

## Stickhandling

Entraînement de unihockey

*Travailler avec la canne et la balle est central dans notre sport. Les joueurs de unihockey peuvent être physiquement présents, tactiquement malins ou très forts mentalement, s'ils ne peuvent rien faire techniquement, ils ne pourront jamais atteindre un bon niveau. Nous devons être à la hauteur de cette exigence à l'entraînement.*

Stickhandling (ou maniement de la canne) peut être considéré comme un terme générique pour le contrôle de la balle et de la canne qui a, bien sûr, une grande influence sur la compétence technique et la coordination d'un joueur.

### Pourquoi le stickhandling ?

Le unihockey est un sport techniquement très exigeant si vous voulez réussir à un niveau élevé. Ces dernières années, cependant, la forme physique des meilleurs joueurs s'est beaucoup améliorée. Aujourd'hui, les joueurs de haut niveau international n'ont aucune chance s'ils ne sont pas suffisamment entraînés physiquement. La formation sportive est donc avant tout une question de diligence. L'analyse des principaux acteurs nationaux a démontré que le développement technique-coordination n'a pas été aussi rapide que le développement physique. Par conséquent, des joueurs peuvent rapidement progresser physiquement, mais ne parviennent pas à créer une différence critique en raison de carences techniques. Le unihockey est un sport complexe dans la mesure où, physiquement et mentalement, il doit être joué avec une très grande intensité, alors que techniquement la finesse est réellement nécessaire. A titre d'exemple, il convient de mentionner que dans un duel, d'une part un effort physique maximal est demandé afin de séparer l'adversaire de la balle grâce à un contact et d'autre part, le contrôle de balle qui suit nécessite des mouvements fins et précis (motricité globale).

## Sans Technique pas de jeu

Simon Linder, entraîneur de légende

### Comment entraîner le stickhandling ?

De manière simple : Le plus varié je peux déplacer la balle avec la canne, le plus de types de mouvement je suis capable de faire. Cela m'amène finalement à connaître intuitivement les caractéristiques de la balle. Je sais accélérer et décélérer, j'apprends comment la lever et quels mouvements je peux contrôler. C'est ça le Stickhandling.

Les entraîneurs doivent veiller à ce que chaque enfant puisse expérimenter autant de mouvement/dribble possible. Voici quelques conseils :

- A chaque entraînement, au moins une balle par enfant
- Incorporer 10 minutes de manipulation de canne par entraînement (les enfants devraient eux-mêmes inventer, découvrir, essayer de nouveaux dribbles. Ex : mettre en place différents dispositifs)
- Donner les challenges aux enfants. (Ex : brosser une balle sur le sol, dribbler à une main, jongler 10x de suite etc.)
- Utilisez des balles différentes (balle de tennis, baseball, balle de golf, etc.)

### Unihockey des rues ou stickhandling individuel

Cependant, le plus de progrès fait par les joueurs n'est pas fait dans les quelques minutes d'entraînement au sein club, mais dans le jeu libre avec des copains (ou unihockey des rues). Si vous n'avez pas cette opportunité, vous pouvez également réaliser d'énormes améliorations en pratiquant individuellement le stickhandling.

## 10 minutes de stickhandling par jour !

Qui chaque jour dribble 10 minutes avec la balle ou jongle ou tire sur des cibles, peut alors faire d'incroyables progrès en un rien de temps. Ce qui est précisément fait avec la canne et la balle, n'est pas crucial. Il y a des milliers de possibilités !

Pour le stickhandling, il n'y a pas besoin d'une salle de sport. Le terrain de jeu, la cour en face de la maison ou un parking vide sont parfaits pour le stickhandling. Selon les possibilités, le salon, la chambre à coucher, le garage ou même le sous-sol peuvent être réarrangé pour que le stickhandling puisse se faire. Il n'y a pas besoin de beaucoup d'espace. Mais soyez prudent avec les vases de votre maman.

### Soutient de swiss unihockey

Swiss unihockey soutient tous les enfants et les adolescents fans d'unihockey. Sur la base de diverses vidéos Stickhandling (passes, dribble, slalom etc.) et d'idées d'exercices.

Toutes les vidéos peuvent être visionnées sur la [chaîne youtube de swiss unihockey](#).

