

# 10<sup>e</sup> Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

Mercredi 4 et 5 septembre 2013

## Unihockey

Formateur : L. Jeanneret



Ludovic Jeanneret

**Programme du 5 septembre :**

1. Mixité et Unihockey (travail de diplôme / ES Savigny-Forel)
2. Observation Vidéo (matchs internationaux Filles et garçons)
3. Règles de Jeu : Unihockey  $\neq$  Hockey-sur-glace
4. Clés d'apprentissage du Unihockey à l'école :
  - i. Autonomie « yeux-balle »...
  - ii. Le corps et ensuite la balle...
  - iii. Relation « espace-temps »...
  - iv. Changement des conditions de jeu (matériel, terrain, etc.)
5. Partie Pratique
  - 1) Acquérir une bonne conduite de balle...
  - 2) Accepter le duel physique et le jouer correctement (1vs1 / 2vs1)
  - 3) Se créer de l'espace et donc se donner du temps...
  - 4) Comment défendre ?

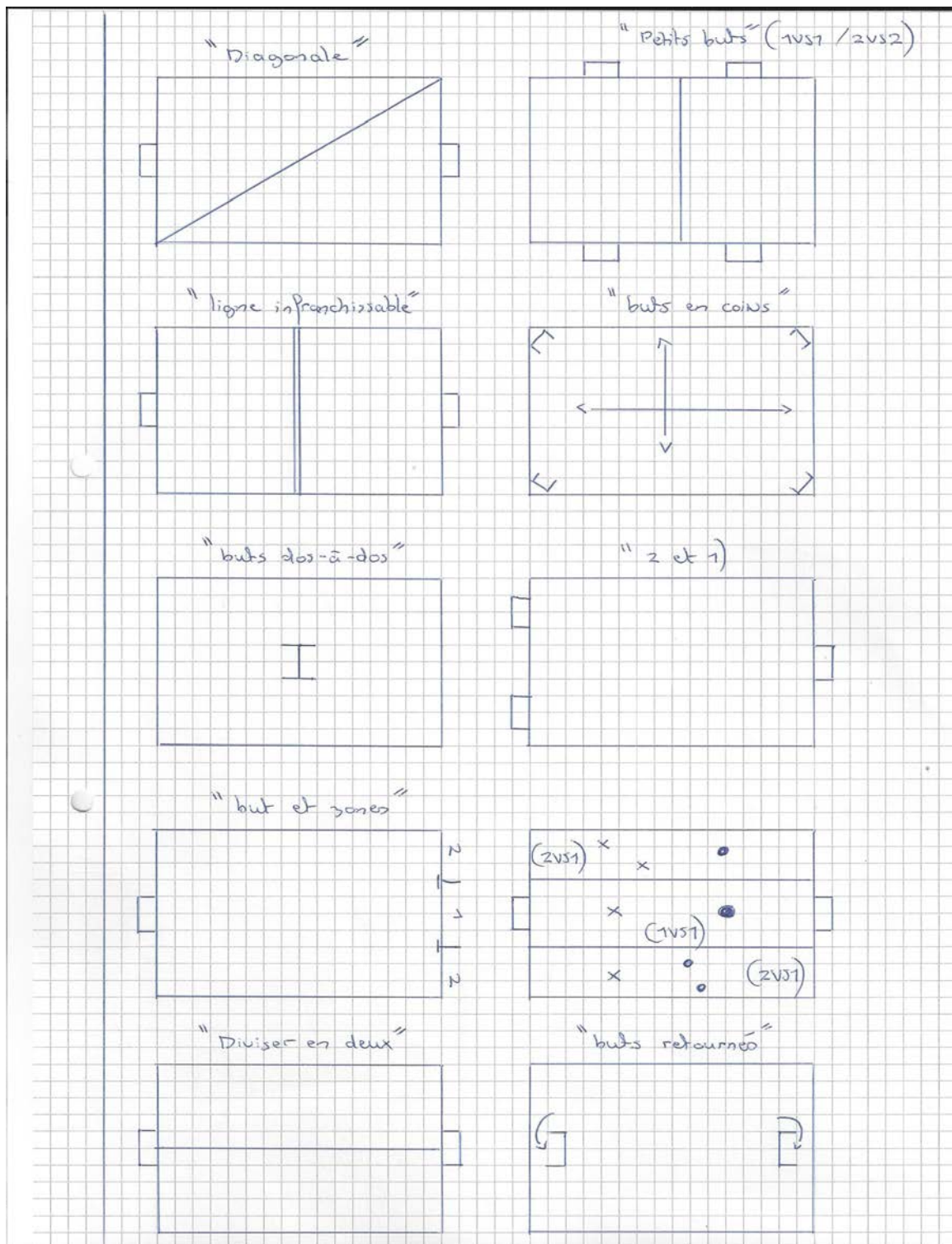


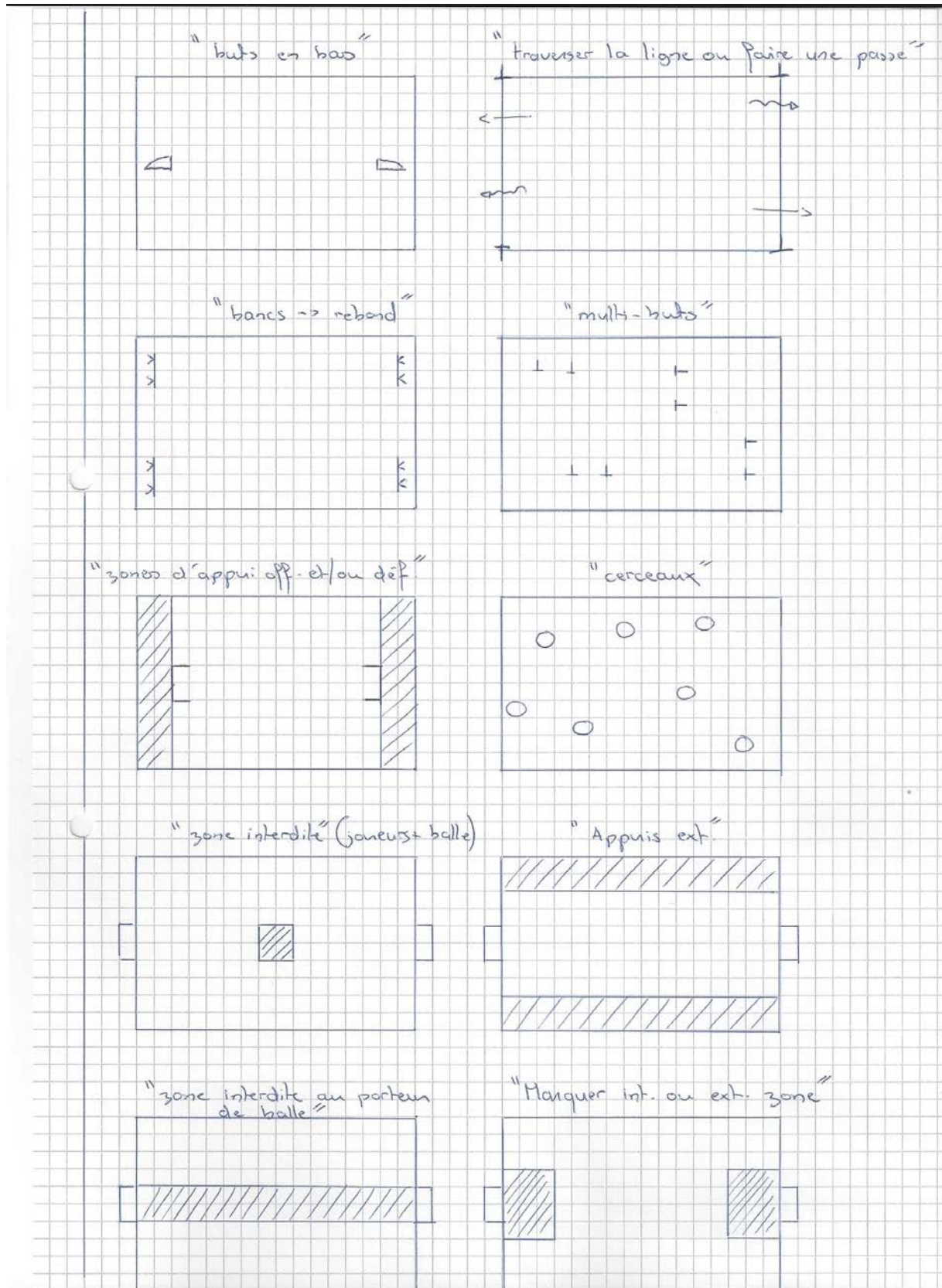


### Réflexions sur la mixité ?

- ✓ TDP (Hepl, 2004) : Conclusion : biais de perception : on perçoit une activité en fonction du régime dans lequel on l'exerce ! (cf.docs)
- ✓ ES Savigny-Forel : mixité de la 7<sup>ème</sup> à la 11<sup>ème</sup> année.
- ✓ La question proposée est excellente, mais dans mon expérience personnelle c'est donc un faux problème.
- ✓ Découverte du Unihockey dans le cadre scolaire (Rivella Games) : aucun background dans cette activité (football).
- ✓ Mise sur pied d'un mouvement juniors (BES) / juniors C et B et...des filles qui s'entraînent avec les garçons ! Composé à 95% d'élèves de l'établissement scolaire de Savigny-Forel.
- ✓ Par contre, il est nécessaire de trouver un angle d'attaque pour introduire le unihockey dans un cadre scolaire mixte ou non (bâton-rondelle) :
  - Transfert ? pas extraordinaire, mais c'est surtout un changement d'attitude mentale...avancer avec la balle...vitesse, dribbler, avoir du temps...passer, tirer au but.
- ✓ Proposer des conditions d'apprentissage facilitées.
- ✓ 2 problèmes de base dans l'apprentissage du Unihockey :
  - Conduite de balle (canne + balle : liaison)
  - Gestion de la peur (différences physiques filles-garçons) / canne : « arme »)
- ✓ Idée de la mixité :
  - Trouver des solutions concrètes
  - Développer des compétences
  - Ne pas chercher une égalité totale
  - Ségrégation : « si une fille marque un but cela vaut 3 points... »

Formes de Jeux et divisions du terrain





**Pratique 1 : Jeu Bâton-rondelle / 1VS1**

Thème : Acquisition et stabilisation de la conduite de balle dans une situation facilitée...

Apports :

- ✓ Autonomie « vision-préhension » (jeu collectif)
- ✓ Engranger de la vitesse dans la course
- ✓ Compréhension de l'importance de protéger / cacher la rondelle
- ✓ Augmentation de l'engagement et donc de la fréquence des expériences motrices
- ✓ Diminution de l'appréhension de l'activité (peur)

**Pratique 2 : le duel**

Thème : compréhension de la logique du jeu avec le corps..

Apports :

- ✓ Différencier le unihockey du hockey-sur-glace (docs règles de jeu)...et le rapprocher du basket
- ✓ 1) le corps 2) la canne
- ✓ Accepter que l'adversaire rentre souvent dans son espace restreint (petit terrain à 3VS3)
- ✓ Diminution du jeu (dangereux) avec la canne

### **Pratique 3 : jeu collectif**

Thème : pouvoir se donner du temps et de l'espace pour jouer en équipe...

Apports :

- ✓ Comprendre où sont les zones de confort et d'inconfort et pouvoir s'y diriger
- ✓ Participation active d'une majorité des élèves
- ✓ Apprentissage utile de la passe et du tir au but

### **Pratique 4 : défendre correctement**

Apports :

- ✓ Ralentir les attaquants (freiner, bloquer, empêcher)
- ✓ Ne pas vouloir fondamentalement prendre la balle à l'adversaire (« faire en sorte que l'attaquant perde la balle lui-même » )
- ✓ La balle est petite ; le risque de faire une faute est grand



4 équipes (joueurs) 1er jeu : protéger/cacher la rondelle

3 pts      2 pts      1 pt

obj: 1ère équipe à 30 pts

⚠ compter en direct ou feuille pour noter ses points (crayon-papier)

zone de sécurité

⚠ règle: à quel moment rentrer dans la 1ère zone (dépend niveau!) ou sifflet du mep.

si +++: favoriser les 1vs1  
si ---: " le surnombre des att.

TOUCHER LA RONDELLE POUR STOPPER L'ATT.

DEF CANNE AU SOL... ⚡ auto-tamponeuse: courant ⚡

MT: Bâton-rondelle

He salle

→ Conduite libre

- 1) 1 main - 2 mains
- 2) tricks entre jambes
- 3) Filles → gars: les rondelles se rencontrent
- ↳ 4) gars: ∅ rondelle  
filles: ✓ rondelle

échange

1/2 salle

idem

⊗: 4 chasseurs  
x: 6 rondelles  
x: 8 joueurs bâtons

obj: faire vivre le + longtemps possible les rondelles

- 1) libre
- 2) Fille → G.  
G. → Fille

- ⚠ transmissions sans passe
  - ⚠ chasseurs: chassés à la main
  - ⚠ chasseurs: bâton tjs au sol + toucher la rondelle
- SI BRUIT DE BOIS = FAUX (interdit)

chasseurs-chassés

2ème jeu: "Autonomie yeux-balle"

zones de sécurité (max 1/2/3...)

varier: ⚠ souvent utilisées par les filles... → max 1 fille/zone

les joueurs sans rondelle sont des chasseurs

→ accent mixité: une fille transmet tjs à un garçon et l'inverse

→ accent séparation: un chasseur fille ne peut stopper qu'une fille

⚠ interdit de transmettre la rondelle ou pas hors des zones de sécurité!

TOUCHER LA RONDELLE POUR STOPPER L'ATT. ET CHANGER LES RÔLES

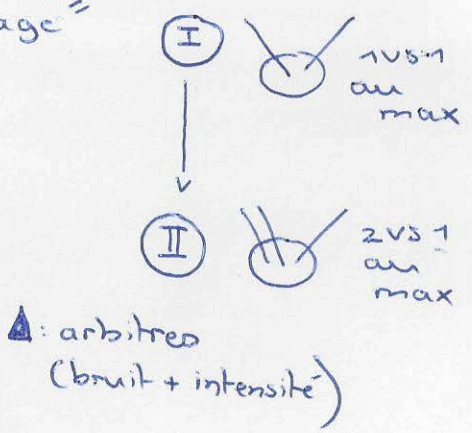
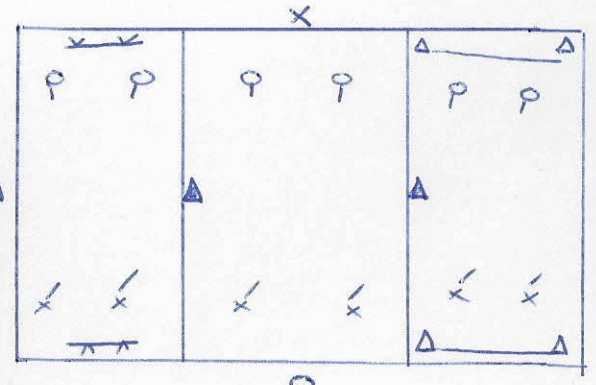
DEF CANNE AU SOL... ⚡ auto-tamponeuse: courant ⚡

Duel / corps à corps : 1<sup>er</sup> Jeux : Ateliers

**2VS2** → intro passe "balanage"



6 équipes

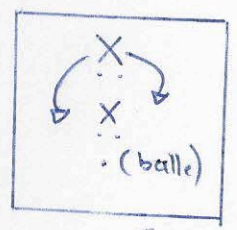


tourner avec 1 équipe statique

Duel / Corps à Corps

1) **Panneaux règles de jeu Swiss Unihockey**  
+ ≠ **Hockey-sur-glace** / Ideé: // avec cycle jeux de lutte

**HT** : 1vs1



toucher la balle  
varier: - l'ATT. a sa canne  
- le DEF a sa canne, mais c'est à l'ATT. de l'éviter

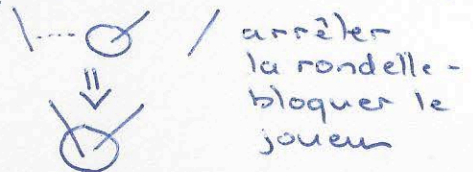
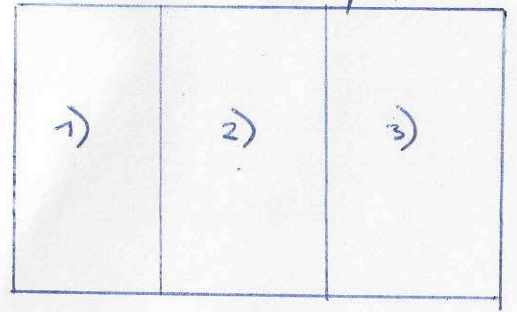
Δ départ (≠ canne)

**1) CORPS 2) balle** canne n'existe pas...

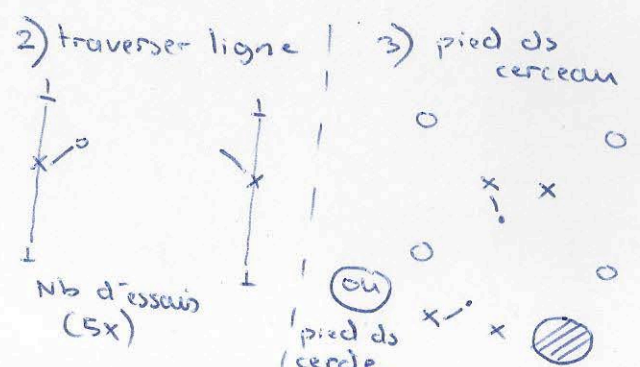
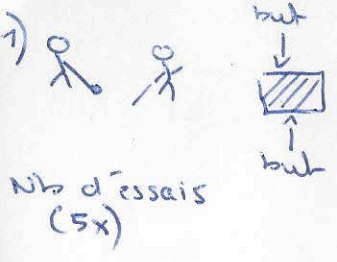
↳ le danger = faire le contraire !!

1vs1 : Ateliers 3<sup>èmes</sup> Jeux : ≠ toucher la rondelle ;

terrains Volley

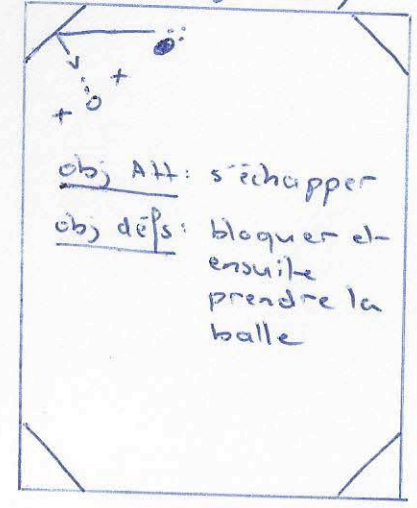


⇒ **Démo Frontale**  
⇒ **essais participatifs**

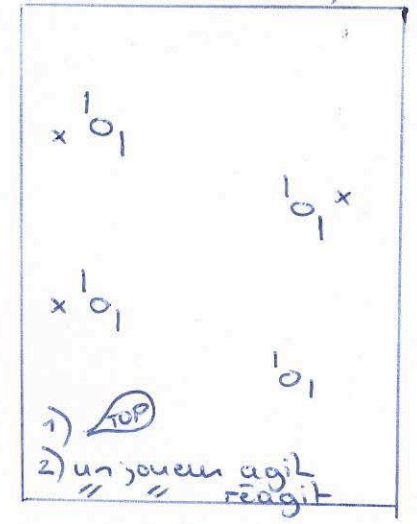


2<sup>ème</sup> Jeux

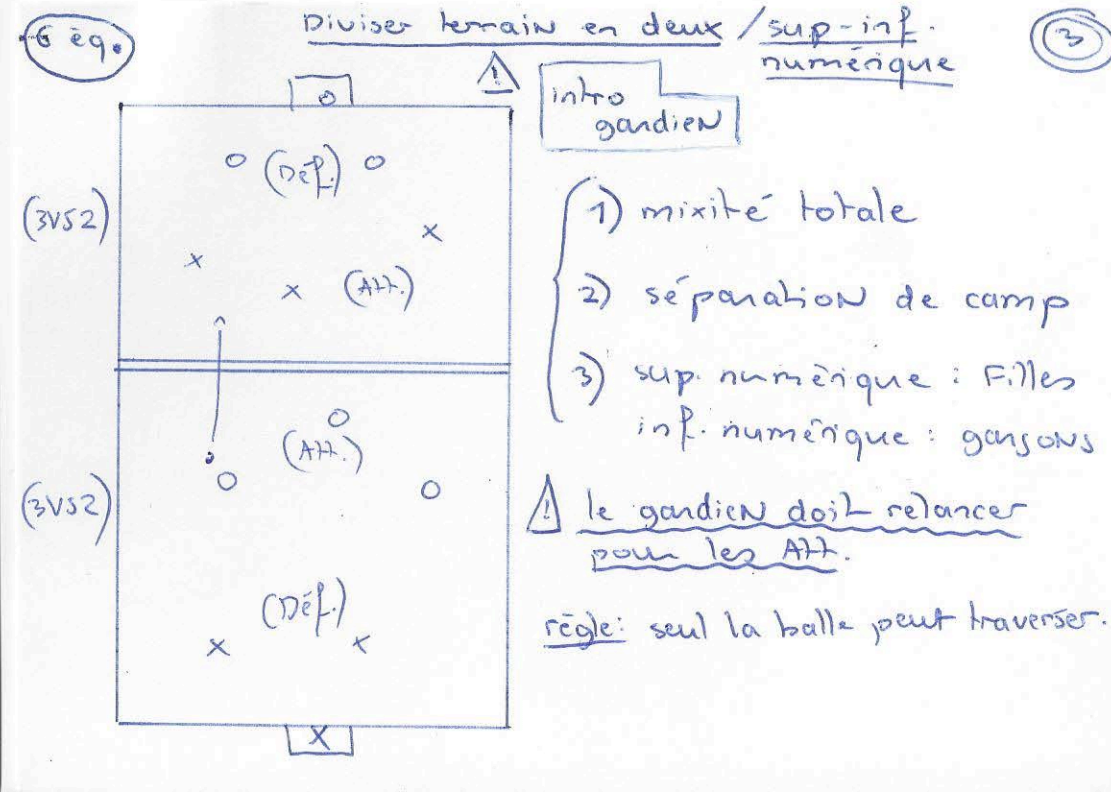
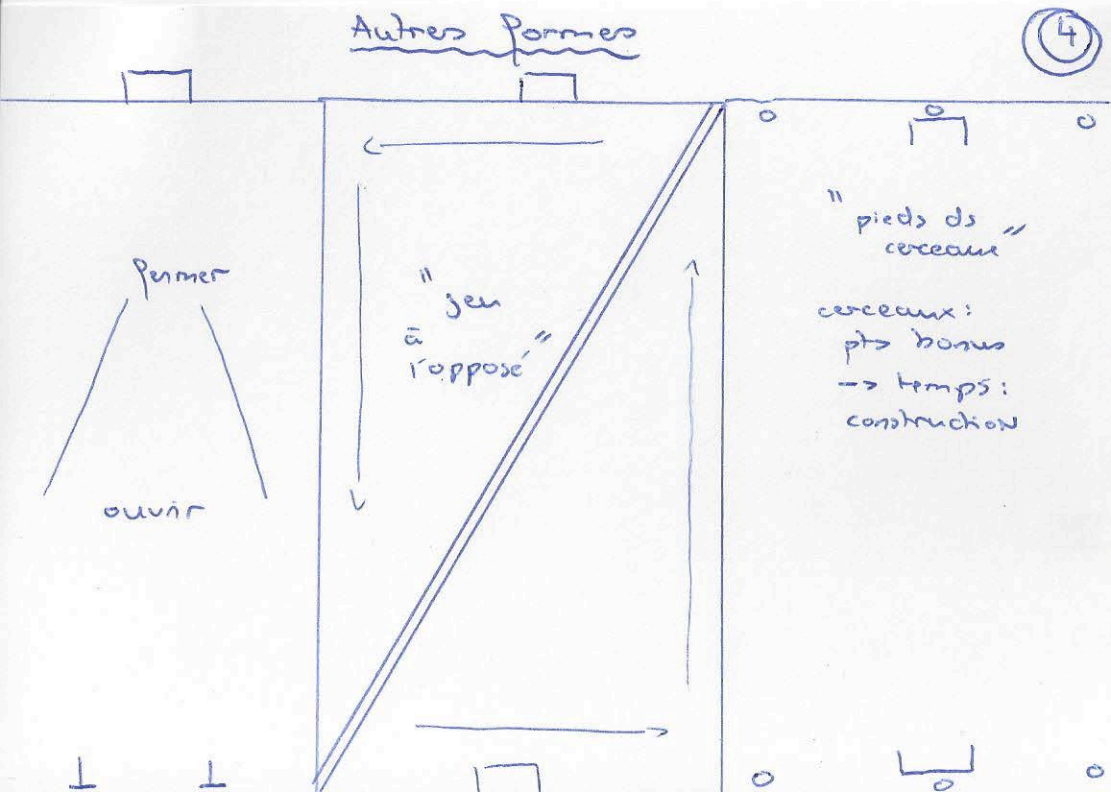
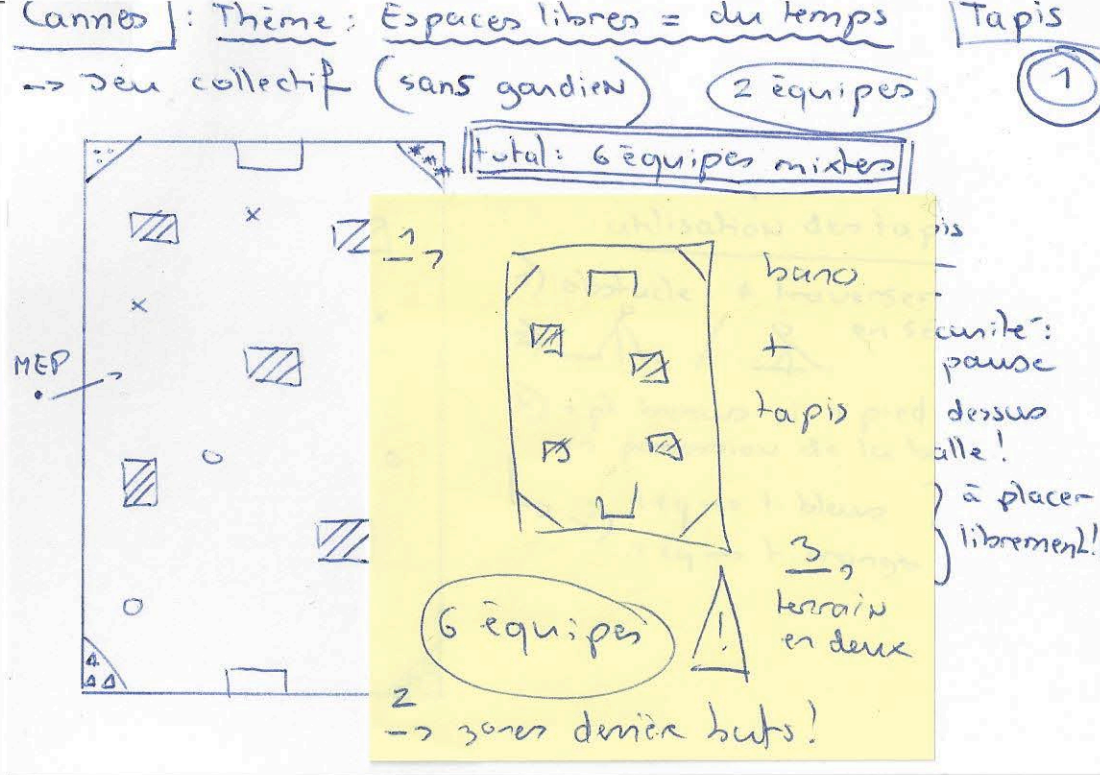
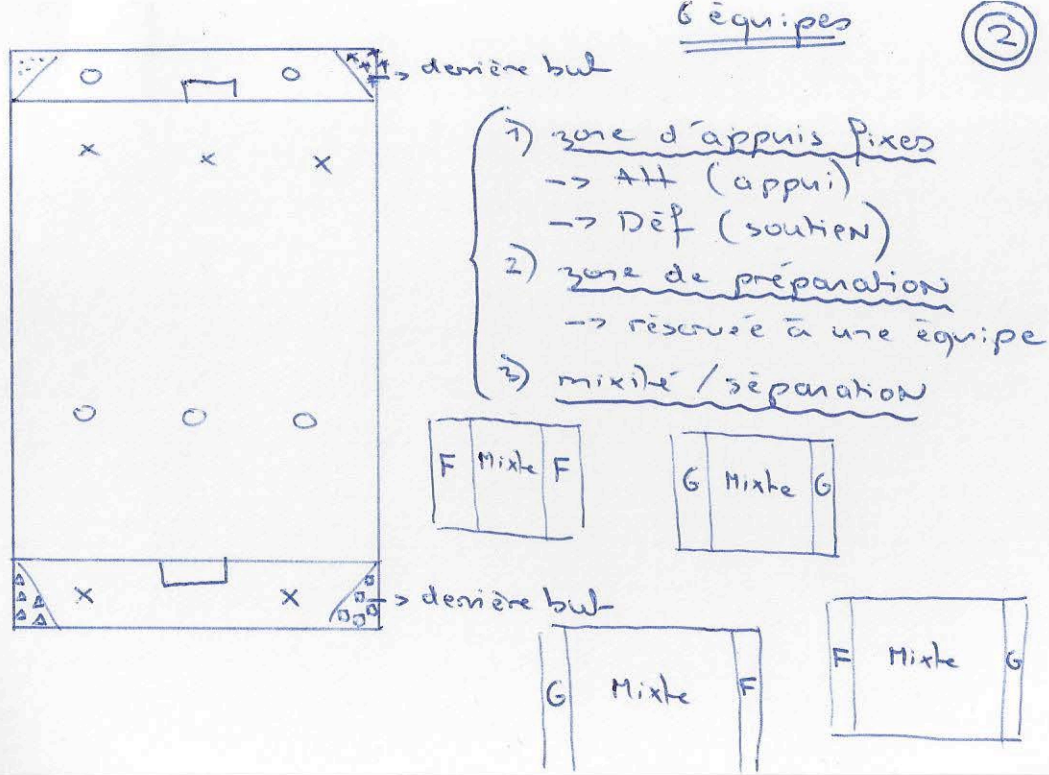
1) **2VS1** → bancs (4 joueurs)



2) **Bully** (1vs1) (3 joueurs)



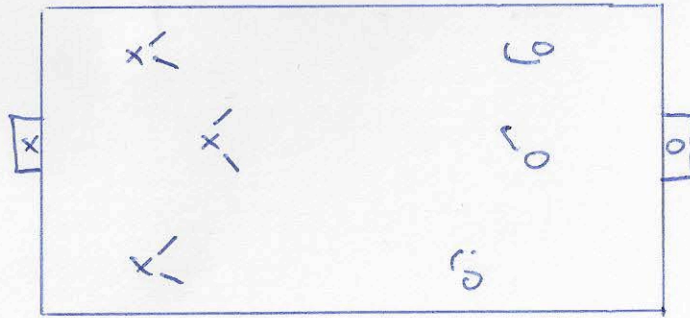
x: 1 arbitre



1)

Défendre correctement

(Gég.)



"2 bâtons"

"1 canne"

2) Jeu final normal (3vs3)

**MAT**: grosse balle  
balle mousse

règle: si toucher  
l'épaule du  
porteur de la  
balle → récupérer  
la balle +  
coup  
franc!!

arbitrage: **MEP**

- 1) 2vs1: → sifflet. faute
- 2) ♀ vs ♀ ✓
- 3) ♂ vs ♂ ✓
- 4) ♀♀ vs ♂♂ ✓

**MT**

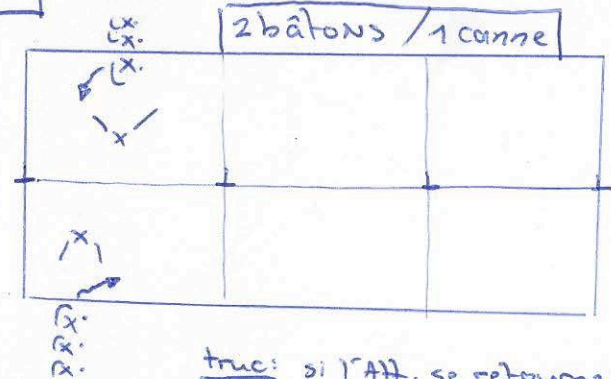
Défendre correctement

Théorie:

Ideé de ralentir les attaquants  
≠ prendre la balle: freiner; bloquer;  
empêcher

⇒ la balle est petite... le risque  
de faire faute est grand!!

**A<sub>1</sub>**: obj: toucher la balle



truc: si l'ATT. se retourne =  
bien pour le déf.

- Donc, ⚠ TJS ÊTRE DEVANT  
L'ATT (FACE A FACE)
- Pour contrer l'ATT. il ne faut pas  
lui prendre la balle, mais faire en  
sorte qu'il la perde par lui-même