PLANIFICATION MENSUELLE

Équipe Entraîneur Mois

Mois	
Semaine (an. civ.)	
Jour	
Compétition	
Unité d'entraînement	
Période	
Charge	
Éléments centraux/objectifs	

Technique

Tactique

Coordination/polysport/condition

Divers

© BY SWISS UNIHOCKEY

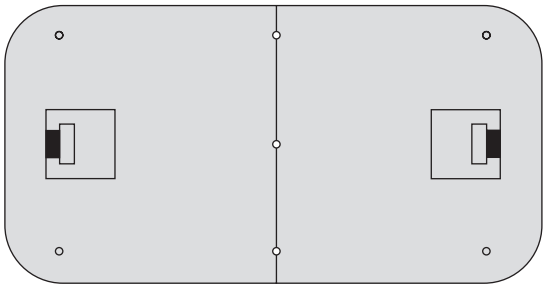
TRAVAUX AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Date	Heure	Lieu
Thème		Objectif

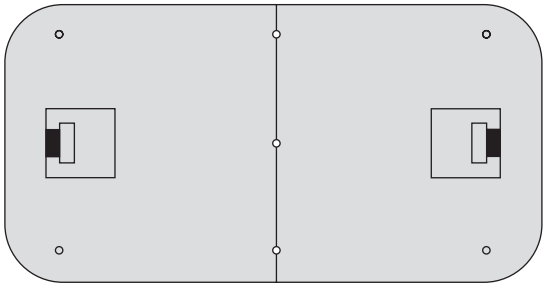
EXCUSÉS		JOUEURS SUPPLÉMENTAIRES	
Nom	Motif	Position	Nom

FORMATION DE L'ÉQUIPE							
TH 1:				TH 2:			
BLOC 1		BLOC 2		BLOC 3		BLOC 4	

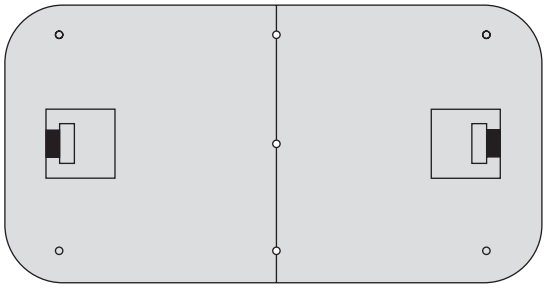
Déroulement/infos
Entr. physique (entrée, échauffement, rapidité/course/coordination)



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure



Objectifs et contenu	compliquer/simplifier	Heure

Moment du jeu
Remarques/évaluation de la leçon

© BY SWISS UNIHOCKEY

DOSSIER DU JOUEUR

IDENTITÉ	
Nom	Prénom
Adresse	NP/localité
Tél./Portable	e-mail
Date de naissance	Nom du partenaire
École, profession, (militaire)	
Hobbies, associations, activités	
Caractéristiques	

INFORMATIONS SPORT	
Position	Côté canne (gaucher/droitier)
Dossard n°	Numéro de licence
Clubs	Blessures

CARRIÈRE							
Saison	Ligue	Entraîneur	Sélection	Taille	Poids	Taille de vêtements	Pointure

© BY SWISS UNIHOCKEY

ÉVALUATION DU JOUEUR

NOM	

		Date			Date
ÉVALUATION		**JOUEUR**	**ENTRAÎNEUR**	**CONVENTION D'OBJECTIFS**	**CONTRÔLE**
PER-SONNEL	Motivation				
	Patient				
	État d'esprit/sport				
	Mode de vie				
TECHNIQUE	Touches de balle				
	Comportement duel				
	Passe				
	Tir lancé				
	Tir du poignet				
	Slap Shot				
TACTIQUE	Aptitude à apprendre				
	Coopération/esprit d'équipe				
	Compréhension du jeu				
	Prise de décisions				
	Communication				
	Application des directives				
	Fiabilité				
CONDITION	Effort				
	Rapidité				
	Condition				
	Mobilité				
	Coordination				
MENTAL	Concentration				
	Contrôle affectif				
	Contrôle nervosité				
	Confiance en soi				
	Évaluation globale, potentiel				

ESTIMATION DE 1 À 4 4 = très bien 3 = bien 2 = suffisant 1 = insuffisant

© BY SWISS UNIHOCKEY

STATISTIQUE PLUS-MOINS

swiss unihockey

ÉQUIPE		
Adversaire	Catégorie	Groupe
Date	Lieu	Heure

1er tiers	2e tiers	3e tiers

Score																								
Heure																								
MODE	Attaque																							
	Contre-attaque																							
	Situation standard																							
	Surnuméraire																							
	Sous-numéraire																							
	Penalty																							

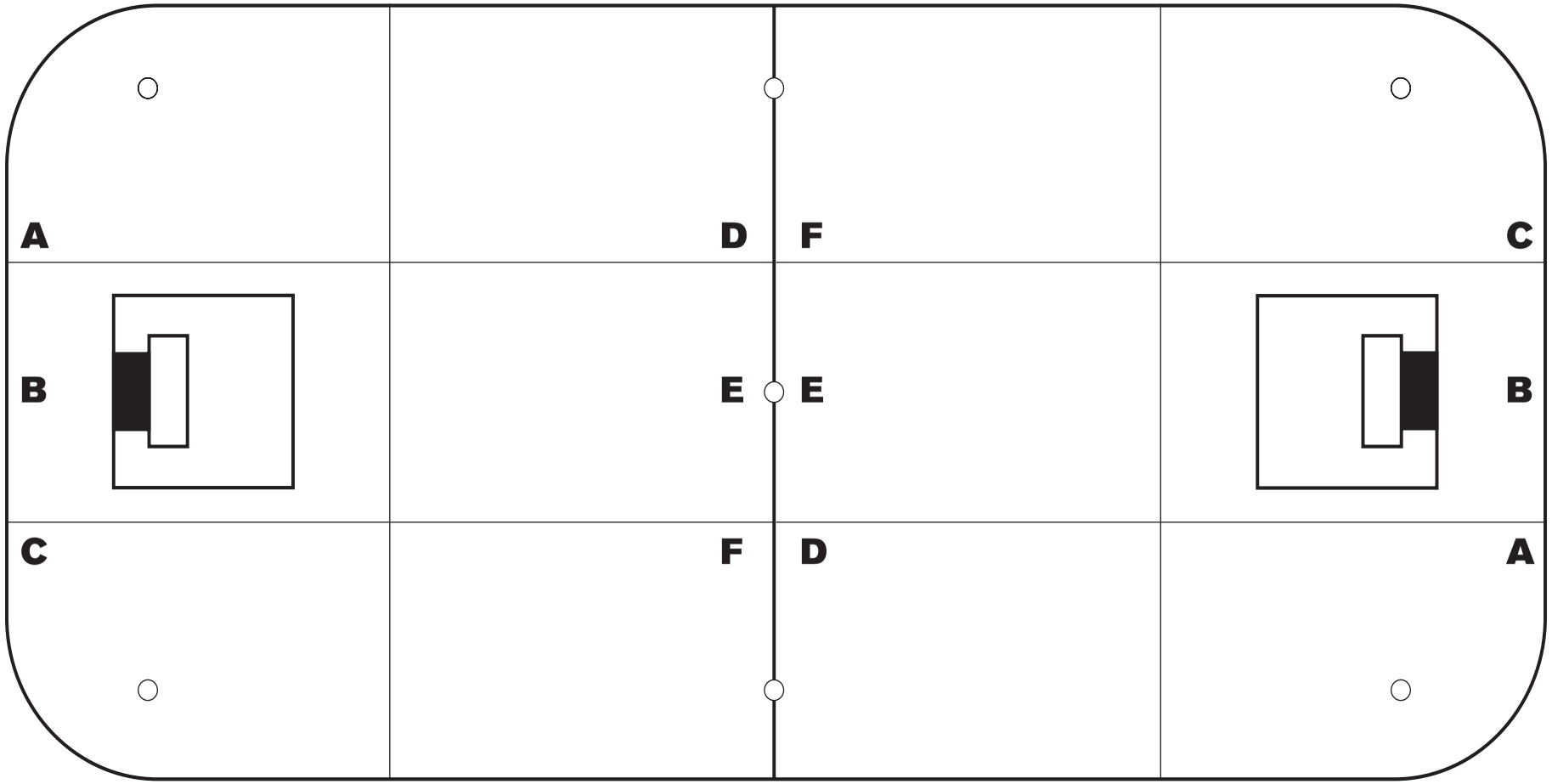
	n°	Nom	PP																						
TH																									
BLOC 1																									
BLOC 2																									
BLOC 3																									
BLOC 4																									

LÉGENDE B = But A = Assist + = sur le terrain lors du but marqué – = lors du but encaissé sur le terrain

© BY SWISS UNIHOCKEY

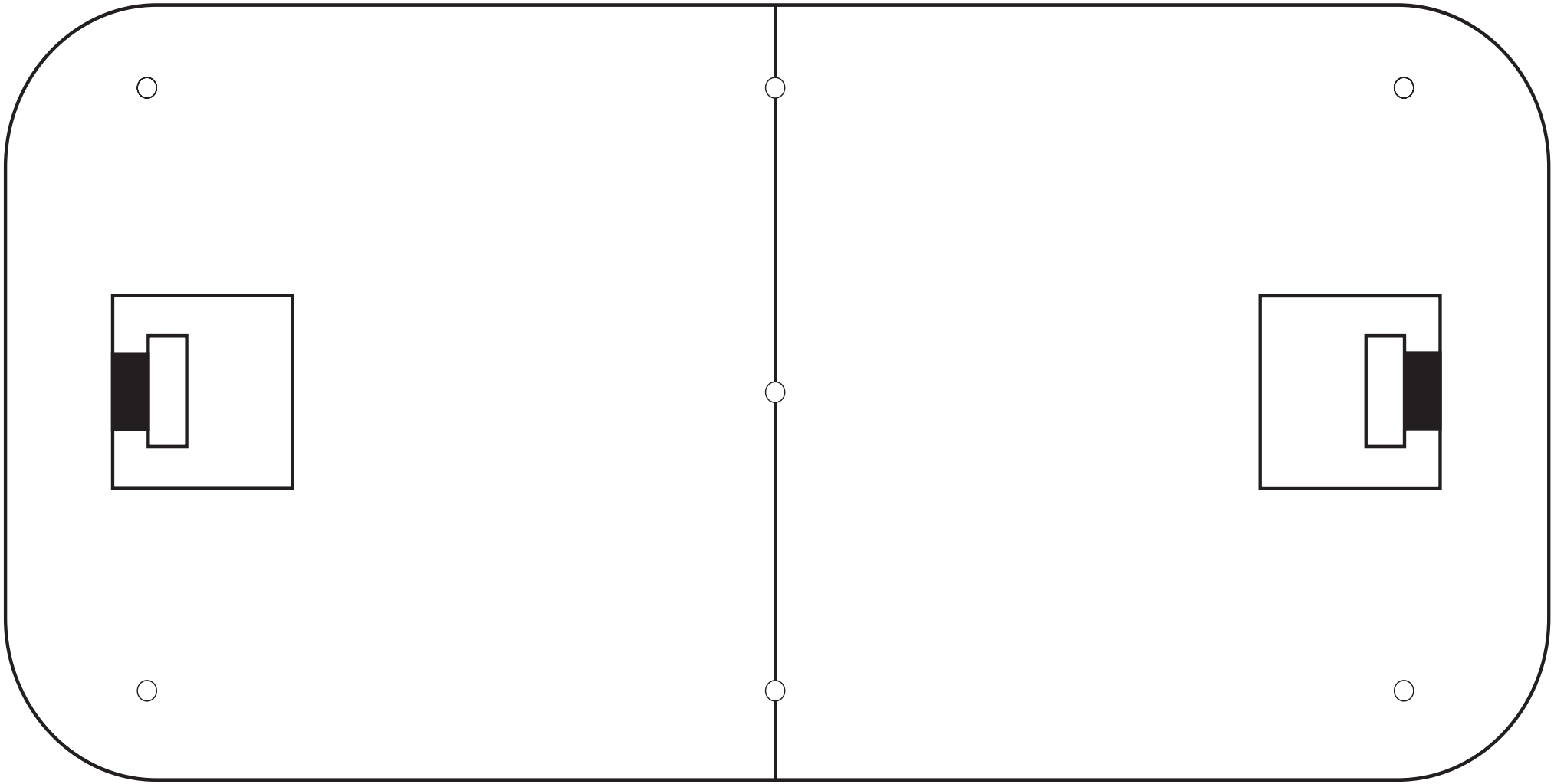
STATISTIQUE TIRS

Équipe	TIERS	Équipe



ÉVALUATION		LÉGENDE		ÉVALUATION	
	Buts		Tir balle au sol	Buts	
	sur le but		Tir balle en hauteur	sur le but	
	bloqué		Tir bloqué	bloqué	
	à côté du but		Tir à côté du but	à côté du but	
	Total attaques conclues	○	But tir dans le mouvement (dribbler)	Total attaques conclues	
		□	But – tir direct (balle reçue d'un coéquipier)		
		△	But – balle déviée (balle reçue de l'adversaire)		

CONCEPT DE FORMATION POUR LES CLUBS D'UNIHOCKEY
© BY SWISS UNIHOCKEY



X	Joueur	●	Balle		Déplacement avec la balle
O	Adversaire		Obstacle		Déplacement sans la balle
Ⓣ	Entraîneur/moniteur		Position de la canne		Passe
A, B, C	Différents joueurs		Caisson		Tir
1, 2, 3	Déroulement, suite		Banc		Changement de rythme

© BY SWISS UNIHOCKEY