pourquoi?** Acquérir la technique de conduite de balle.

**Comment?** Disposer quelques obstacles dans la salle (éléments de caisson, bancs, tapis, cônes, etc.) Conduire la balle de différentes manières, par-dessus les obstacles, par-dessous, à travers, autour, etc.

**Variantes:**

- «on parie que...»: les élèves proposent et montrent des exercices que leurs camarades essaient de reproduire;
- disposer les obstacles pour créer deux parcours identiques. Deux équipes s'affrontent en estafettes.

### Jonglage

**Pourquoi?** Améliorer le feeling avec la balle.

**Comment?** Une balle par élève. Essayer de déposer la balle sur la canne et de la garder en équilibre. Pour cela, descendre la canne à hauteur des genoux et hisser la balle sur la spatule. Plus facile: le partenaire pose la balle directement sur la spatule tenue à plat.

**Variantes:**

- qui transporte la balle le plus loin possible à travers le parcours sans la faire tomber?
- jongler avec la balle sur la spatule ou sur le manche.

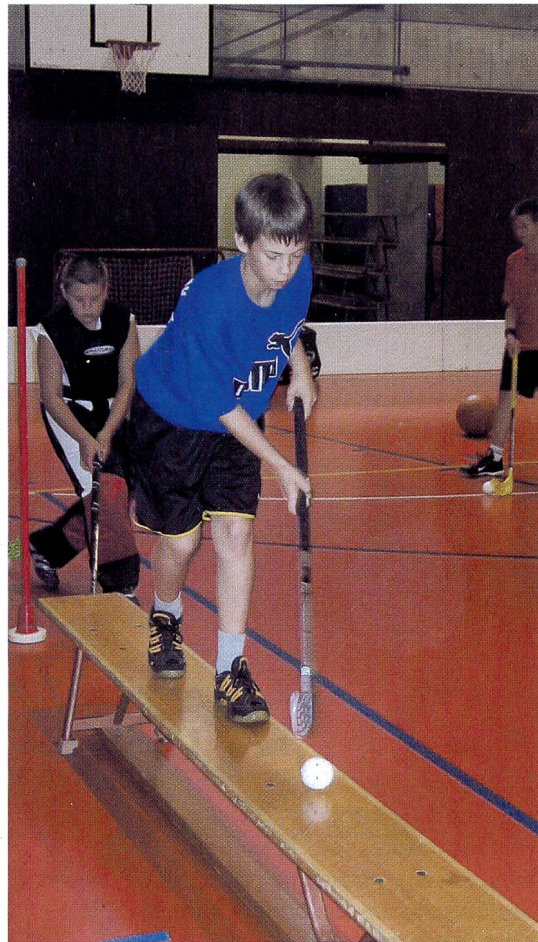
### Salade de fruits

**Pourquoi?** Dribbles rapides et réaction.

**Comment?** Tous les joueurs ont une balle et se placent dans les quatre coins de la salle. Chaque groupe choisit un nom de fruit. L'enseignant crie deux noms et les élèves concernés échangent leur place le plus vite possible, sans perdre la balle. S'il crie «salade de fruits», les quatre groupes traversent en diagonale.

**Variantes:**

- l'équipe gagnante a le droit d'annoncer les prochains noms;
- quelle équipe parvient à ramener toutes ses balles dans le cercle central et à les contrôler?

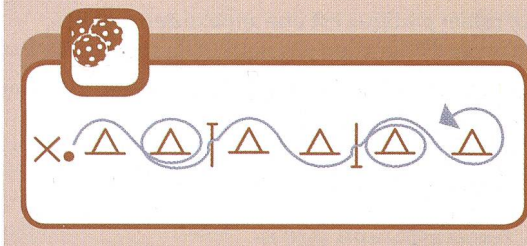


## Test

### Conduite de balle

Le joueur doit parcourir en aller-retour un slalom formé de six cônes, avec passage au-dessus de deux obstacles (piquets couchés). Il doit, en plus, faire le tour complet de deux cônes, une fois en revers, une fois en coup droit. Fixer le barème d'après le meilleur de la classe.

**Plus simple:** sans obstacle ou/et sans tour complet autour des deux piquets.



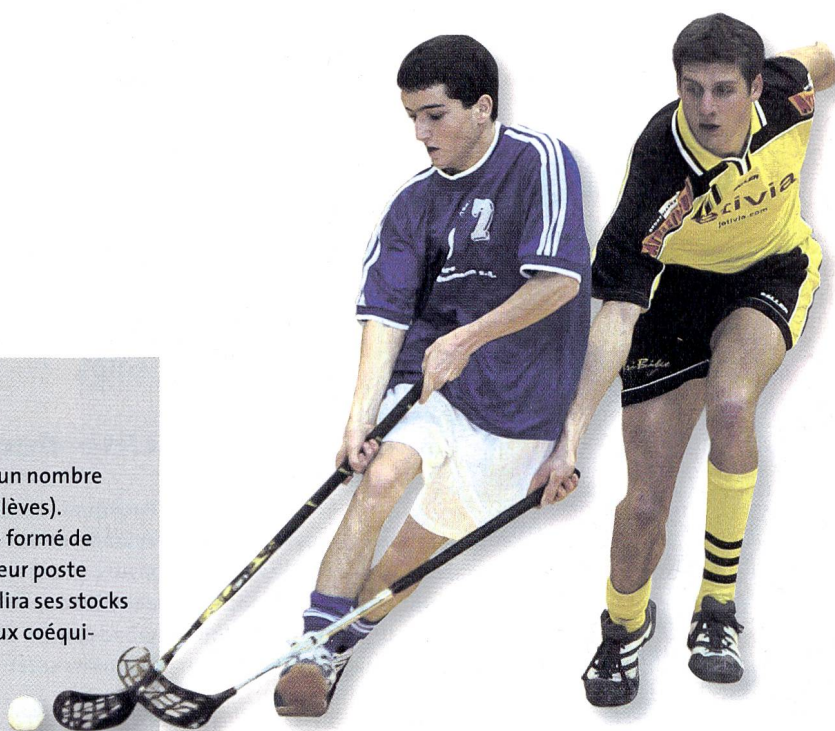


### Déménagement

**Pourquoi?** Transport de balles d'un poste à l'autre.

**Comment?** Remplir deux éléments de caisson avec un nombre égal de balles (deux à trois fois plus de balles que d'élèves). Chaque équipe dispose d'un caisson et d'un «dépôt» formé de cerceaux. Au signal, les deux groupes s'élancent de leur poste pour ramener les balles au dépôt. Quel groupe remplira ses stocks en premier? Attention: une balle par trajet, passes aux coéquipiers interdites.

**Variante:** un seul caisson: quel groupe ramène le plus de balles au «dépôt»?



### Les trafiquants d'or

**Pourquoi?** Reconnaître les espaces libres.

**Comment?** Deux gardes se tiennent au milieu de la salle avec leur canne. Les joueurs ont pour mission d'aller chercher le trésor (une balle) dans la demi-salle d'en face et de le ramener intact (sans qu'un des gardes ne le touche avec sa canne). Les balles sont déposées dans un élément de caisson au retour. Si la balle a été touchée, le joueur doit la ramener au départ avant de retenter sa chance. Qui ramène le plus de balles? Qui n'a jamais été touché? Combien de balles les gardes ont-ils touchées?

**Variante:** les gardes n'ont pas de canne, ils touchent les joueurs avec leurs mains.

### Un, deux, stop

**Pourquoi?** Améliorer la conduite de balle et la réaction.

**Comment?** Un élève se tient face à la paroi, le dos tourné à ses camarades. Ces derniers essaient de se rapprocher de lui. A «un, deux, stop» il se retourne. Les joueurs doivent alors stopper leur balle. Les trois derniers à s'immobiliser retournent à la case départ. Celui qui parvient à hauteur du meneur en premier prend sa place.

**Variantes:**

- idem, mais sans signal préalable de la part du meneur;
- tous les joueurs se déplacent dans la salle. Au signal du maître, tout le monde s'arrête et essaie d'immobiliser la balle. Un point pour le premier qui maîtrise sa balle.

### Duel

**Pourquoi?** Protection de la balle et déplacements.

**Comment?** Sans canne: un joueur essaie de toucher, avec ses mains ou ses pieds, une balle défendue par son adversaire. Le défenseur essaie de toujours se trouver entre la balle et l'attaquant.

**Variantes:**

- idem, mais avec une canne dans un espace réduit;
- un contre un: l'enseignant lance la balle. Celui qui la rattrape en premier devient attaquant et essaie de marquer dans un petit but. Jouer au temps ou changer dès qu'un but est marqué.

### Feintes à gogo

**Pourquoi?** Expérimenter différentes feintes.

**Comment?** Divers accessoires représentent les adversaires (quilles, caissons, cerceaux, cônes, etc.). A chaque adversaire rencontré, les joueurs testent une nouvelle feinte. Ils essaient aussi de passer le maître placé au centre du terrain.

**Variante:** avec tir au but: diviser la salle en plusieurs petits terrains. Sur la ligne du milieu se trouvent un défenseur et deux balles posées à ses côtés. L'attaquant essaie, grâce à une feinte du corps, de dérober une balle et de marquer un but.



## Passes

# Au sol, fortes et précises

De bonnes passes et des réceptions correctes constituent les deux bases à acquérir très vite pour permettre le développement d'un jeu collectif. On les entraîne souvent en même temps.

### Une-deux

**Pourquoi?** Exercer la précision des passes.

**Wie?** Diverses cibles sont disposées dans la salle (éléments de caisson, piquets, quilles, etc.) Les joueurs se déplacent dans la salle et essaient de réussir le plus grand nombre de touches. Qui réussit le plus de touches en une minute?

**Variante:** avec partenaire: passes aller-retour via la cible.

### Passes en ligne

**Pourquoi?** Passes et réceptions contrôlées.

**Comment?** Former des colonnes de quatre à six joueurs, avec un coéquipier situé en face. Les joueurs passent et réceptionnent chacun à leur tour et se remettent derrière la colonne. Changement après un tour complet.

**Variantes:**

- seules les passes directes ou par-dessus un obstacle (banc, élément de caisson) sont autorisées;
- concours de groupes: quel groupe réussit le premier 50 passes?

### Usine à passes

**Pourquoi?** Répéter un grand nombre de passes.

**Comment?** Par trois: deux joueurs avec balle et un sans, placé entre les deux. Le joueur du milieu effectue une double passe à A puis se retourne et fait de même avec B. Changer après 20 passes réussies.

**Variantes:**

- passes en revers d'un côté, en coup droit de l'autre;
- le joueur du milieu réceptionne la balle et fait un tour sur lui-même (avec la balle) avant de la relancer.



## Attaquer avant de défendre

Un jeu avec beaucoup de buts est plus motivant qu'un jeu axé sur la seule défense. Surtout à l'école! L'accent sera donc plutôt mis sur la réussite.

Jouer, c'est savoir décider. La bonne décision est au centre de chaque action de jeu. Les élèves doivent apprendre à choisir la bonne action au bon moment. 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.



### Passes et va

**Pourquoi?** Précision des passes en coup droit.

**Comment?** Les joueurs se tiennent dans les quatre angles d'un terrain, tandis qu'un buteur est posté devant le but (à quatre mètres env.). Le joueur A passe à B et suit sa balle. B passe à C qui passe à D. Ce dernier fait la passe au buteur qui shoote. Les joueurs se déplacent d'un angle à chaque passe effectuée. Le buteur récupère sa balle et se place dans la première colonne, celle depuis laquelle on fait la première passe.

**Variantes:**

- passes directes uniquement;
- ordre des passes libre. Seule la dernière passe est destinée à l'attaquant.

### Passes aux numéros

**Pourquoi?** Exercer les passes et les réceptions en mouvement.

**Comment?** Diviser la classe en groupes de quatre à cinq joueurs. Chaque élève reçoit un numéro. Les groupes se déplacent dans la salle. Le numéro 1 passe au numéro 2 et ainsi de suite. Le dernier redonne au numéro 1.

**Variantes:**

- le joueur qui va recevoir la balle s'arrête pour la jouer;
- garder au maximum trois secondes la balle ou la renvoyer directement.



### En mouvement

**Pourquoi?** Passer dans le sens de la course.

**Comment?** Par deux: les joueurs traversent le terrain à quatre mètres de distance l'un de l'autre et se font des passes jusqu'au but. Ils reviennent sur les côtés de la salle sans déranger les autres joueurs.

**Variantes:**

- «la tresse»: après chaque passe, le joueur traverse et passe derrière le réceptionneur qui lui traverse avec la balle pour effectuer la prochaine passe. Aussi possible à trois («criss cross»);
- faire des passes au retour, sans déranger les joueurs du milieu.

### Zones

**Pourquoi?** Passer dans des espaces libres.

**Comment?** Diviser la salle en quatre terrains. L'équipe A se répartit dans les zones 1 et 3, l'équipe B dans les zones 2 et 4. Chaque zone reçoit une balle. Les coéquipiers essaient de se faire des passes d'une zone à l'autre, en cherchant les espaces libres. Un point par passe réussie (compter à haute voix). Attention aux balles jouées en l'air. Si la balle est plus haute que les genoux, seul le corps peut la réceptionner (pas de canne haute).

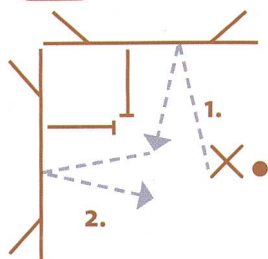
### Balle brûlée

**Pourquoi?** Exercer les passes de manière ludique.

**Comment?** Délimiter le terrain avec des tapis ou des piquets. Sur la ligne d'arrivée se trouve le but d'unihockey, qui représente le poste «brûlé». L'équipe en défense se répartit dans le terrain avec les cannes. Les coureurs sont derrière la ligne. Un des coureurs lance la balle dans le terrain. Dès cet instant, toute son l'équipe court. Les défenseurs doivent réussir trois passes (pas de passes aller-retour) puis marquer le but. A ce moment, ils crient «brûlé». Quelle équipe réussit le plus de passages durant trois minutes?

**Variante:** chaque joueur de champ doit toucher la balle avant qu'elle ne soit tirée au but.

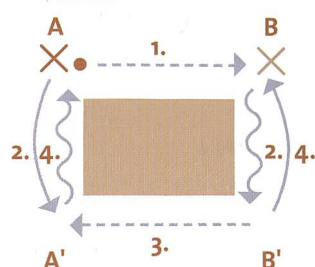




## Test

### Passes en solo

Enchaîner des passes alternativement contre la bande droite et contre la bande gauche (deux bancs couchés placés à angle droit). Calculer le temps mis pour réussir vingt passes. Temps de référence: le meilleur de la classe.



### Passes à deux

Deux joueurs se tiennent face à face, séparés par un tapis. Ils se font des passes le long du tapis, alternativement à droite et à gauche. Cinq fois en revers, cinq fois en coup droit. Au temps. Temps de référence: le meilleur groupe.

## Balle au tigre

**Pourquoi?** Apprendre à passer vite et avec précision.  
**Comment?** Former des groupes inégaux de 4 contre 1 ou 5 contre 2. Le ou les joueurs au milieu essaient d'intercepter les passes que se font les joueurs extérieurs. Lors d'une mauvaise passe, mauvaise réception ou interception, le joueur du milieu est remplacé par le fautif.

### Variantes:

- le tigre tient la canne à l'envers et doit juste toucher la balle avec le manche;
- interdiction de faire des passes aller-retour.

## Balle au centre

**Pourquoi?** Jeu direct, avec une-deux et feintes.  
**Comment?** Les joueurs forment un cercle, un gardien occupe le centre et défend le masque de gardien (ou un ballon, cône, etc.). Les joueurs périphériques essaient par des feintes et des passes directes de toucher la cible.

### Variantes:

- cible plus grande (élément de caisson);
- concours: chaque joueur défend pendant une minute. Qui encaisse le moins de buts?



### Triangle tchèque

**Pourquoi?** Se déplacer en fonction de ses coéquipiers.

**Comment?** Par groupes de trois: les joueurs forment un triangle rectangle. A, qui se trouve à l'angle droit, passe à B; C se déplace alors pour que B puisse la renvoyer aussi à angle droit.

**Variantes:**

- le maître ou un quatrième joueur se tiennent à l'angle droit et empêchent toute passe en diagonale;
- jouer en surnombre 3:1.

### Multibuts

**Pourquoi?** Améliorer la perception et l'orientation.

**Comment?** Installer plusieurs buts «troués» à travers la salle. Deux équipes: chaque joueur essaie de marquer un but en réussissant une passe à un coéquipier à travers le but. Interdiction de marquer deux fois dans le même but. Quelle équipe marque le plus de buts en trois minutes?

**Variante:** passer en dribble à travers le but donne un point; faire une passe, deux points et réussir la double passe donne trois points.

### Les zonards

**Pourquoi?** Trouver le joueur démarqué.

**Comment?** Deux équipes s'affrontent dans le terrain de volleyball. Chaque équipe dispose de quatre joueurs à l'extérieur. Un point est marqué lorsqu'un joueur extérieur reçoit et renvoie la balle. Les adversaires à l'extérieur ne doivent pas se gêner.

**Variante:** un but est placé sur la ligne de fond de chaque terrain. Le but est marqué à condition que la balle ait passé par un joueur extérieur (qui ne peut pas marquer lui-même).

### Balle aux bandes

**Pourquoi?** Exercer les passes via les bandes.

**Comment?** Deux équipes s'affrontent sur un grand terrain. Un point est marqué lorsque la balle est lancée contre un mur et récupérée par un coéquipier. Pas deux fois de suite sur le même mur!

**Variante:** l'équipe qui marque laisse sa place à une troisième équipe. Première équipe à 5 points.

### Ensemble, c'est moins cher!

Les clubs sportifs et les écoles bénéficient d'un rabais spécial dès la commande de cinq exemplaires (37 francs par abonnement, au lieu de 42 francs, à condition de recevoir l'ensemble des exemplaires à une seule adresse). En cas d'adresses multiples, l'abonnement individuel reviendra à Fr. 38,50.

Le club de basketball féminin de Bellinzzone, de même que la société de gymnastique L'Abeille de La Chaux-de-Fonds ont déjà profité de l'offre. Pourquoi pas vous?

**Renseignements et commandes:**  
mobile@baspo.admin.ch



Tirer

## Droit au but

Tirer au but est certainement ce qui est le plus amusant. Mais sans précision ni dosage de la force, le rêve risque de tourner court.

### Jeu de quilles

**Pourquoi?** Estimer les risques entre attaque et défense.

**Comment?** Les joueurs se répartissent dans la salle, chacun avec une quille à défendre. Le but est de faire tomber la quille des adversaires tout en protégeant la sienne. Prévoir trois ou quatre balles. Le joueur dont la quille est tombée reçoit un gage (slalom, tirs sur une cible). Il peut réintégrer le jeu après.

**Variante:** par deux: A attaque tandis que B défend les deux quilles.

### Rollmops

**Pourquoi?** Exercer la précision et la force du tir.

**Comment?** Deux équipes se tiennent face à face, chacune derrière une ligne. Un ballon de volleyball est posé au milieu. Les joueurs essaient de repousser, avec leurs tirs, le ballon de l'autre côté de la ligne adverse. Jeu au meilleur des sept.

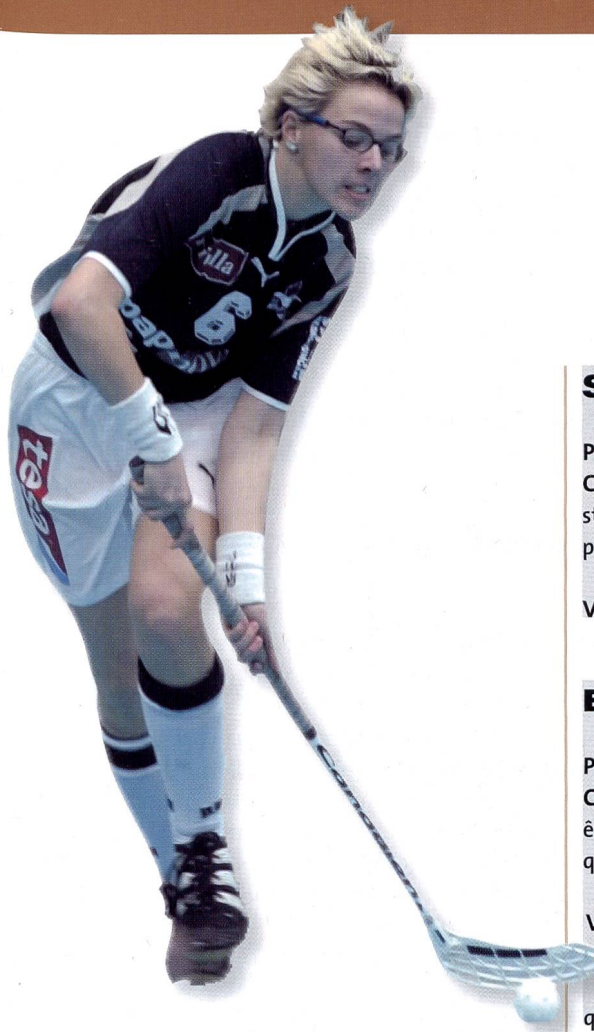
**Variantes:**

■ qui prend l'élan avec la canne plus haut que les hanches est exclu du jeu. Il devient ramasseur de balles pour son équipe;

■ seuls les tirs tendus et slap-shots autorisés.







### Stand de tir

**Pourquoi?** Viser des cibles hautes.

**Comment?** Poser des objets légers sur un banc (cônes, quilles, ballons de volleyball). De leur stand de tir respectif, deux groupes essaient de les atteindre. Un point par objet touché, deux par objet tombé.

**Variante:** handicap: dès que l'équipe fait tomber un objet, elle recule d'une ligne.

### Balle assise

**Pourquoi?** Toucher sans être touché.

**Comment?** Une balle par joueur. Chacun essaie de toucher les pieds de ses adversaires, sans être touché soi-même. Passes au sol et tirs tendus. Celui qui est touché, qui lève la balle ou qui prend l'élan pour tirer, reçoit un gage.

**Variantes:**

- concours d'équipe au temps: chasseurs (avec balle) contre lièvres (sans balle);
- un point pour celui qui touche une chaussure adverse, un point de pénalité pour celui qui est touché. Qui a le meilleur bilan à la fin?

### Passes obliques

**Pourquoi?** Tirer en mouvement.

**Comment?** Les joueurs se mettent en colonne dans un angle de la salle. Chaque deuxième joueur a une balle. A, sans balle, démarre le long de la paroi jusqu'à la ligne du milieu où il effectue un demi-tour pour recevoir la balle de B parti trois mètres derrière. Il réceptionne et tire au but. Un élément de caisson remplace le gardien.

**Variantes:**

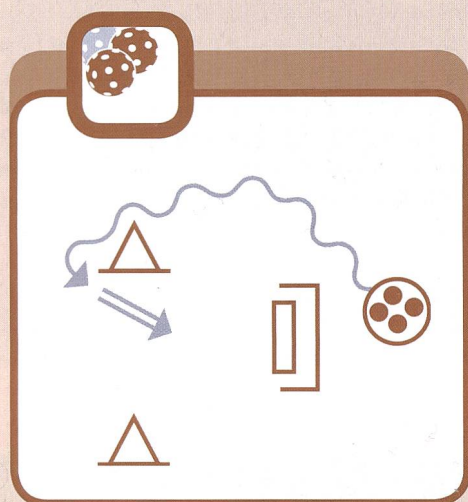
- tous les joueurs, sauf le premier, ont une balle. Dès que B a passé à A, il reçoit à son tour la passe de C et tire au but, etc;
- avec gardien: celui-ci montre avec ses deux mains où il veut recevoir la balle.

### Tirs par vagues du milieu

**Pourquoi?** Entraînement au tir sur demi-terrain.

**Comment?** Les joueurs, chacun avec une balle, forment deux colonnes sur la ligne du milieu de terrain, une à droite, une à gauche. Le premier joueur de la colonne gauche démarre, suivi par un joueur de la colonne droite, etc. Il dribble jusqu'au cercle central, fait un demi-tour en direction du but et tire de la ligne des trois mètres.

**Variante:** le premier joueur A est sans balle. Il court en direction de son partenaire en face, reçoit la balle, oblique à 90 degrés et tire. B reçoit à son tour de C, etc.



Test

Tir

Placer un réservoir de balles derrière le but. Aller chercher une balle dans le réservoir, contourner le cône et tirer en mouvement dans le but occupé par un élément de caisson. Cinq tirs en revers, cinq en coup droit. Etablir le barème selon le niveau de la classe.



## Tirs par vagues des coins

**Pourquoi?** Tirs précis en course.

**Comment?** Deux colonnes à droite et à gauche du but, aux angles du terrain. Chaque joueur démarre à son tour (en alternance à droite et à gauche), court le long de la ligne de volley jusqu'au cercle central, le contourne et revient en direction du but pour marquer. Le suivant part lorsque le joueur a franchi la ligne du milieu.

**Variantes:**

- le joueur court sans balle le long de la ligne jusqu'au milieu du terrain. Après son demi-tour, il reçoit la balle en diagonale de son coéquipier;
- idem, mais la passe vient du même côté et le tir est direct.

## Deuxième chance

**Pourquoi?** S'orienter rapidement.

**Comment?** Deux passeurs sont postés avec une réserve de balles de chaque côté de la ligne de but. L'attaquant part du milieu du terrain, reçoit une première balle au milieu et tire directement. Il reçoit juste après la seconde balle de l'autre passeur et tire encore une fois.

**Variantes:**

- le gardien montre avec les deux mains où il veut recevoir la balle;
- imposer la technique de tir (tir tendu, slap-shot, revers, coup droit) ou la cible exacte (en bas à gauche, lucarne droite, etc.)

## Plaque tournante

**Pourquoi?** Tir instantané.

**Comment?** Le joueur A se tient cinq mètres devant le but. Il est entouré de quatre à cinq coéquipiers qui lui adressent à tour de rôle des balles. L'attaquant tire directement au but.

**Variante:** les passes ne suivent pas un ordre régulier, l'attaquant doit donc réagir vite.

## Tirs à la chaîne

**Pourquoi?** Enchaîner les tirs au but de différentes positions.

**Comment?** Placer cinq balles sur un demi-cercle face au but. Le joueur effectue deux tirs directs au but, deux tirs après dribble et enfin un pénalty avec la balle centrale. Remarque: pour le pénalty, le joueur n'a pas le droit de revenir en arrière.

**Variantes:**

- appliquer une technique de tir différente avec chaque balle;
- combien de buts marqués en 30 secondes?

## Carrousel

**Pourquoi?** Tirer en course.

**Comment?** Sur chaque ligne de fond se trouve un but avec un gardien. Les élèves, sont placés aux quatre coins de la salle, deux groupes sans balle, deux groupes avec balle (en diagonale). Les joueurs sans balle démarrent en même temps. Ils longent la ligne du terrain de volleyball jusqu'au milieu, reçoivent la balle du coéquipier d'en face, effectuent un demi-tour autour du cercle central et partent marquer dans leur but. Chacun a droit à un deuxième tir en cas de rebond favorable (rejet du gardien, poteau). Celui qui a tiré récupère sa balle et passe dans la colonne des passeurs.

## Stations

**Pourquoi?** Améliorer l'assurance du tireur.

**Comment?** Préparer différentes stations de tir: un but avec un élément de caisson en hauteur: marquer à côté de l'élément. Cerceaux au sol: marquer dans le cerceau avec un tir lobé. Élément de caisson renversé: mettre la balle dans le couvercle. But encombré (éléments de caisson, cônes, etc.): viser les espaces. Élément de caisson couché sur un banc: viser à travers le caisson. Petits buts placés sur le banc: toucher les cibles. But divisé en trois zones: placer la balle dans les lucarnes.

**Variantes:**

- sous forme de duel;
- établir les records à chaque poste.







### Avis éclairés sur le matériel

Pour progresser techniquement, un bon matériel s'avère important, voire indispensable. Le stock devrait comprendre des cannes pour gauchers et droitiers, des buts grandeur officielle et un nombre suffisant de balles. Si l'unihockey occupe une place de choix dans votre programme, d'autres éléments sont intéressants: buts plus petits, équipements de gardien et bandes pour séparer les terrains. Pour les exercices visant à occuper toute la classe, vous pouvez utiliser le matériel traditionnel: éléments de caisson, piquets, cônes, etc. Pour toute question relative au matériel (conseil, service), le partenaire de «mobile», Alder+Eisenhut, représente le centre de compétence.

Plus d'infos sous:  
[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

### Minigolf

**Pourquoi?** Doser la force du tir

**Comment?** Chaque groupe monte une station de minigolf avec des éléments de caisson, bancs, cordes, cônes, piquets, etc. Effectuer le parcours avec une canne et une balle, selon les règles du minigolf. Qui réussit le tour avec le minimum de coups?

**Variante:** différents départs possibles (plus proches ou plus éloignés). Points différents selon l'option choisie.

### Pénalty

**Pourquoi?** Exécuter correctement le pénalty.

**Comment?** Les élèves démarrent chacun à leur tour du point de pénalty. La balle doit être dribblée vers l'avant uniquement. Toutes les techniques sont permises (revers, coup droit, slap-shot, lob, etc.)

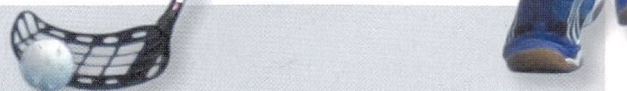
**Variante:** roi du pénalty: celui qui marque peut continuer. Qui aligne le plus de buts d'affilée?



Formes de jeu

## Juste et au bon moment

Tout va très vite à l'unihockey: garder la balle sous contrôle, chercher un coéquipier libre, choisir la bonne option, ces éléments ne s'exercent qu'en situation, c'est-à-dire sous forme de jeu.



### Streetball

**Pourquoi?** Jeu intensif à quatre.

**Comment?** Deux équipes de deux joueurs s'affrontent durant 40 secondes sur de petits terrains. Lorsqu'une équipe récupère la balle, elle doit au moins faire une passe avant de pouvoir marquer. Changements rapides de joueurs à la fin du match.

**Variante:** diviser la classe en deux équipes. L'équipe A défend, l'équipe B attaque. Après dix attaques, changement de rôle. Quelle équipe a marqué le plus de buts?

### Les ligues

**Pourquoi?** Jeu à un contre un en situation.

**Comment?** La salle est divisée en huit petits terrains. Seize joueurs s'affrontent en un contre un. Les buts sont différents d'un terrain à l'autre (cônes, éléments de caisson, petites haies, etc.). Chaque partie dure deux minutes. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.

**Variantes:**

- trois joueurs par terrain (24 élèves): celui qui encaisse est remplacé par le troisième, celui qui marque reste sur le terrain. Cinq minutes par match;
- jeu à trois contre trois sur quatre petits terrains. Même principe.





### Du livre au jeu

Les exercices et formes de jeu de ce cahier pratique sont inspirées du livre didactique «Uni-hockey basics». Les thèmes de la conduite de balle, des passes et du tir y représentent le noyau. Chaque exercice est complété avec des variantes plus faciles ou plus complexes. Des tests permettent à chaque fois de contrôler si les objectifs d'apprentissage ont été atteints. D'autres chapitres s'intéressent par exemple aux problèmes d'organisation, au matériel, à la tactique ou encore aux règles de jeu importantes à l'école. Bien qu'écrit en allemand, l'ouvrage est très accessible au public romand grâce à ses nombreuses illustrations et à ses explications claires.

Beutler, B, Wolf, M.: Uni-hockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Ingold Verlag/ASEP. 2004. (Commande: voir formulaire page 15)

### Intouchables

**Pourquoi?** Jouer la balle au bon moment.

**Comment?** Jeu à trois contre trois. Si un défenseur touche avec sa main l'épaule du porteur de la balle, il récupère la balle et bénéficie d'un coup-franc pour la mettre en jeu.

**Variante:** désigner un «joker». Il joue toujours avec les attaquants, ne peut pas être touché mais n'a pas le droit de marquer non plus.

### Contre-attaque

**Pourquoi?** Exercer les contres.

**Comment?** Jeu à trois contre trois. Seul un joueur reste dans le camp de défense. Les deux autres sont déjà placés dans le camp d'attaque et attendent que leur défenseur récupère la balle pour lancer la contre-attaque.

**Variante:** idem, mais en marchant (les deux pieds sont toujours au contact du sol).

### Drôle de buts

**Pourquoi?** Occupation et perception de l'espace.

**Comment?** Quatre contre quatre sur quatre buts. Les équipes A et B défendent chacune leurs deux buts placés dans les angles du terrain de volleyball, un petit et un grand, tournés du côté du mur. Pas de gardien.

**Variante:**

- jeu direct exigé;
- les buts directs comptent double.

### Buts à l'envers

**Pourquoi?** Imposer des conditions de jeu spécifiques.

**Comment?** Quatre contre quatre. Les deux buts sont placés à l'envers sur la ligne du milieu de terrain. Chaque équipe doit donc contourner le but pour marquer.

**Variantes:**

- tous les joueurs doivent toucher la balle avant que l'équipe puisse marquer;
- chaque équipe marque indifféremment dans les deux buts. En cas de but ou d'arrêt du gardien, remise en jeu sous forme d'entre-deux dans le coin du terrain de volleyball.



## Règles

# Fairplay de la tête aux pieds

### Autres règles

#### Coup-franc:

il est toujours effectué à l'endroit de la faute et peut être adressé directement au but. Le premier défenseur se tient à deux mètres au moins.

#### Jeu au sol:

le joueur ne peut jouer la balle s'il est couché. Seuls trois contacts avec un genou au sol sont permis.

#### Gardien:

il doit toujours avoir une partie de son corps à l'intérieur de sa zone de but. Il ne peut reprendre avec la main une passe en retrait d'un coéquipier. Les dégagements doivent être touchés avant la ligne du milieu par un coéquipier.

Les règles d'unihockey sont sans doute moins connues des enseignants que celles des jeux plus traditionnels. En voici quelques-unes qui s'imposent à l'école.

### Corps

Dans les duels, interdiction de pousser l'adversaire. Le joueur doit toujours contrôler son corps. Si la balle vient en hauteur, il est permis de la contrôler avec le corps, mais sans sauter.

### Bras / mains / tête

Interdiction de pousser et de tenir l'adversaire ainsi que sa canne. La balle ne doit être jouée ni avec les mains, ni avec les bras, ni avec la tête.

### Canne

La canne sert à jouer la balle uniquement. Un coup léger sur la canne adverse conduit à un coup-franc, des fautes plus graves à une pénalité de match. La spatule ne doit pas être levée plus haut que la hauteur de hanches. En course cependant, une canne haute n'est pas sifflée si elle ne met pas en danger l'adversaire. La balle enfin n'est pas lancée plus haut que les genoux.



### Balle

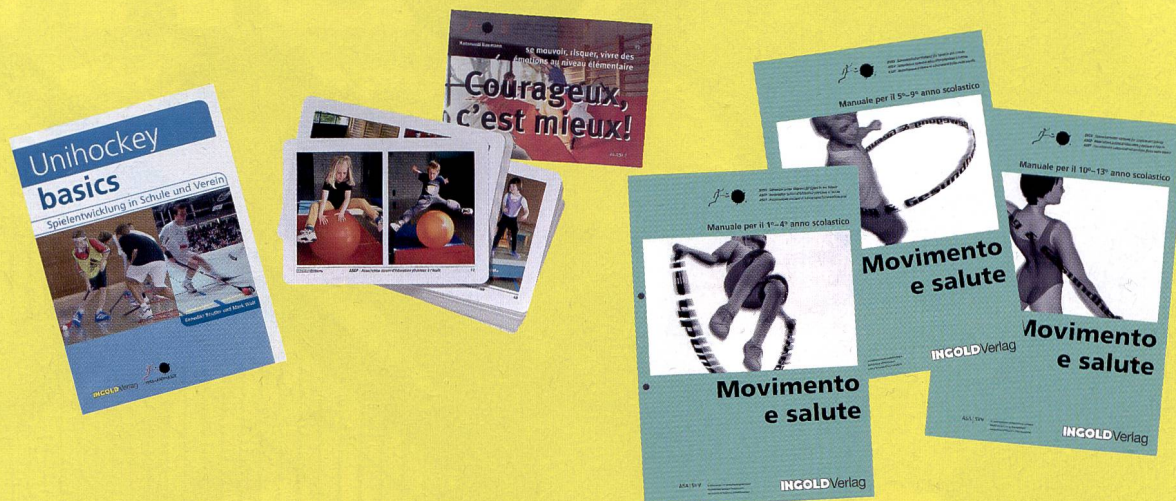
Lorsque la balle sort du terrain, on la remet en jeu avec un coup-franc de l'endroit où elle est sortie.

### Pied

La balle peut être stoppée ou redonnée à soi-même une seule fois avec le pied. Les passes avec le pied sont sanctionnées par un coup-franc.



# Apprendre et enseigner



## Nous vous soutenons.

Sur le thème mouvement et sport, INGOLDEditions publie en collaboration avec l'ASEP (Association suisse d'éducation physique à l'école) des livres spécialisés remarquables.

Enseignantes et enseignants, monitrices et moniteurs peuvent y trouver un soutien précieux pour leurs leçons d'éducation physique. Les sportives et les sportifs eux-mêmes acquièrent de nombreuses connaissances fondamentales pour améliorer leurs capacités sportives.

Ernst Ingold + Co. AG, INGOLDEditions, CH-3360 Herzogenbuchsee  
Tél. 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54  
E-Mail [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch), Internet [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

**INGOLD**Editions  SVSS • ASEP • ASEP

### Commande

Destinataire

---

---

---

Facture

---

---

---

No de client

--	--	--	--	--	--

Date

--	--	--	--	--	--

No d'article	Quantité	Article
20.031.7		Courageux, c'est mieux!
20.013.9		Mouvement et santé 1 <sup>ère</sup> –4 <sup>ème</sup> année scolaire
20.014.7		Mouvement et santé 5 <sup>ème</sup> –9 <sup>ème</sup> année scolaire
20.015.5		Mouvement et santé 10 <sup>ème</sup> –13 <sup>ème</sup> année scolaire
20.019.8		Jeux d'action avec musique
20.043.0		Unihockey basics (nouveau, seulement en allemand)

**INGOLD**

leichter lehren und lernen  
bien équipé pour apprendre et enseigner

Merci de votre commande

Ernst Ingold + Co. AG  
Hintergasse 16  
Postfach  
CH-3360 Herzogenbuchsee

Tél. 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
Internet [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)  
E-Mail [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)

Schulmaterial  
Werken und Gestalten  
Verlag  
Lernmedien  
Einrichtungen

Fournitures scolaires  
Travaux manuels  
Editions  
Matériel didactique  
Systèmes de rangement



# Point gagnant!



# mobile

**La revue d'éducation physique et de sport**

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	Unihockey Stabilisation et renforcement
2/05	Orientation	Lancer Tennis
3/05	Eau	Jeux d'eau Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	Tchoukball A définir
5/05	Styles de direction	Sports de neige Balles et ballons
6/05	Participation	Anneaux Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)
- ☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)
- ☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 20.- / € 14.-)

☐ français ☐ deutsch ☐ italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)