



Guide élémentaire pour la découverte et la pratique du FLOORBALL

Edition 2011

© Fédération Française de Floorball

Jérôme Joaille

SOMMAIRE

I. CE GUIDE : POUR QUI, POUR QUOI ?	3
II. LE FLOORBALL EN BREF	4
II.1 Un cousin du hockey sur glace	4
II.2 Les atouts d'une discipline universelle	5
III. LES ETAPES CLES D'UNE « SUCCESS STORY »	6
III.1 Né en Amérique, élevé en Suède	6
III.2 Un phénomène mondial aujourd'hui	6
III.3 Le professionnalisme des Championnats du Monde	7
III.4 Le floorball en France	8
IV. PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT DU FLOORBALL	10
IV.1 Intérêt pédagogique et valeurs socio-éducatives	10
IV.2 Construire un entraînement complet et motivant	11
IV.3 Les piliers techniques	12
V. LE TERRAIN	14
V.1 Une discipline qui se pratique en salle	14
V.2 Le terrain officiel	14
V.3 Variantes et adaptations	17
VI. L'EQUIPEMENT DES JOUEURS	19
VI.1 La tenue d'un joueur de champ	19
VI.2 La balle	19
VI.3 La crosse	20
VI.4 Les protections du gardien	23
VII. BASES TECHNIQUES INDIVIDUELLES	24
VII.1 Tenir la crosse	24
VII.2 Conduire la balle	25
VII.3 Passer	27
VII.4 Réceptionner	29
VII.5 Shooter	29
VII.6 Défendre	30
VII.7 Gardien de but	31
VIII. FONDAMENTAUX DU JEU COLLECTIF	34
VIII.1 Les valeurs morales du floorball	34
VIII.2 Composition d'une équipe	35
VIII.3 Schémas collectifs de base	38
VIII.4 La défense	40
VIII.5 La relance	42
VIII.6 En zone offensive	43
IX. ARBITRAGE ET REGLES DU JEU	46
IX.1 Arbitre : une fonction essentielle	46
IX.2 Règlement simplifié	47

I. CE GUIDE : POUR QUI, POUR QUOI ?



La formation des joueurs et des personnes amenées à les encadrer représente tout naturellement un axe majeur du développement d'une discipline sportive.

Dans le cadre de son plan de formation, la Fédération Française de Floorball a souhaité concevoir ce guide pour présenter les principes élémentaires d'une pratique réalisée dans de bonnes conditions. Il vise à être diffusé le plus largement possible, dans le but de soutenir une expansion sans limite du floorball, autour d'un langage et de connaissances fondamentales partagés par tous les pratiquants.

Règles du jeu et bases de la technique individuelle et du jeu collectif y sont proposées. Ce document a donc pour but de vous donner les éléments indispensables au démarrage de l'activité de sorte que les joueurs ne souffrent d'aucune lacune dommageable à leur progression et à leur plaisir de jouer.

Toutefois, s'il se veut aussi complet que possible pour découvrir le floorball, ce guide n'a pas pour mission de couvrir les autres dimensions essentielles de l'encadrement d'une activité sportive : compétences pédagogiques, connaissances en physiologie, ou encore responsabilités d'un individu dans le cadre d'une pratique associative.



En outre, la lecture de cet ouvrage ne saurait se passer d'une approche pratique. Il est donc vivement conseillé de suivre une formation, certifiée par la FFFL, avec l'intervention de personnes expérimentées et capables d'explicitier les éléments techniques et de les illustrer par une application sur le terrain. Pour tout novice en la matière, il apparaît même des plus pertinents de se rapprocher d'un club existant, pour participer aux entraînements, et plus si affinités ! Comme pour toute autre discipline, maîtriser soi-même les bases techniques du floorball, c'est indispensable pour être efficace et motivant face aux pratiquants que l'on est amené à encadrer.

En tout cas, si cet ouvrage est entre vos mains, c'est que le floorball suscite certainement votre curiosité et commence peut-être à vous séduire. Nous espérons que ce guide achèvera de vous convaincre et de vous motiver.

Bon apprentissage et bienvenue dans le monde du Floorball !



II. LE FLOORBALL EN BREF

II.1 Un cousin du hockey sur glace

Le Floorball est un sport de crosse, cousin du hockey sur glace qui se pratique en salle, sur tout type de surface, et sans patin. Cousin du hockey sur glace, en effet, car si l'équipement diffère au premier regard, on notera rapidement de nombreuses similitudes techniques.



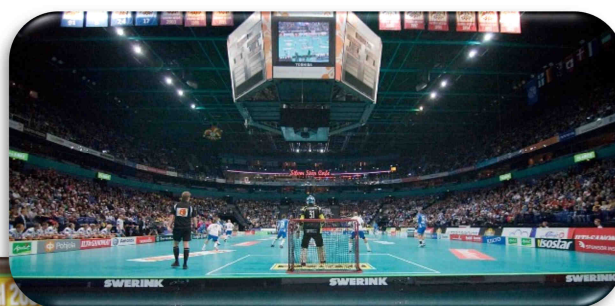
La crosse est plus courte et guide une balle creuse et légère, mais les gestes techniques sont très similaires au niveau de la conduite, des passes et des shoots.

Le floorball et le hockey sur glace ont en commun la rapidité, l'explosivité et l'endurance dans la répétition d'efforts intenses de moyenne durée. Le floorball se distingue en revanche par l'absence de patinage et interdit les contacts violents tels que les mises en échec. Seul le gardien est ainsi équipé de protections (casque obligatoire et autres éléments spécifiques) tandis que les joueurs n'ont besoin que d'une tenue de sport toute simple.

La composition d'une équipe est quant à elle tout à fait semblable, avec un gardien de but et des lignes de 5 joueurs de champ (2 arrières, 1 centre, 2 attaquants) effectuant des rotations très fréquentes.

En format officiel, ces joueurs évoluent sur un terrain de 40m x 20m. Ses dimensions sont donc celles d'un terrain de hand-ball mais il est structuré à l'image d'une patinoire, avec une bordure en plastique de 50cm de hauteur et la possibilité tout à fait caractéristique de passer et jouer derrière les buts.

Le floorball partage enfin avec son cousin un certain nombre de règles (matches en 3 tiers-temps de 20 min et pénalités temporaires par exemple), ainsi que de multiples schémas de jeu, et d'autres aspects de sa culture, sur le terrain et en dehors.



II.2 Les atouts d'une discipline universelle

Le floorball n'est pas une discipline fondamentalement nouvelle. Il appartient à la famille du hockey, et le hockey, dans sa définition la plus générale, remonte aux premières civilisations antiques.

De nombreuses versions ont depuis vu le jour à travers le monde. Le floorball est l'une des plus récentes, mais si sa croissance est si forte à travers le monde et son potentiel de développement si large, c'est peut-être parce qu'il offre le meilleur de cette famille de sport au plus large des publics, aux adultes comme aux plus jeunes, aux hommes comme aux femmes.

Le floorball est simple à appréhender mais il offre une grande liberté technique et une forte marge de progression pour en devenir un expert. Il est particulièrement ludique dès les premiers instants mais aussi très spectaculaire au plus haut niveau. Il requiert et permet de développer une bonne condition physique mais n'exige pas de qualités athlétiques hors norme pour être performant. S'il fait désormais l'objet de développements technologiques spécifiques, le budget nécessaire au démarrage de l'activité, pour un joueur comme pour un club, est très limité. Il s'agit enfin d'un sport collectif qui possède sa propre identité et réserve une place primordiale à la notion de fair-play.

C'est pour toutes ces raisons qu'il affirme une dimension universelle, chaque jour plus évidente, et qu'il est désormais reconnu de manière officielle et permanente par le Comité International Olympique.

COMPLET

- Physique : endurance, explosivité
- Technique : agilité, coordination
- Intelligent : créativité, prise de décision
- Spectaculaire : actions incessantes

COLLECTIF

- Jeu en équipe
- Solidarité
- Respect
- Intégration

ACCESSIBLE

- Investissement financier très bas
- Rapide à appréhender et à apprécier
- Pas de contact violent
- Pas de gabarit hors norme

FAIR-PLAY

- Au cœur des règles : le respect de l'adversaire et des arbitres
- Inscrit dans le protocole : l'expression d'un esprit sportif exemplaire

III. LES ETAPES CLES D'UNE « SUCCESS STORY »

III.1 Né en Amérique, élevé en Suède



Aux origines, le floorball prend différentes formes et appellations selon les pays avec différents types de crosses de balles ou de palets. C'est cependant à la société Schaper Manufacture, située à Lakeville dans le Minnesota, qu'est attribuée la fabrication des premières crosses en plastique spécifiques, puis l'invention de la très légère balle de floorball, de 72 mm de diamètre et percée de 26 trous. Nous sommes dans les années 1950 et le hockey sur glace est roi aux Etats-Unis mais ce nouveau matériel offre la possibilité de pratiquer le hockey sans glace, sans patins, et sans de lourdes et chères protections. Les joueurs, les entraîneurs, les professeurs de sports, comprennent vite qu'ils ont sous les yeux une activité sportive capable de convenir à tous les enfants, quels que soient leur constitution physique, leurs aptitudes, ou leur genre. Le premier grand tournoi est organisé en 1962 à Battle Creek, Michigan, et rassemble 43 équipes. On parle alors de ce sport comme « the fastest way to fun ».

Paradoxalement, le « floorhockey » va en rester là en Amérique du Nord, et c'est en Europe qu'il va prendre un second souffle suivi d'un envol spectaculaire. En 1968, des étudiants suédois en vacances aux Pays-Bas aperçoivent ces crosses en plastique dans une vitrine et décident d'en ramener quelques-unes à la maison. L'essai est immédiatement couronné d'un succès qui va se propager de manière aussi inattendue qu'accélérée dans les écoles et les clubs de sport du pays. Des fabricants de crosses locaux voient le jour et les Suédois s'attachent à codifier précisément ce sport qui prend le nom d'innebandy. C'est un véritable phénomène. La SIBF (Svenska InneBandy Förbundet) est formée en 1981. Forte de 200 associations affiliées, elle est reconnue officiellement par les autorités sportives suédoises en 1985. Aujourd'hui la Suède compte près de 130 000 licenciés dans plus de 1000 clubs, ceci sans parler des centaines de milliers de joueurs non affiliés qui pratiquent l'innebandy à l'école ou sur leur temps libre.



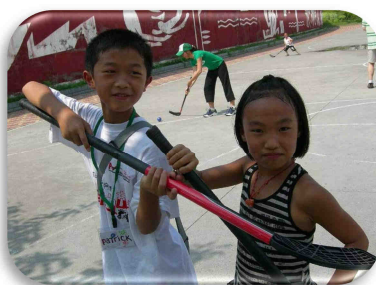
Pendant ce temps, l'innebandy va gagner les rives du voisin finlandais, et de manière plus inattendue les montagnes de Suisse. Rolf Widmer, professeur de gymnastique à l'université de Zurich et journaliste sportif, de retour de Suède, y est reconnu comme le premier à avoir introduit cette forme de hockey dans les années 1970, sous le nom d'unihockey. La Suisse alémanique en particulier s'est depuis véritablement emparée de la discipline et rassemble aujourd'hui près de 30 000 licenciés.

III.2 Un phénomène mondial aujourd'hui



S'accordant sur une appellation internationale anglophone, la Suède, la Finlande et la Suisse créent l'International Floorball Fédération en 1986, à Husqvarna en Suède (elle est aujourd'hui domiciliée à Helsinki). C'est le début d'une aventure internationale qui ne cessera de trouver de nouvelles ramifications.

Si le floorball est un sport majeur en Suède, en Finlande, en Suisse, mais aussi en République Tchèque, l'IFF rassemble 53 nations affiliées, sur les 5 continents. 44 font l'objet d'une reconnaissance officielle par leur propre Comité National Olympique ou leurs autorités sportives de tutelle.



www.floorball.org

Le nombre de licenciés est en constante augmentation dans le monde entier et atteint le chiffre de 277 000 (en 2009-2010) répartis dans plus de 4000 clubs.

Forte de cette croissance mondiale, et d'une organisation très professionnelle, l'IFF franchit un cap très important en 2008, avec la reconnaissance provisoire du Comité International Olympique qui deviendra définitive le 9 juillet 2011 lors de la 123^e session du CIO, à Durban. L'IFF collabore avec de nombreuses autres institutions internationales comme la Fédération Internationale de Sport Universitaire (FISU), l'International School Sports Federation (ISF) ou encore l'Agence Mondiale Anti-dopage (AMA ou WADA).

L'IFF est désormais tournée vers un double objectif : réunir 5 confédérations continentales pour plus de 100 fédérations nationales affiliées, et inscrire le floorball au programme de grands événements internationaux multisports : Jeux Asiatiques, World Games, Universiades... et Jeux Olympiques (programme d'été). Elle s'attache donc à la fois à professionnaliser davantage le floorball là où il est fortement enraciné, et à favoriser l'émergence de sa pratique aux quatre coins du globe.

Son action est relayée par des acteurs associatifs ou économiques de plus en plus nombreux qui participent au développement du floorball et de son identité. Les équipementiers investissent dans de nouvelles technologies et dans la communication qui inscrit le floorball dans un univers urbain très contemporain. La discipline est jeune, et les jeunes se l'approprient vite. Il fait même déjà l'objet d'un jeu vidéo PC. Les médias ne sont pas en reste, là où le sport est bien établi, il est télévisé très régulièrement, avec un professionnalisme croissant qui rend à l'écran, de mieux en mieux hommage au spectacle rapide et incessant qu'il est très plaisant de suivre depuis les tribunes.



III.3 Le professionnalisme des Championnats du Monde

L'IFF assure l'organisation de compétitions mondiales pour les sélections Seniors et Juniors, masculines et féminines, tous les deux ans. L'épreuve « vitrine » est celle des Championnats du Monde masculin, dont la dernière édition, en 2010 à Helsinki, a offert une nouvelle démonstration du professionnalisme dont le floorball sait faire preuve, et de l'immense succès populaire qu'il peut rencontrer.

Evidemment, en Finlande comme en Suède, le championnat national est lui-même très suivi et télévisé, c'est donc sans surprise que le floorball a battu de nouveaux records d'affluences et d'audiences, pour ce rendez-vous mondial. L'organisation et la médiatisation de la compétition n'ont plus rien à envier aux disciplines « traditionnelles ». Et sur le terrain, si le titre est encore réservé à la Suède ou à la Finlande (vainqueur en 2008 et 2010), la bonne nouvelle vient des poursuivants dont le nombre et la compétitivité en forte hausse démontrent qu'au plus haut niveau aussi, le floorball s'universalise.



Palmarès des Championnats du Monde 2010

1		FINLANDE
2		SUEDE
3		REP. TCHEQUE
4		SUISSE



5.		LETTONIE
6.		NORVEGE
7.		ESTONIE
8.		RUSSIE

9.		POLOGNE
10.		ALLEMAGNE
11.		CANADA
12.		ITALIE

13.		DANEMARK
14.		AUSTRALIE
15.		JAPON
16.		SINGAPOUR



III.4 Le floorball en France

En France, on joue au floorball depuis 1989 avec la création d'IFK Paris dans l'enceinte de l'ambassade de Suède. Il n'en sortira qu'au début des années 2000, parallèlement à la création du CLAP de Nantes (Création pour les Loisirs et Activités Physiques) et du CUP de Marseille (Club Unihockey Phocéien), sous l'impulsion de joueurs revenant de voyage avec quelques crosses dans leurs bagages.

En 2002, ces trois clubs, aidés par quelques amis franco-suisse, décident de lancer une association nationale qui adhère rapidement à l'IFF, à titre provisoire, et organise la participation d'une sélection nationale aux Championnats du Monde 2004, 3^e Division. Difficile à l'époque de prédire l'avenir de ce sport, dans un pays où les nouvelles pratiques rencontrent en général de grandes difficultés pour se faire entendre et respecter.

Un embryon de championnat est organisé lors de la saison 2004-2005. Il est remporté par les Rascasses de Marseille qui resteront donc à jamais les premiers vainqueurs d'une compétition officielle sur le sol français. Le Championnat sera rejoint l'année suivante par des équipes de Besançon et d'Orléans. Viendront ensuite les Nordiques de Lille, les Ericsson Vikings, la section floorball du PUC, les Pirates de Lyon ou encore les Knights de Saint-Etienne...

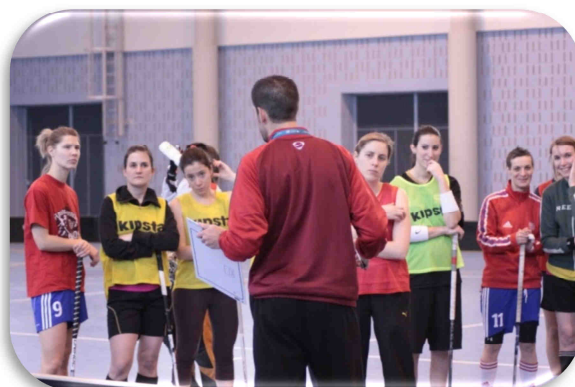
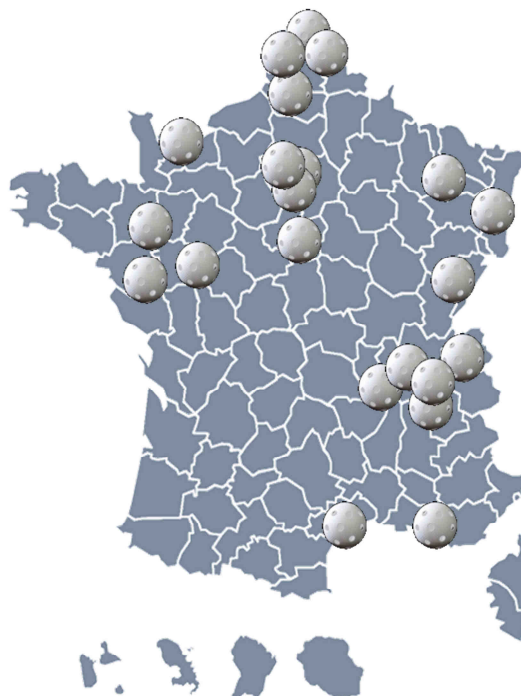




L'Association Française de Floorball (AFF) va alors poursuivre une croissance régulière. La participation de la sélection aux Championnats du Monde devient systématique. En 2008, une seconde division nationale est créée, et l'AFF obtient le statut de membre permanent de l'International Floorball Federation.

Forte d'une structure consolidée autour de textes et de principes communs à toutes les fédérations sportives françaises, elle prend le nom de Fédération Française de Floorball en 2009. En 2011, elle atteint le chiffre de 500 licenciés, réunit 22 clubs sur 13 régions administratives, et peut apprécier l'apparition de deux pratiques significatives et des plus importantes : celle des femmes, et celle des enfants.

La FFFL tarde à recevoir l'agrément du Ministère des Sports, mais en totale autonomie, elle se professionnalise et multiplie les actions de développement, avec l'ambition de combler le retard observé par rapport à l'étranger, en termes de pratique générale et de performance.



IV. PRINCIPES DE L'ENSEIGNEMENT DU FLOORBALL

IV.1 Intérêt pédagogique et valeurs socio-éducatives

IV.1.1 Une discipline adaptée à des groupes hétérogènes

Au départ, le floorball est parfaitement adapté à une pratique en groupe hétérogène, en particulier chez les enfants. Les jeunes filles ne sont pas défavorisées car ce sport non-violent repose moins sur la puissance athlétique que sur la dextérité et le sens du placement. C'est ainsi qu'il est prédisposé au jeu en équipes mixtes. Lorsque le niveau s'élève, pour des considérations athlétiques évidentes, les pratiquants sont répartis en différentes catégories d'âge et de sexe.

IV.1.2 La coordination au cœur d'une discipline pluridimensionnelle

La pratique du floorball contribue à développer les qualités de coordination, d'endurance et de vitesse, sans oublier la maîtrise technique et le sens tactique qui permettent aux spécialistes de varier le jeu à l'infini.

Pour les jeunes, l'acquisition des facultés motrices est un « jeu d'enfant » et leur permet de se faire plaisir très rapidement. Il s'agit avant tout de développer la coordination des mouvements et des réflexes, le sens de l'équilibre, de l'orientation, le sens du rythme et des adaptations aux changements de situation. L'amélioration de ces éléments fondamentaux est beaucoup plus importante chez les enfants que le travail de la condition physique.

Le matériel est léger et son maniement ne présente pratiquement aucun danger. Les objectifs d'apprentissage sont donc facilement atteignables et permettent de se concentrer également sur des buts d'ordre socio-éducatif.

IV.1.3 Point de vue cognitif et émotionnel

Savoir lire et interpréter une action, prendre la bonne décision au moment crucial, par une passe de dégagement ou une contre-attaque rapide, se démarquer et solliciter la passe d'un coéquipier : le floorball suppose de comprendre le jeu dans son ensemble et de savoir influencer son déroulement.

Marquer un but décisif, ressentir l'esprit d'équipe, se réjouir d'une parade du gardien...mais aussi vivre la déception d'une défaite, la nervosité précédant une rencontre : le floorball permet d'analyser ses émotions et de mieux se connaître.

IV.1.4 Esprit collectif, respect et solidarité

Le floorball est vecteur idéal de développement des valeurs morales que sont le respect des joueurs et de l'arbitre, la complémentarité, la solidarité et le sens du collectif.

Attaquant ou défenseur, le joueur prend rapidement conscience de sa responsabilité au sein du groupe. Les rotations rapides et fréquentes impliquent qu'il n'y a pas de remplaçant mis à l'écart, mais au contraire une solidarité exacerbée entre joueurs sur le terrain et joueurs sur le banc.

Les règles veillent à sanctionner très tôt les fautes, obligeant chaque joueur à maîtriser tous ses gestes. Chaque action dangereuse se traduit par un coup franc et dans les cas répétitifs ou plus graves par une pénalité temporaire. Ce type de pénalité entraîne une mise en infériorité numérique de l'équipe. Une faute individuelle a donc une répercussion sur l'ensemble de l'équipe.

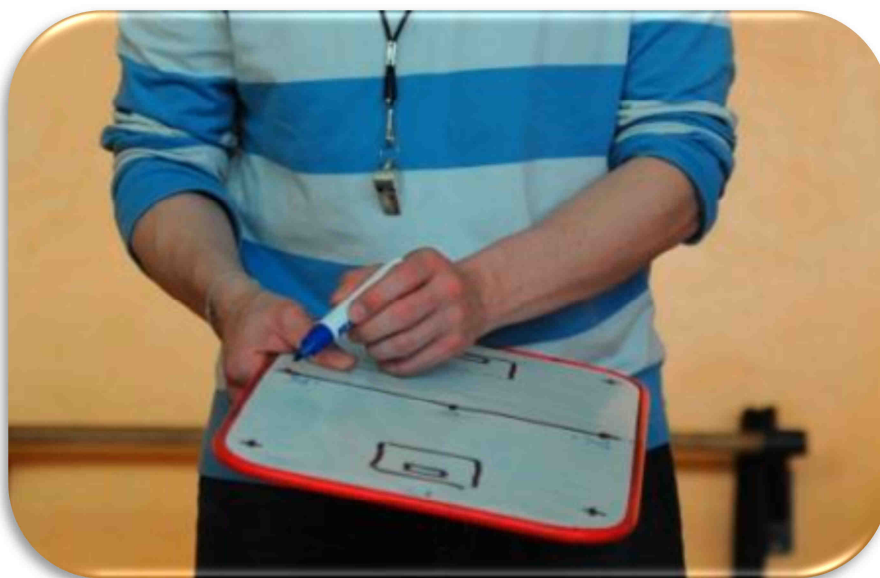
IV.1.5 Parfaitement adapté à l'enseignement scolaire

Le floorball est à même d'intéresser tous les publics, et correspond parfaitement à la notion de sport pour tous. Il convient d'autant plus aux enfants, dans le cadre scolaire, qu'il répond aux objectifs généraux fixés par l'Education Nationale :

- favoriser l'intégration sociale ;
- développer les habiletés motrices tout en se faisant plaisir ;
- développer la coordination des mouvements et des réflexes, le sens de l'équilibre, l'orientation, le rythme ;
- se confronter à autrui selon des codes, des règles et un éthique ;
- maîtriser les techniques et tactiques de chaque activité physique et encourager l'initiative ;
- s'adapter aux changements de situation par ses capacités de jugement ;
- développer l'esprit d'initiative, d'autonomie, sa capacité de travailler en groupe ou isolé.

Axé sur le collectif, le floorball permet de développer les notions de solidarité et de jeu en groupe (passage de l'activité individuelle à l'action concertée avec l'autre, puis avec ou contre les autres pour le groupe).

Enfin la mise en place d'une séance de floorball, grâce à ses nombreux ateliers permet de faire travailler un grand nombre d'enfants en même temps. De même, les équipes pouvant être constituées de 15 joueurs de champs et d'un gardien, cela permet de faire jouer deux fois 16 joueurs, ce qui correspond, en moyenne, à l'effectif d'une classe.



IV.2 Construire un entraînement complet et motivant

Un bon entraînement doit être naturellement adapté au niveau de formation des joueurs. Quel que soit ce niveau, il doit cependant être à la fois varié et intensif, y compris avec des débutants et en milieu scolaire.

IV.2.1 Dans l'esprit du jeu

Au-delà du premier contact avec une crosse, on insistera sur le travail avec un ou plusieurs partenaires et sur la notion de passe, car le floorball est un sport rapide où l'exploit individuel et la conservation de la balle sont bien moins efficaces qu'un jeu collectif reposant sur la multiplication des passes. On s'efforcera en outre de proposer des situations où balle et joueurs sont le plus possible en mouvement.

IV.2.2 Rythmé

Un entraînement plaisant doit offrir un rythme optimum dans la succession des actions et l'espace suffisant à leur bonne réalisation. En fonction du nombre de participants, du format du terrain, et de la nature d'un exercice, on choisira de jouer sur un ou deux buts et de répartir les joueurs en plusieurs ateliers.

IV.2.3 Progressif

Au fur et à mesure des séances, les exercices pourront devenir plus complexes, en demandant aux joueurs d'enchaîner le plus harmonieusement possible ces actions clés que sont passer, courir, tirer au but et continuer à jouer. On introduira ensuite des exercices avec opposition. C'est en effet sous la pression de l'adversaire qu'un joueur sera forcé d'améliorer la qualité et la rapidité d'exécution de tous ses gestes, en même temps qu'il devra améliorer son sens du jeu, de l'anticipation et de la prise de décision.

IV.2.4 Ludique

Le travail « foncier » est une condition évidente de la progression d'un joueur et par conséquent de sa motivation. Il est toutefois essentiel de réserver une part importante de tout entraînement à des moments ludiques. Pour les débutants, et en premier lieu pour les enfants, la notion de jeu est en général beaucoup plus valorisée que toute forme de travail technique ou tactique.

Un entraînement ne saurait se résumer à un match ininterrompu et sans cadre, mais un bon entraînement proposera des petits challenges, autour de tirs au but par exemple. Il accordera surtout une place forte à un match en fin de séance. C'est ce qui permettra d'obtenir spontanément un maximum d'enthousiasme de la part des joueurs et une attitude positive durable qui convient à la pratique du floorball.

IV.3 Les piliers techniques

Le dribble, la passe, le tir au but et le jeu d'équipe sont les quatre éléments fondamentaux qui doivent bénéficier d'une place dans chaque séance. Le gardien fera quant à lui l'objet d'un travail spécifique.

IV.3.1 Le dribble

Premier objectif : apprendre à conduire la balle avec rapidité, en se déplaçant dans toutes les directions et en restant le plus possible en contact avec la palette.

Deuxième objectif : détacher son regard de la balle pour avoir une vue générale du jeu.



IV.3.2 La passe

La passe fait intervenir l'ensemble du corps, par une bonne posture et par un mouvement correctement coordonné du buste, des bras, des mains. C'est un geste simple mais sur lequel il est important de s'attarder pour garantir une bonne maîtrise de la direction et de la puissance de passe.

Deux points de vigilance essentiels : maintenir la crosse sous la hauteur des genoux en évitant les grands gestes inutiles, dangereux et interdits, et s'appliquer à transmettre une balle qui roule constamment sur le sol, sans rebond difficile à contrôler.



IV.3.3 Le tir

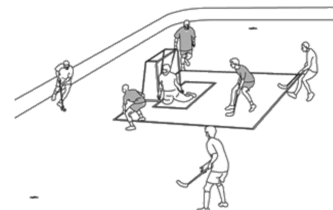
Il est important de travailler les différents styles de frappe, en imposant immédiatement aux joueurs une bonne maîtrise de la crosse qui ne pourra être élevée au-dessus du genou que sous certaines conditions. Un mauvais contrôle de son propre geste, en particulier sur un mouvement « violent » de tir au but constitue en effet le principal risque de blessure.



IV.3.4 Le jeu en équipe

Les exercices doivent rapidement associer plusieurs joueurs, amenés à échanger des passes et à se déplacer les uns par rapport aux autres : par deux, puis par trois ou quatre jusqu'aux schémas tactiques, mêmes les plus simples, par bloc de 5.

Il est indispensable d'apprendre très tôt à jouer par rapport à l'autre, avec ou sans la balle, que ce soit dans les phases défensives comme dans les phases offensives.



IV.3.5 Le travail du gardien

Les premiers entraînements peuvent se faire sans gardien, avec des mini-buts par exemple. Toutefois, si on dispose d'un équipement, il ne faut pas hésiter à proposer cette fonction. Certains joueurs se sentiront bien d'emblée à ce poste, et les autres joueurs trouveront un surcroît de motivation dans la confrontation au gardien de but. Le gardien est très souvent sollicité, lors des exercices comme en match. On ne s'ennuie donc pas à ce poste capital pour une équipe. Les enfants ne sont pas tous réfractaires d'ailleurs, certains se sentant même attirés justement par l'équipement proposé.



On essaiera de prendre quelques instants, par exemple pendant que les joueurs de champ effectuent des exercices de passes pour accompagner le gardien en lui donnant les conseils essentiels sur la posture de base, le déplacement... et en lui faisant faire quelques exercices pour améliorer sa mobilité, ses réflexes et ses relances.

V. LE TERRAIN

Ce chapitre présente les caractéristiques officielles d'un terrain de floorball et les solutions qui permettent de jouer au floorball correctement et agréablement, en s'adaptant aux conditions de n'importe quelle salle.

V.1 Une discipline qui se pratique en salle.

Pratiquer le floorball en extérieur est déconseillé. Un vent léger suffit à rendre le contrôle de la balle très compliqué. Il en va de même pour les irrégularités et autres aspérités qui caractérisent la plupart des sols d'extérieur. Ceux-ci sont en outre assez abrasifs et entraînent une usure rapide des crosses.

Si certains clubs, en l'absence de salle, n'ont pas d'autre choix pour démarrer, et organisent des manifestations de promotion en plein air, on s'apercevra vite que toutes les conditions ne sont pas réunies et que le floorball est véritablement destiné à se pratiquer dans un gymnase.

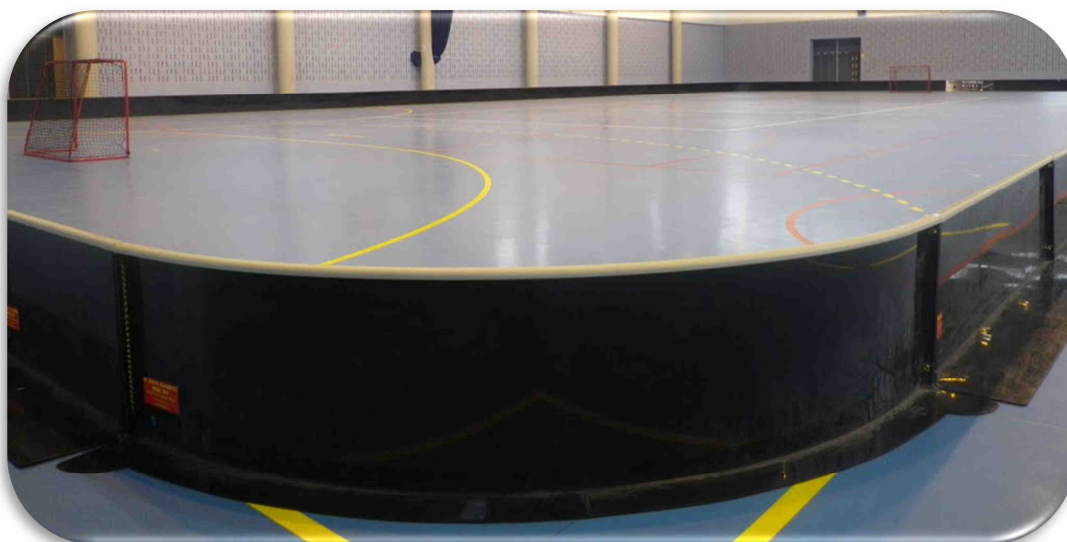
V.2 Le terrain officiel

V.2.1 Le revêtement du sol

Le sol est celui de n'importe quel gymnase. Les meilleurs sols sont parfaitement lisses, rapides mais pas glissants, assurant un rebond et un roulement optimums de la balle et une adhérence équilibrée de la palette. Gerflor, partenaire de l'International Floorball Federation a développé des solutions, temporaires ou permanentes, pour une pratique idéale, mais on parle là de solutions de luxe. Tout autre revêtement de salle conviendra.

V.2.2 La bordure ou « rink »

Le rink délimite la surface de jeu. Sa hauteur est de 50 cm. Composé de panneaux, assez légers et reliés entre eux par des élastiques, il se déforme si un joueur le heurte, évitant tout risque de blessure. Il limite considérablement les sorties de balle, ce qui assure la continuité et la fluidité du jeu. En même temps il est un paramètre important qui implique de nombreuses possibilités techniques et tactiques.



V.2.3 Les dimensions

Un terrain officiel mesure 40m x 20m, avec une petite tolérance en longueur et en largeur. Cela correspond au format d'un terrain de hand-ball donc à celui de la grande majorité des gymnases de classe C. Il existe également une version « petit terrain » (24m x 14m, classe B) avec 3 joueurs de champs au lieu de 5, très courante en Suisse, surtout pour les enfants. La surface réduite permet en effet de concentrer le jeu, en abaissant le niveau d'exigence physique et tactique.

V.2.4 Les buts

Le jeu avec gardien, en compétition officielle, impose l'utilisation de buts de 160cm x 115cm. Un filet suspendu à l'intérieur du but aide à voir si la balle rentre et permet d'éviter qu'elle ressorte, ce qui peut s'avérer très utile quand les tirs sont très rapides.

Seuls les buts portant le label de l'IFF peuvent être employés à l'occasion d'un match officiel. Ceux-ci sont conçus en une seule pièce. Ils sont suffisamment lourds pour ne pas trop bouger, mais suffisamment légers pour se déplacer si l'on tombe dessus, puisqu'ils ne sont pas fixés au sol. A l'image du rink : pas de risque de blessure.



V.2.5 Les marquages au sol

Le terrain est équipé de marquages au sol spécifiques. Hormis dans les grands pays de floorball, très peu d'endroits offrent des marquages permanents. Ceux-ci sont donc souvent dessinés avec du ruban adhésif de couleur.

La ligne médiane est déjà là normalement, commune aux autres sports de salle. On rajoute des points de « face-off », autrement dit de remise en jeu « entre-deux », au centre du terrain et de chaque côté de celui-ci, au niveau de la ligne médiane, et au niveau des deux lignes de but.



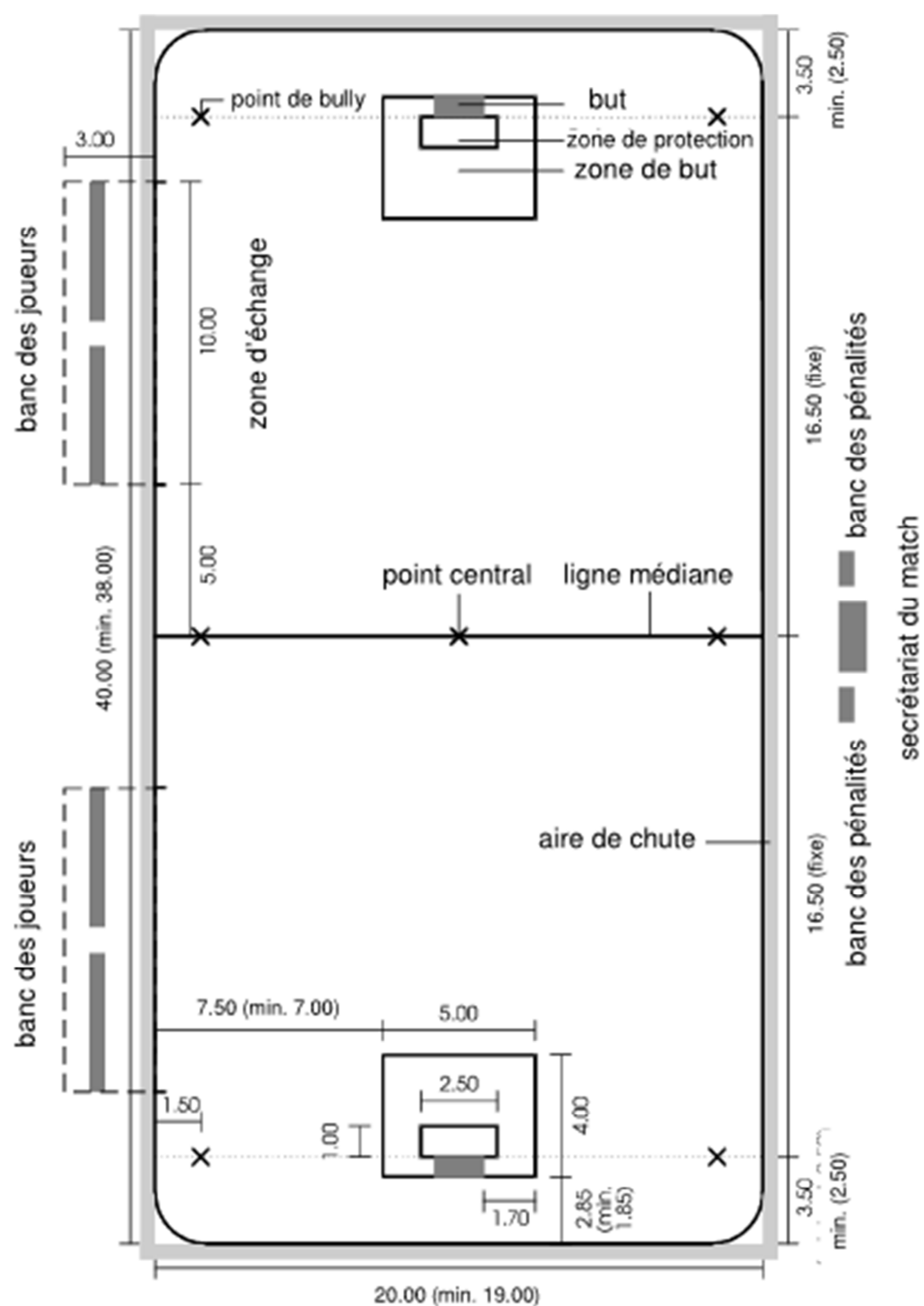
Les buts sont quant à eux placés à l'intérieur d'une zone de 5m x 4m, d'où le gardien ne peut sortir avec la balle à la main. A l'intérieur de cette « surface de réparation », une surface de 2,50m x 1m, placée juste devant le but, est réservée au gardien. Les joueurs de champ ne peuvent y pénétrer (mais peuvent y jouer avec la crosse).

V.2.6 Les abords du terrain

Des bancs ou chaises seront prévus pour accueillir les remplaçants et les entraîneurs. En dehors de cela, il convient de nettoyer les abords immédiats du rink, de sorte qu'aucun objet ou obstacle ne puisse présenter un danger pour une personne passant, volontairement ou non, par-dessus le rink.



Terrain officiel de floorball



V.3 Variantes et adaptations

Avant de parler de compétitions officielles, d'investissement dans du matériel spécialisé, et parce que chaque gymnase est différent, il est nécessaire de s'adapter pour démarrer. Ceci n'enlève rien au plaisir de pratiquer le floorball.

V.3.1 Sur un format de terrain différent

Si le format du gymnase n'est pas exactement de 40m x 20m, cela n'est évidemment pas grave. Cela ne posera pas de problème pour les exercices, et on pourra décider de réduire le nombre de joueurs de champ en match, pour préserver le bon déroulement du jeu. Par exemple :

- **terrain de volley-ball** (gymnase de classe A) : 4 joueurs par équipe (ou 3 joueurs + 1 gardien)
- **terrain de basketball** (gymnase de classe B) : 5 joueurs par équipe (ou 4 joueurs + 1 gardien)
- **terrain de handball** (gymnase de classe C) : 6 joueurs par équipe (ou 5 joueurs + 1 gardien)

V.3.2 En l'absence de rink

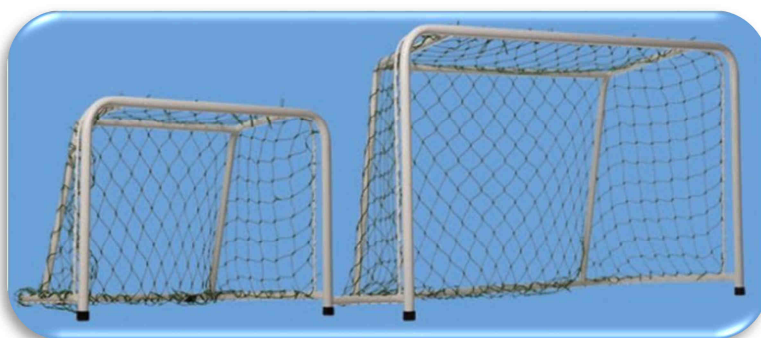
Le rink peut tout simplement être remplacé par les murs de la salle. On déterminera « au jugé » la hauteur de sortie de balle. Si l'espace est trop grand, on pourra délimiter un côté avec des bancs couchés. Ceux-ci pourront aussi servir à « arrondir » les angles. Naturellement le jeu ne sera pas aussi fluide qu'avec une bordure et il y aura des rebonds capricieux mais rien qui ne rende le jeu désagréable.

En revanche on demeurera particulièrement vigilant à ce que le pourtour du terrain ne présente pas d'obstacle dangereux. Les équipements amovibles seront sortis du terrain ou réservés dans un coin bien délimité. Les autres, comme un but de hand-ball inamovible, pourront être protégés par un tapis, un coussin de façon à réduire le risque de percussion d'un joueur qui ne regarderait pas où il va en courant. On demandera enfin aux remplaçants de rester le long du mur et que leurs crosses n'empiètent pas sur le terrain pour ne pas gêner les joueurs et risquer de les faire trébucher.

V.3.3 Avec d'autres buts

Concernant les buts, différentes options sont possibles. En l'absence de gardien, la première consiste à utiliser des mini-buts. Il en existe de 60cm x 40cm, ou encore de 90cm x 60cm. On peut même recourir à des plots ou des piquets. L'autre alternative est d'utiliser des grands buts équipés d'une bâche trouée en différents endroits et qui simule donc la présence d'un gardien.

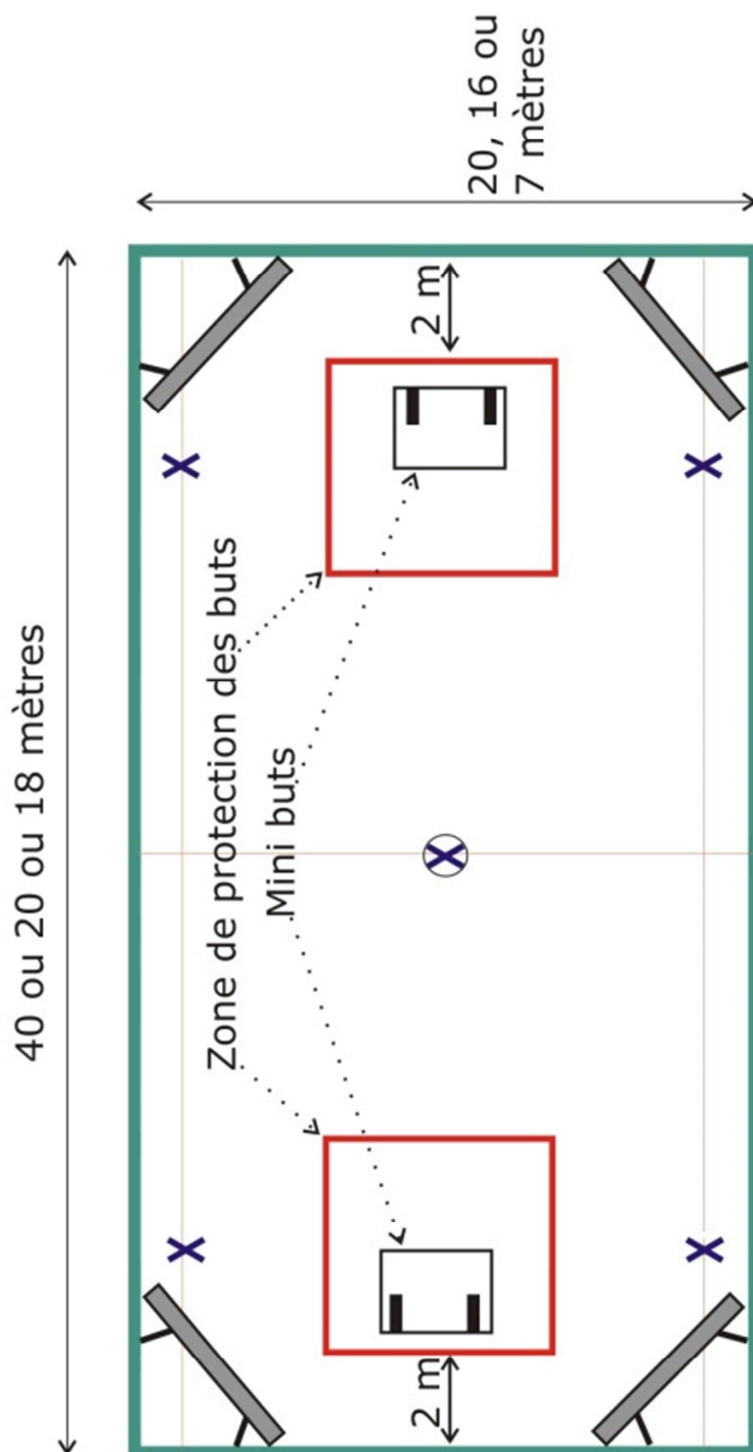
Avec gardien, il est possible d'acquérir des buts à monter soi-même, de formats officiels mais non homologués. Ils sont moins coûteux à fabriquer et à expédier, donc globalement abordables. On peut aussi rechercher des buts de format approchant, dans les catalogues d'équipementiers sportifs. Peu importe si la dimension n'est pas officielle, cela ne nuira pas au plaisir de jouer, de shooter et de marquer !



V.3.4 Sans marquage au sol

Les marquages au sol sont aussi facultatifs au démarrage. Les remises en jeu peuvent se faire dans une zone approchant le lieu exact défini par les règles. Quant aux zones de but, idéalement on essaiera de marquer une zone de protection du gardien, sinon on gardera un œil sur le gardien et sur les joueurs pour faire en sorte qu'ils restent dans un périmètre autorisé relativement réaliste.

V.3.5 Exemple de terrain adapté



VI. L'EQUIPEMENT DES JOUEURS

Si le floorball est réputé accessible, c'est en grande partie parce que l'équipement qu'il requiert est lui-même simple et abordable. L'investissement personnel se limitera à une tenue de sport de base et à une crosse. Pour un club, le budget sera aussi très raisonnable : un set de crosses et un lot de balles pour accueillir les nouveaux pratiquants, et éventuellement un ou deux jeux de protections élémentaires pour proposer le poste de gardien.

VI.1 La tenue d'un joueur de champ

Contrairement à bien d'autres formes de hockey, le floorball ne requiert aucun accessoire vestimentaire spécifique. Il suffit d'être vêtu d'une tenue de sport classique : t-shirt, short et chaussures... et c'est tout. Quelques précisions sont cependant à noter.

Concernant les chaussures, il est fortement préconisé de porter des modèles dédiés à la pratique d'un sport en salle, qui assurent une stabilité et un maintien optimum du pied, en particulier lors des changements rapides de direction. Naturellement, les enfants et les débutants n'en disposent pas toujours. Le rythme du jeu au démarrage permet de pratiquer avec des chaussures de sport de toutes sortes, mais il est important de recommander l'acquisition de produits adaptés si l'on envisage une pratique régulière et intensive.

Par ailleurs, la Fédération Française de Floorball a interdit le port de lunettes de vue en compétition officielle, exigeant le port de lentilles ou de lunettes spéciales pour le sport. Le floorball est non-violent mais lorsque le jeu s'accélère, les contacts peuvent se produire, comme dans n'importe quel autre sport collectif. Il est difficile de refuser l'accès au terrain aux débutants porteurs de lunettes, mais il est important d'être vigilant sur ce point. Des lunettes de protection homologuées existent en outre pour protéger les yeux. Elles ne sont pas obligatoires, peu de joueurs en portent en réalité, mais il est utile d'informer les joueurs de cette option.

Toute autre forme de protection ne présente pas d'intérêt majeur, les contacts avec le corps étant très rares et peu violents.



VI.2 La balle

Elle est creuse, légère, et mesure 72 mm de diamètre pour un poids de 23 grammes. Elle est en plastique et perforée de 26 trous. A l'origine parfaitement lisse, elle a fait l'objet d'innovations successives dans sa fabrication et porte désormais des petites alvéoles, à l'image des balles de golf, qui lui confèrent une meilleure pénétration dans l'air et un meilleur contrôle de la trajectoire.

On en trouve de toutes les couleurs mais les plus classiques et les plus visibles sur tous types de revêtement sont blanches.



Ses caractéristiques lui permettent d'être sans danger pour les joueurs. Elle peut être propulsée à très grande vitesse (de gros frappeurs ont été chronométrés aux alentours de 200km/h) mais sa structure entraîne une prise à l'air qui la ralentit nettement au-delà d'une vingtaine de mètres.

Elle est spécifique, son contrôle et son toucher le sont tout autant. C'est pourquoi la balle de floorball ne saurait être remplacée par aucune autre.

Son coût est d'environ 1,50€ la pièce, et il est recommandé d'en acquérir un lot de 20 ou plus pour pouvoir en distribuer à tous les joueurs et disposer d'un peu de réserve en cas de perte ou de casse.

VI.3 La crosse

La crosse, c'est évidemment l'élément clé. Il est ici question d'en présenter les composants et les différents modèles, ainsi que les questions à se poser pour bien choisir son matériel. Le maniement sera abordé plus loin, dans la partie technique de ce guide.

VI.3.1 Deux questions fondamentales : le côté et la taille

Gaucher ou Droitier ?

Pour commencer, une petite explication sémantique s'impose



- **crosse à droite / jouer à droite** : la crosse est placée à droite du corps lorsqu'on joue un coup droit, la main directrice est la main gauche placée en haut, la main droite vient en bas, en soutien.
- **crosse à gauche / jouer à gauche** : la crosse est placée à gauche du corps lorsqu'on joue un coup droit, la main directrice est la main droite placée en haut, la main gauche vient en bas, en soutien.



Il existe une majorité de joueurs tenant la crosse à gauche. La main directrice étant la main droite, cela respecte la logique statistique en faveur du nombre de droitiers dans la population.

Cependant le choix du côté n'est pas forcément lié aux habitudes d'écritures ou de tenue d'un autre accessoire sportif. Il y a une part d'instinct et dans le doute il ne faut pas hésiter à tester les deux options. Ensuite il faut se fixer et travailler les gestes fondamentaux en respectant les bonnes techniques. La main directrice ou « forte » ne doit jamais changer en cours de jeu. On doit pouvoir tenir la crosse d'une main (en haut du grip), en conduite de balle ou en défense, puis à deux mains (en rajoutant la main de soutien) pour contrôler, passer ou tirer, sans avoir à changer la main située en haut. Ce n'est pas 100% naturel au début, c'est normal, il faut apprendre mais cela vient très vite.

La longueur de crosse

On peut affiner le choix selon la posture naturelle et le style d'un joueur mais il est conventionnellement conseillé de prendre une crosse arrivant au niveau du nombril.

On est parfois tenté de prendre une crosse trop longue de peur d'avoir à se baisser un peu trop. Ce n'est pas toujours un bon calcul. Si la crosse est trop longue, il sera plus difficile de conduire la balle dans un petit périmètre, près du corps, ou encore de développer un bon geste de shoot.

Ci-contre et à titre très indicatif : une synthèse du rapport entre âge, taille du joueur et longueur de crosse.

Âge	Taille	Crosse
4 – 7 ans	100-120	60
8 – 10 ans	120-140	70
11 – 12 ans	140-150	80
13 – 14 ans	150-160	87
15 ans et +	160-175	92
	175-185	96
	185 et +	100

VI.3.2 Les trois parties

Le grip

C'est la partie haute de la crosse sur laquelle viennent se poser les mains. Les modèles d'initiation ne sont pas recouverts de bande. Toute pratique sérieuse nécessitera des crosses avec bande qui offrent une prise en main plus sûre et plus confortable, et contribuent ainsi à un meilleur contrôle général.



Le manche ou « shaft »

Trois caractéristiques principales permettent de distinguer les crosses au niveau du manche : la forme, la flexibilité et le poids.

La majorité des crosses ont un manche rectiligne. Désormais les équipementiers développent des modèles aux formes spéciales destinées à optimiser notamment les performances au shoot. Les crosses classiques font parfaitement l'affaire et sont utilisées par la plupart des joueurs même à haut niveau.



La flexibilité est généralement indiquée sur le manche et définie en millimètres. Le chiffre, compris entre 23 et 32, correspond à l'amplitude de flexion sous une pression de 13 kg. Les joueurs les plus costauds préfèrent les manches rigides (petit indice) qui permettent de frapper avec plus de force et de précision. Les moins puissants, les jeunes filles et les enfants opteront a priori pour un indice de flexibilité plus élevé.

Le poids va dépendre avant tout de la technologie du manche. La différence est parfois subtile et le choix très personnel. Les joueurs de haut niveau préfèrent généralement les crosses légères et plus maniables.

La palette

La palette, en plastique léger, présente une structure « grillagée ». Elle n'est donc pas freinée ou déstabilisée, même sur un geste puissant, d'où un gage de vitesse d'exécution et de précision.

Il existe des dizaines de modèles différents. Chacun appréciera une éventuelle différence sur son jeu. Attention : il n'est pas toujours possible techniquement, et il est interdit par les règlements officiels, de combiner une palette d'une marque avec un manche d'une autre.

Il est important de bien ajuster la courbure de sa palette. C'est un élément très personnel. Les attaquants ont tendance à courber d'avantage leur palette pour mieux contrôler et guider la balle, et effectuer plus facilement certains gestes techniques comme des tirs accompagnés. En revanche les défenseurs préfèrent ne pas trop la transformer pour garder plus de maîtrise notamment sur les passes longues et les shoots lointains. Les règles autorisent une courbure maximale de 3cm (distance entre une surface plane et le point le plus haut à l'intérieur de la palette). Pour former une palette : place au bricolage. Un pistolet à chaleur industriel est le plus efficace mais une plaque de gaz ou une bassine d'eau bouillante feront l'affaire pour assouplir le plastique. Il s'agit ensuite de travailler soigneusement la matière en veillant à ne pas faire fondre le plastique évidemment !



VI.3.3 Quatre niveaux de qualité

En résumé, les fabricants présentent une grande largeur de gamme. On peut néanmoins identifier quatre grandes familles de qualité, pour quatre types de pratique.

- **initiation ponctuelle** : des crosses bon marché, sans grip, avec un manche en plastique droit, plutôt épais et peu flexible, et une palette non courbée. Elles conviennent à une première approche du floorball mais présenteront vite leurs limites pour qui veut jouer régulièrement.

Coût : environ 10€



- **loisir débutant** : des crosses simples mais équipées d'un grip, d'un manche plus fin et plus flexible. C'est la solution idéale pour offrir aux débutants un matériel proche de la qualité des vraies crosses de floorball. La différence est déjà importante par rapport au modèle d'initiation, au niveau du contrôle, mais aussi de l'image du sport.

Coût : entre 20 et 30€



- **pratique régulière** : les vraies crosses de floorball sont un outil indispensable pour pratiquer le floorball de manière fréquente, en loisir comme en compétition, et pour progresser. C'est le « gros » du marché.

Coût : entre 35 et 50€



- **haut de gamme** : des formes particulières, une légèreté extrême, des caractéristiques pointues, ces crosses pourront satisfaire les joueurs confirmés à la recherche de sensations bien précises qu'ils savent percevoir et évaluer.

Coût : de 80 à 100€ et plus



VI.4 Les protections du gardien

Avec quelqu'un dans les buts, le floorball n'est plus tout à fait le même. Un club pourra ainsi investir dans un ou deux jeux d'accessoires vestimentaires de base, et les prêter aux volontaires. Les gardiens sont toujours un peu à part et les mordus ne tarderont pas à investir dans leur propre matériel !

VI.4.1 Les incontournables

Trois éléments s'imposent : le casque, les genouillères, le plastron.

Le casque est réglementairement obligatoire. La protection du visage et des yeux n'est pas négociable. Il n'existe pas vraiment d'équivalent dans un autre sport, à l'exception du hockey sur glace (ou du roller-hockey) dont les modèles sont en général plus lourds et plus chers.

Le plastron est fortement recommandé. La balle même tirée à pleine puissance ne peut pas blesser un gardien au corps. En revanche l'impact n'est pas agréable, et par dizaines, ces « claques » deviennent franchement déplaisantes. Il est possible d'aller puiser dans d'autres disciplines, par exemple des protections de rugby, mais les plastrons de floorball sont spécialement dessinés pour offrir une protection efficace tout en restant légers et près du corps, pour un maximum de confort et de mobilité.

Les genouillères sont indispensables car le gardien passe une grande partie de son temps à genoux. Sans genouillères appropriées, cela devient vite insupportable. Ces genouillères doivent être à la fois souples, bien rembourrées, et les attaches doivent être confortables. On peut toujours essayer avec des genouillères issues d'un autre sport, mais en général ce n'est vraiment pas adapté.



VI.4.2 Les autres éléments de sa tenue

La panoplie du gardien ne s'arrête pas là. Un gardien assidu et motivé n'hésitera pas à acquérir d'autres vêtements et d'autres protections, mais pour commencer, ces autres éléments peuvent faire l'objet d'astuces de remplacement.



Pour les hommes il est recommandé de s'équiper d'une coquille. La probabilité d'un choc n'est pas élevée, mais chacun sait qu'il peut être douloureux. Il existe également des coudières qui permettent de se réceptionner sans appréhension lors des plongeons, et des protège-tibias utiles sur les parades réalisées avec les jambes.

Les gants ne sont pas obligatoires. Pas de risque de blessure, la balle tient bien dans la main : beaucoup de gardiens jouent à main nue, question de sensation. Mais ce n'est pas l'avis de tout le monde, et des gants fins agrémentés de petites bandes de plastiques peuvent apporter un surcroît de confort et d'accroche.

Maillot et pantalon, enfin, font l'objet de développements très poussés pour proposer des articles qui allient protection supplémentaire, légèreté, confort et souplesse, de sorte que rien ne gêne le gardien dans sa mobilité et sa vivacité. Ces articles « techniques » sont assez chers et destinés aux gardiens motivés. Beaucoup commencent simplement avec un sweat-shirt, un pantalon de jogging, un maillot de sport de leur équipe préférée par-dessus...

VII. BASES TECHNIQUES INDIVIDUELLES

VII.1 Tenir la crosse

On le voit plus haut dans ce guide, le premier choix à faire est celui de jouer à « gauche » ou à « droite ». De manière générale ce choix correspond au côté fort de chaque individu dans la vie, pour l'écriture ou toute autre activité sportive, mais ce n'est pas systématique. On pourra tester les deux côtés mais ensuite on travaillera tous les coups du floorball en veillant à ne jamais changer de main directrice. Le floorball nécessite de pouvoir enchaîner les situations de jeu sans transition au niveau de la prise de crosse.

VII.1.1 A deux mains ou à une main

De manière générale, on recommande de tenir la crosse à deux mains pour en assurer un parfait contrôle, et pouvoir effectuer avec force et précision les principaux gestes du floorball :

- conduite de balle et dribble,
- passe et réception de passe,
- shoot,
- duel rapproché pour le gain de la balle.

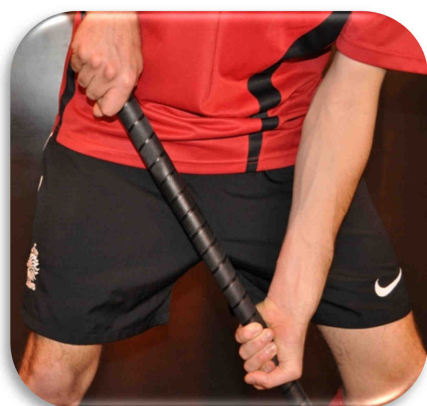
En revanche, une tenue de crosse à une main est possible, parfois naturelle voire conseillée dans les cas suivants :

- autres phases de conduite de balle, et certains dribbles,
- défense, pour contrer ou gêner l'adversaire, tenter de récupérer la balle en extension ou encore la dégager.

Dans le cas d'une course rapide et linéaire, on peut par exemple porter la crosse à une main, côté coup droit, bien en avant du corps. La palette est perpendiculaire à l'axe de la course de sorte que la balle adhère bien et soit naturellement propulsée par le mouvement général du joueur. La prise à une main permet également de contourner un adversaire en éloignant au maximum la balle pour éviter le contre. Les plus habiles développent enfin des techniques de dribble très avancées qu'il est ici prématuré d'aborder.



VII.1.2 Prise « large » et prise « courte »

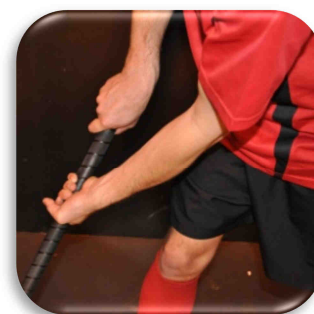


La prise principale de la crosse, à deux mains, est une prise dite « large ».

La main directrice sert à définir la direction, l'amplitude du geste et une part de sa puissance. Elle vient se positionner en haut du manche et le saisit tel un manche de casserole. La prise est ferme, toutefois chaque joueur va affiner progressivement sa technique. Selon les gestes, il va adopter une prise plus ou moins relâchée, plus fermée ou au contraire plus ouverte. On peut trouver une analogie avec la prise d'une raquette de tennis qui répond à certains fondamentaux mais n'est pas exactement la même pour tous les joueurs et pour tous les coups.

La deuxième main est une main de soutien qui va sécuriser la tenue de la crosse et permettre de lui imprimer plus ou moins de puissance. Elle vient se positionner plus bas sur le grip de sorte que l'écart entre les deux mains corresponde plus ou moins à la largeur d'épaule du joueur.

La prise courte consiste à rapprocher la main de soutien de la main directrice. On l'utilise surtout côté revers car de ce côté, elle offre plus d'amplitude et rend le geste plus sûr, plus précis et plus puissant. On utilise aussi cette prise pour certaines formes de conduite de balle où le joueur est moins fléchi sur ses appuis.



VII.1.3 A la bonne hauteur

La hauteur à laquelle peut être portée la crosse est précisément définie, et doit être enseignée scrupuleusement aux débutants. Au-delà des principes de sécurité, il y a aussi des raisons techniques.

Lorsqu'un joueur n'a pas la balle, il lui est recommandé de maintenir la palette en contact avec le sol. Il est ainsi prêt à recevoir et à jouer la balle immédiatement. Celle-ci se déplaçant très vite, le joueur a rarement le temps d'abaisser sa crosse pour effectuer ensuite correctement une passe, un tir ou une interception.

Dans le jeu, il est ensuite interdit de jouer la balle au-dessus du genou, que ce soit au moment de frapper la balle, ou bien dans la préparation d'une passe comme dans le prolongement du geste. Une tolérance est accordée sur les shoots puissants, accompagnés ou frappés qui impliquent naturellement un geste plus ample. Il est alors autorisé d'aller jusqu'au niveau de la taille, et on observera même souvent une tolérance pour une crosse qui va au-delà. Mais il y a une condition sine qua non : aucun autre joueur ne doit se trouver à proximité, à portée de crosse. Dans le cas contraire il y aura systématiquement sanction.

VII.2 Conduire la balle

VII.2.1 Principes généraux

La conduite de balle est à la base du jeu. Il s'agit d'appréhender d'un côté cet outil particulier qu'est la crosse, et de l'autre côté une balle creuse et légère, rapide et réactive au moindre contact.

La conduite de balle peut être plutôt linéaire, en avant du corps, dans le cas d'un sprint par exemple, mais elle oscille souvent d'un côté à l'autre du corps pour pouvoir circuler au milieu des adversaires, changer de direction, se préparer à effectuer une passe du revers ou du coup droit, feinter...

L'objectif numéro un consiste à maintenir la balle le plus possible au contact de la palette. La conduite doit être souple, fluide, sans à-coup. Les petits à-coups augmentent le risque de voir partir la balle plus ou moins loin de la crosse, dans une direction non souhaitée. Il devient plus difficile d'enchaîner les mouvements, et plus simple pour l'adversaire de récupérer la balle.

L'objectif « ultime » est d'apprendre à conduire la balle sans la regarder, afin de réserver le regard à l'observation des partenaires et des adversaires. Plus un joueur sait détacher son regard de la balle, plus il développe sa capacité à jouer efficacement dans son environnement. Ce n'est pas simple au début, c'est même l'un des points qui différencient le plus un joueur débutant d'un joueur de haut niveau.



VII.2.2 Conduite ouverte ou cachée

La position et la distance de la balle par rapport au corps sont variables en fonction des situations de jeu.

On parlera de conduite « ouverte » lorsque la balle roulera devant le joueur, dans la même direction que son propre déplacement. Le joueur évoluera ainsi en phase d'attente, avant le déclenchement d'une action, à condition de ne pas être sous la pression d'un adversaire. Une conduite « ouverte » sera également appropriée dans le cas d'une progression rapide vers l'avant. La balle se situera logiquement en avant du corps, à une distance permettant au joueur de développer des grandes foulées.

La conduite « fermée » consiste à protéger la balle en plaçant son corps entre celle-ci et un adversaire. Dans des petits espaces en particulier, la balle sera plus proche des pieds, et la balle pourra être portée sur le côté voire plutôt en arrière du corps.



VII.2.3 Position et inclinaison de la palette

Pour être tout à fait complet, il faut préciser le placement de la palette par rapport à la balle.

Tout d'abord la balle est, dans la grande majorité des cas, à conduire et frapper avec le milieu de la palette. C'est ainsi qu'elle est le mieux maîtrisée. Cependant, il est possible d'utiliser l'extrémité de la palette, qui est d'ailleurs souvent recourbée, plus ou moins selon le choix du joueur. Cette courbure et ce contact par l'extrémité servent dans différents cas :

- récupérer la balle en extension comme avec un crochet
- conduire la balle dans un petit périmètre et effectuer certaines feintes
- dans le cas de tirs « accompagnés » : la rotation du joueur implique une inertie qui tend à entraîner la balle vers le bout de la palette et la courbure de celle-ci aide à garder le contrôle de la balle et à effectuer un tir précis.

Ensuite la palette peut être plus ou moins inclinée et fermée dans le plan horizontal et le plan vertical. Plus la palette recouvre la balle, plus elle la protège et moins il y a de risque de la voir s'échapper. Cependant une bonne conduite de balle n'est pas associée davantage à une palette « ouverte » ou à une palette « fermée ». Cela dépend de chaque situation, de l'objectif du porteur de balle, de la menace adverse...

VII.2.4 Dribbles et feintes

Le premier dribble consiste simplement à faire passer la balle d'un côté à l'autre du corps, en changeant le côté de la palette qui est en contact avec la balle. On travaille ce dribble en effectuant des slaloms plus ou moins complexes et étroits.

Il est important ensuite de savoir effectuer des changements soudains de direction et de savoir pivoter sur soi-même. Ceci sera travaillé en contournant des plots ou des obstacles, avant de passer à la confrontation avec un adversaire.

Enfin, il est utile de savoir soulever légèrement la balle pour passer un adversaire et notamment une crosse placée au sol. On travaillera ce geste en plaçant un obstacle comme un petit banc que le joueur devra passer en faisant sauter la balle, et en sautant par-dessus, exercice également propice au développement de la coordination générale.

Le dribble avec pont consiste à pousser la balle hors de portée de l'adversaire et d'en reprendre le contrôle un peu plus loin. Petit pont et grand pont font partie de l'arsenal, mais le plus typique du floorball est celui qui consiste à prendre un appui sur le rink. Le joueur lance la balle sur la bordure et profite du rebond pour se débarrasser de l'adversaire en passant de l'autre côté.

Lorsque ces dribbles de base sont maîtrisés, on peut inviter les joueurs à travailler des gestes plus sophistiqués, à base de feintes de corps, de techniques de crosses plus complexes. On observe d'ailleurs que les joueurs viennent naturellement à essayer ces « tricks » dès qu'ils commencent à se sentir en confiance avec les techniques élémentaires.

VII.2.5 Protection de la balle

Protéger la balle est essentiel, autant en phase offensive qu'en phase défensive.

Le but est de recouvrir la balle avec la palette du côté de l'adversaire. L'adversaire n'ayant pas le droit de jouer entre les jambes ni de frapper la palette, la balle est alors protégée au plus près.

Cependant, l'élément clé est le corps qui doit constituer un large rempart entre l'adversaire et la balle. Ce rempart doit être robuste, le haut du corps est solide et les jambes à la fois bien campées mais suffisamment mobiles pour pouvoir s'échapper.

En somme, il faut faire preuve de beaucoup de tonicité et de lucidité... et compter sur le soutien de ses partenaires pour offrir des solutions !



VII.3 Passer

Les meilleures équipes sont celles qui développent le jeu de passe le plus fluide et le plus rapide. Porter la balle, c'est ralentir le jeu, offrir à l'adversaire l'occasion de se placer et de venir presser. Inversement, jouer une passe en première intention permet de déstabiliser une défense, de créer des espaces et des possibilités de tir.

C'est pour toutes ces raisons qu'il est indispensable de travailler la passe, sans relâche, à tous les niveaux.

VII.3.1 Coup droit

La passe de coup droit est la plus utilisée. De ce côté, le geste est plus naturel, plus précis, et les possibilités sont plus nombreuses et faciles à exécuter.

Une posture tonique est essentielle comme pour tout autre geste. Les jambes sont fléchies et écartées d'une distance correspondant à la largeur des épaules. Le pied, côté main directrice, se place légèrement en avant du corps. Le buste s'efforce de rester droit, naturellement incliné mais pas « ramassé » au-dessus de la balle. Le joueur ne fait pas face à la direction de sa passe mais se positionne plutôt de trois-quarts

pour permettre aux bras de travailler avec aisance. Tout au long du geste on va observer un transfert du poids du corps de l'arrière vers l'avant.

On peut ensuite identifier trois phases :

- **préparation** : la balle se situe en arrière du corps, éventuellement à l'aplomb du visage dans le cas d'un geste rapide et sans contrôle, mais jamais en avant. Elle est au contact de la palette qui l'accompagne tout au long de cette phase.
- **lancer** : c'est à ce moment que la balle quitte la palette. Généralement, on cherche à effectuer des passes au ras du sol, c'est pourquoi le lancer intervient au moment où la balle passe à l'aplomb du visage, sans relever le buste et sans imprimer de coup de poignet. Si on recherche une passe aérienne, le lancer intervient alors un peu plus en avant du corps, la palette est ouverte vers le ciel et décolle légèrement du sol avant de lâcher la balle.
- **finish** : dans son élan, la crosse termine sa trajectoire en avant du corps. Cette phase est révélatrice de la bonne exécution du geste. Une bonne passe se termine avec une crosse en dessous du niveau des genoux, retenue notamment par la main de soutien, et pointant dans la direction de la passe.



Au démarrage, on insistera sur ces trois phases afin que le joueur maîtrise bien l'ensemble de son geste, même si dans la réalité du jeu, il pourra sortir de ce schéma strict pour réaliser toutes sortes de passes.

Il n'est donc pas nécessaire de lever la crosse plus haut que le genou, même dans le cas d'une passe longue et forte. La force provient d'une bonne conjugaison de mouvements entre les poignets, les bras, le buste et les jambes. En revanche, comme pour la conduite, il est important d'apprendre à détacher son regard de la balle pour le concentrer sur l'observation de l'environnement et pouvoir réagir en ajustant la direction et la puissance de la passe.

VII.3.2 Revers

En revers, on l'a vu plus haut, la prise de crosse est plus « courte ».

Les principes généraux sont les mêmes qu'en coup droit. Cependant, le manque d'amplitude du buste est compensé par une action de levier plus ou moins importante des avant-bras et des poignets. C'est pour cela qu'on réalise davantage de passes frappées où la balle n'est pas en contact avec la palette pendant la préparation. La forme convexe de la palette, côté revers, diminue le risque de voir la balle partir en l'air.

VII.4 Réceptionner

La réception d'une passe consiste à amortir celle-ci pour pouvoir, au choix, enchaîner avec une conduite de balle ou bien réaliser une passe directe.

Le mouvement correspond à celui de la passe mais dans le sens inverse. Le joueur attend l'arrivée de la balle avec la palette légèrement en avant du corps, de préférence déjà en contact avec le sol. Puis il accompagne la trajectoire jusqu'à ce que l'ensemble palette-balle se situe plutôt en arrière du corps. Il est en tout cas important que la palette ne soit pas statique, sinon la balle rebondira dessus et échappera alors au contrôle du joueur.

VII.5 Shooter

Un joueur a peu de temps pour effectuer un tir. Le geste ne sera pas toujours très académique, privilégiant la spontanéité pour prendre de vitesse la défense et le gardien. Néanmoins, 5 types de tirs sont ici présentés, et sont à travailler en cherchant à progresser selon trois critères : précision, puissance, vitesse d'exécution.

VII.5.1 Tir accompagné

Le tir accompagné est utilisé pour shooter dans la continuité d'une conduite de balle.

Le geste ressemble à celui d'une passe mais il est plus ample et plus puissant. Au départ, la balle et la palette se trouvent très en arrière du corps. La balle va rester collée à la palette pendant toute la phase de préparation. Le poids du corps va se porter de l'arrière vers l'avant.

Le joueur va imprégner en outre une rotation plus ou moins forte du buste, autour du pied d'appui principal, pour donner de la puissance au shoot.

Ce tir est idéal dans les petits espaces, au sortir d'un dribble, pour frapper directement après avoir contourné un adversaire.



VII.5.2 Tir du poignet



Ce tir permet de frapper de manière beaucoup plus soudaine que le tir accompagné. Le joueur n'a pas le temps ni la place pour armer sa frappe. Il va alors s'appuyer essentiellement sur la force des bras et le mouvement des poignets.

Le geste est très court. Il est un peu moins puissant et plutôt utilisé à courte distance du but. En revanche il peut être très précis.

Ce tir peut être déclenché alors que le joueur porte la balle, ou sans contrôle, à réception d'une passe.

VII.5.3 Tir frappé

Il ressemble au tir du poignet, mais avec une amplitude de geste plus importante et donc davantage de puissance à l'arrivée.

La crosse est déjà au sol, en arrière du corps. La palette va glisser simplement au sol jusqu'à frapper la balle de manière sèche.

Il est surtout utilisé pour frapper directement au but à réception d'une passe.



VII.5.4 Slapshot



C'est le tir est le plus spectaculaire. Il offre un gros potentiel de puissance et on l'utilise donc pour les shoots longue distance. Le geste, très ample, implique une bonne coordination pour rester précis. Mal réalisé, il peut résulter dans une trajectoire de balle assez aléatoire, voire très « aérienne ».

La puissance du coup implique qu'il est toléré de porter la crosse au-delà des genoux, tant au niveau de la préparation que du finish, mais à la condition qu'aucun autre joueur ne se trouve à portée de crosse, pour éviter tout risque de blessure.

Les pieds sont un peu plus écartés et les appuis sont plus fermes. Le buste ne doit pas trop bouger, et en tout cas ne pas se relever au moment de l'impact.



Outre une prise d'élan très importante, la puissance du shoot provient d'une phase supplémentaire entre la préparation et l'impact. En effet, la palette va frapper le sol quelques centimètres avant la balle et glisser dessus. Le tireur va profiter de la flexibilité de la crosse pour imprimer une forte pression sur le manche. Celui-ci va se courber, entraînant un effet de levier « violent » au moment de relâcher la pression, c'est-à-dire au moment de l'impact.

VII.5.5 Tir en revers

Il est également possible de frapper au but du revers. De ce côté, on a moins de puissance, moins de précision, et il n'est pas possible de réaliser de tir accompagné.

Le tir du revers est moins fréquent mais très utile à courte distance du but, pour frapper sans contrôle ou en déviation, au ras du sol ou en l'air. La balle n'arrive pas toujours parfaitement dans la crosse, et un joueur n'aura que rarement le loisir de contrôler pour se repositionner en coup droit. Il est donc intéressant de développer sa capacité à frapper du revers, et cet instinct de buteur fait de réflexe et de spontanéité.

VII.6 Défendre

Quelques notions défensives élémentaires doivent être enseignées, autour de trois thèmes : un bon placement, un maniement sans faute de la crosse, l'utilisation du pressing corporel.

VII.6.1 Se positionner

Il est ici question de notions individuelles. La dimension collective du placement défensif est très importante mais sera développée dans la partie relative au jeu en équipe.

Selon les situations proposées par l'adversaire, le défenseur a trois options :

- se placer entre l'adversaire et le but pour contrer un shoot
- se placer entre le porteur de balle et d'autres joueurs pour intercepter une passe
- presser le porteur, en corps à corps, pour le gêner dans son évolution, l'orienter vers une position moins dangereuse, et bien sûr tenter de lui subtiliser la balle.

En toute situation, le défenseur doit être mobile et prêt à réagir à tout changement de direction, toute tentative de dribble, de passe ou de shoot. Il est important de ne pas se jeter vers l'adversaire qui pourrait alors aisément effectuer un dribble de contournement et s'ouvrir le chemin du but.

VII.6.2 Défendre avec la crosse

Pour maximiser les chances d'intercepter la balle, il est recommandé de conserver la palette en contact avec le sol. Le défenseur peut également s'accroupir et placer l'intégralité de la crosse au sol pour gêner davantage l'adversaire, l'obliger à jouer plus au large ou à effectuer une passe lobée, moins précise et moins facile à réceptionner.

Pour subtiliser la balle dans les pieds ou dans la palette, le défenseur doit faire preuve de précision. Il est en effet interdit de frapper, volontairement ou non, le manche, la palette ou encore les jambes de l'adversaire. Ce type de faute est la plus fréquente chez les débutants et même à un bon niveau de jeu. Il est donc important d'éduquer sans relâche les joueurs dans le sens d'une parfaite maîtrise de leur geste défensif.



VII.6.3 Défendre avec le corps

Il est possible d'intercepter la balle avec le corps : avec le pied au ras du sol, mais aussi avec la cuisse ou le torse dans le cas de passes aériennes, mais jamais avec le bras, la main, ni la tête. Dans ce cas de passe aérienne, il est d'ailleurs conseillé de rechercher une interception avec le corps plutôt qu'avec la crosse. C'est beaucoup plus sûr.

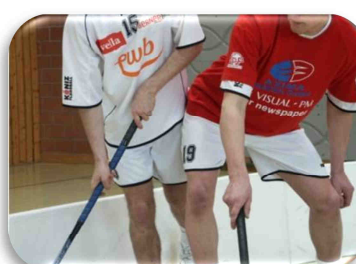
Le corps va surtout servir à presser l'adversaire, dans le champ, ou contre le rink. S'il est interdit de donner des coups, ou d'effectuer une charge avec élan, il est en revanche autorisé d'effectuer une pression corporelle sur son adversaire, et les contacts « épaule contre épaule » sont acceptés. Une pression corporelle réglementaire et efficace est très utile pour déstabiliser le porteur de balle et faciliter la récupération de la balle.

OUI

NON

NON

NON



VII.7 Gardien de but

Le jeu du gardien est évidemment très différent de celui d'un joueur de champ. Il existe de nombreux exercices, différentes techniques, et certainement différentes « écoles » de gardien mais nous proposons ici quatre dimensions élémentaires de ce poste singulier mais fondamental pour le succès d'une équipe.

VII.7.1 Posture de base

Quand le jeu se déroule loin de son but, le gardien peut se relâcher et éventuellement se lever, mais dès que l'action se rapproche, il doit impérativement retrouver sa posture de base : à genou.

Les genoux sont écartés pour garantir stabilité et mobilité. Le gardien n'est pas assis sur ses talons, ce qui limiterait sa capacité à se déplacer rapidement. Le buste assure l'équilibre général et se trouve légèrement incliné vers l'avant.

Les bras sont fléchis, en avant du corps, à mi-hauteur. Ils sont suffisamment relâchés pour pouvoir intervenir aussi vite que possible dans toutes les directions et effectuer des arrêts réflexes.



VII.7.2 Déplacements

Le déplacement à genou n'est pas le plus naturel. Il est pourtant essentiel d'apprendre à se déplacer ainsi avec souplesse, rapidité et stabilité.

L'objectif du gardien est de retarder au maximum un éventuel plongeon, pour couvrir le maximum de surface du but et rester en capacité d'intervenir avec n'importe quelle partie de son corps.

Il doit apprendre à se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, et surtout sur les côtés, d'un poteau à l'autre, en essayant de s'appuyer le moins possible sur ses mains.

Il se propulse à l'aide de ses pieds, et doit pouvoir compter sur une grande souplesse de ses jambes et une ceinture abdominale bien musclée pour stabiliser le haut du corps pendant le mouvement.



VII.7.3 Parades

Le gardien peut utiliser toutes les parties de son corps pour effectuer une parade.

En adoptant une bonne posture de base, et en se déplaçant activement selon les angles de tirs potentiels, il couvre déjà une bonne partie du but et la balle vient souvent le heurter sans qu'il soit nécessaire de bouger davantage.

Le gardien peut utiliser ses jambes, en les déployant ou en les refermant derrière lui pour stopper un tir au sol visant le ras du poteau ou son entre-jambe.

Il utilise énormément les réflexes de ses bras et de ses mains pour détourner la balle, la bloquer totalement, et pour s'en saisir après rebond.

Enfin il peut effectuer des parades du casque, assez fréquentes sur les tirs puissants en hauteur.



VII.7.4 Relance

Au-delà de son rôle de protection du but, le gardien est aussi le premier attaquant. Le terrain est petit et une bonne passe du gardien peut rapidement entraîner une occasion de but.

Le gardien dispose de trois secondes environ, après la prise en main de la balle, pour choisir et effectuer la bonne relance, temporiser ou déclencher une attaque.

Il doit se mettre rapidement en position d'effectuer confortablement sa passe. C'est en station debout, qu'il a le plus large éventail de passes possibles et facilement réalisables. Pour aller plus vite il peut cependant s'arrêter à une position intermédiaire, avec un seul genou au sol.

Comme pour une passe avec la crosse, il est préférable de lancer la balle en la faisant rouler sur le sol, pour faciliter le travail de réception du partenaire. Pour des passes plus lointaines, il est possible de lancer la balle en l'air, avec un rebond au sol qui devra en tout cas intervenir avant la ligne médiane (sous peine de balle rendue à l'adversaire).

VIII. FONDAMENTAUX DU JEU COLLECTIF

VIII.1 Les valeurs morales du floorball

En tant que sport collectif, le floorball implique de s'intéresser à la maîtrise des fondamentaux techniques par tous les joueurs et à la mise en œuvre de schémas tactiques. Mais ces considérations ont peu de chance d'aboutir à des résultats probants si on ne veille pas au développement d'un esprit d'équipe et d'une atmosphère propice à l'épanouissement de chacun.

VIII.1.1 L'importance de l'ambiance

Le plaisir d'être là, de jouer et de vivre une expérience collective, c'est une fin en soi et c'est le meilleur socle pour un apprentissage efficace.

Il est important d'être exigeant, d'accompagner les joueurs dans leur progression et le dépassement de soi, mais il est aussi important de proposer un feedback positif dès que possible, un encouragement en cas de difficulté, une explication posée et motivante en cas d'échec.

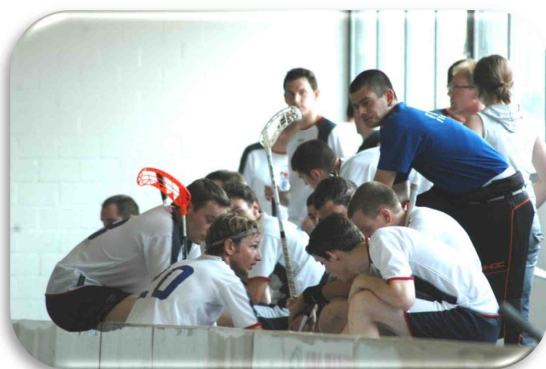
L'objectif est que les joueurs reproduisent ce comportement entre eux. En match par exemple, ils sortent fréquemment du terrain et se retrouvent sur le banc pour quelques minutes. Ils peuvent alors encourager leurs coéquipiers sur le terrain et, au sein d'un même bloc, s'encourager, se féliciter, échanger sur leurs erreurs et leurs succès, s'entraider à maîtriser leurs émotions...



VIII.1.2 Chaque joueur est important

L'intégration des valeurs de respect, de solidarité, d'échange... est un élément clé du succès d'une équipe. Chaque joueur est unique et doit mettre ses qualités au service des autres. Si certains ont des aptitudes supérieures, ils doivent comprendre qu'elles n'ont qu'un intérêt limité sans l'apport et la progression de leurs partenaires. Chaque joueur est important et chaque action doit être pensée au bénéfice du groupe. C'est vrai de tous les sports collectifs mais peut-être plus encore au floorball, pour deux raisons.

La rapidité du jeu et la taille du terrain font du floorball une discipline où l'exploit individuel peut être spectaculaire et décisif, mais ne peut se produire sans une construction collective préalable. Les espaces sont restreints, l'adversaire est rapidement au pressing, c'est donc par le mouvement collectif, avec et sans la balle, que l'on peut produire un jeu offensif efficace. Même constat en défense où chaque joueur fait partie d'un bloc et doit évoluer en fonction de l'adversaire et de ses partenaires.



Et puis, un joueur ne reste pas longtemps sur le terrain. Un bloc cède rapidement sa place dans un système de rotations fréquentes. La responsabilité du jeu est transmise très concrètement à d'autres joueurs, tel le témoin d'un relai. Par cette alternance entre son rôle d'acteur et celui de spectateur actif, un joueur comprendra vite qu'une équipe n'est pas une somme d'individualités, mais bien un tout.

VIII.1.3 Le fair-play à tout moment

La relative jeunesse du floorball, notamment en France, est une opportunité de promouvoir des valeurs de fair-play qui sont au cœur de l'esprit du floorball et des préoccupations des instances dirigeantes. Encourager sans dénigrer l'adversaire, apprécier la performance et le beau geste, même d'une autre équipe, échanger en dehors du terrain... telles sont les attitudes qui fondent notre discipline.

Le fair-play n'est pas un vain mot. Les règles du jeu sont très strictes pour sanctionner le moindre comportement antisportif et les pénalités temporaires graduées permettent d'intervenir au moindre dérapage avec une réponse appropriée. Le respect de l'arbitre, de l'adversaire, des partenaires et du public sont ainsi bien encadrés, même si le principal travail est à mener en amont, par l'éducation.

Le fair-play est partout : sur le banc des remplaçants, dans les tribunes, dans les vestiaires. A la fin des matchs, il est ainsi de coutume que les deux équipes s'alignent face à face, de part et d'autre de la ligne médiane pour une prise de parole des deux capitaines, avant d'échanger des poignées de main et d'aller saluer les arbitres.



VIII.2 Composition d'une équipe

VIII.2.1 Bien plus que 5 joueurs de champ

Dans son format officiel, le floorball se pratique avec un gardien de but et 5 joueurs de champ. Ceux-ci sont amenés à effectuer des efforts intenses qui ne permettent pas de rester efficacement sur le terrain plus de deux minutes. C'est pourquoi une équipe inclut un nombre variable de joueurs qui sont bien plus que des remplaçants. Officiellement, une équipe peut présenter un maximum 20 joueurs sur une feuille de match. On trouve alors 2 gardiens (1 titulaire et 1 remplaçant) et 18 joueurs de champ. Beaucoup d'équipes ne vont cependant pas jusque là et se contentent par exemple de 10 ou 15 joueurs de champ, pour former 2 ou 3 « blocs » ou « lignes » de 5 joueurs.

Il appartient à un coach de définir s'il souhaite constituer des lignes homogènes, former une ligne plus forte, déterminer des styles différents pour chaque ligne. En tout cas, une ligne entre sur le terrain avec la responsabilité de son équipe entre les mains et la transmet au bout de quelques instants à une nouvelle ligne. Il en va de même pour une pratique sur des terrains plus petits où une ligne sera alors composée de 4 ou 3 joueurs, mais où le principe de rotations de lignes sera conservé.

VIII.2.2 Les différents postes

Gardien

Gardien de but est certes un poste à part du point de vue de ses caractéristiques techniques, mais il est un rouage essentiel du jeu collectif.

Rôle défensif

Naturellement, sa première mission consiste à empêcher la balle de rentrer dans le but. Les tirs sont très nombreux et le gardien est donc fortement mis à contribution. C'est pour cela qu'un gardien peut faire gagner des matchs à lui tout seul, par ses parades à la fois efficaces, rassurantes pour ses partenaires, et déconcertantes pour les adversaires.

Il doit également faire preuve d'un bon sens du jeu, d'une bonne lecture de celui-ci et savoir parler à son équipe pour ajuster son placement. Les meilleurs en tirent beaucoup de légitimité en tant que leaders d'équipe.

Rôle offensif

L'intégration des gardiens au collectif est d'autant plus forte qu'ils sont les premiers relanceurs, avec le choix de ralentir le jeu ou au contraire de se projeter très vite vers l'avant. Il n'est pas rare de voir des gardiens réaliser des passes décisives, encore moins de les voir déclencher des actions qui débouchent sur une occasion de but. Mais un gardien doit aussi savoir calmer le jeu, prêter attention à la disponibilité de ses partenaires, notamment d'un point de vue physique, en appelant par exemple au changement de ligne.



Principales qualités

Souplesse

Déplacement

Réflexes

Concentration

Lecture du jeu

Défenseur

Le poste de défenseur présente énormément d'intérêt car il contient un rôle offensif très important.

Rôle défensif

Son objectif principal est de protéger son but, de gêner et contrer l'adversaire, de lui subtiliser la balle. Il faut une bonne condition physique pour ne pas se laisser déborder et effectuer un pressing corporel réglementaire. De bons appuis et de l'explosivité sont nécessaires pour réagir aux choix de l'adversaire. Un bon gabarit n'est pas inutile pour s'imposer dans les duels, cependant le floorball ne requiert pas de stature

hors-norme. Un joueur costaud mais peu mobile ne serait pas le plus efficace en défense.

Un bon sens du placement et de l'anticipation sont requis pour réussir à ce poste où les situations de un contre un, voire d'infériorité numérique sont fréquentes.

Enfin le défenseur doit savoir agir et effectuer des choix sous tension, par exemple lorsqu'il porte la balle près de son but sous le pressing d'un attaquant.



Rôle offensif

Les défenseurs sont de vraies rampes de lancement. Leur première passe peut avoir un gros impact même si elle n'est pas directement décisive. Inversement, en cas de mauvais choix ou de mauvaise exécution, la sanction du contre peut être immédiate. Beaucoup de défenseurs ont un profil de meneur de jeu. En tout cas dans une paire de défenseur, il est très pertinent de jouer la complémentarité et de disposer d'un joueur au sens tactique offensif plus développé.

En outre, un défenseur doit savoir se rendre disponible pour soutenir ses attaquants. A l'affût, en retrait, s'il reçoit la balle il pourra choisir de renverser rapidement le jeu pour déstabiliser la défense adverse, ou exploiter une position de tir longue distance par un shoot puissant. Celui-ci, réalisé à bon escient pour ne pas s'exposer à un contre assassin, sera doublement dangereux : directement ou après déviation ou rebond.

Principales qualités

Endurance Réactivité Sang-froid Sens du jeu Bon passeur Shoot longue distance

Centre

Le poste de centre est exigeant et complet. Il est une plaque tournante, un joueur qui fait jouer ses partenaires avec intelligence et maturité.

Rôle défensif

Il couvre une zone critique du terrain appelée « slot » où les positions de tirs adverses sont les plus dangereuses, parce que proches du but et à angle ouvert. Il doit savoir s'y imposer et garder un œil sur tout ce qui se passe autour de lui. Il doit en outre soutenir les ailiers ou les défenseurs pour tenter de récupérer la balle. A ce titre il est amené à se déplacer dans toutes les directions et doit être capable de se projeter immédiatement d'un côté à l'autre du terrain, suivant les renversements décidés par l'adversaire.

Enfin le centre parle à ses ailiers pour ajuster leur positionnement, les inciter à accentuer leur pressing ou au contraire les repositionner en cas de déséquilibre.

Rôle offensif

Souvent destinataire des relances, il lui revient de décider de la suite de l'attaque. Il peut choisir de remettre la balle en retrait, de la passer directement à un coéquipier proche ou en profondeur, ou de la conserver pour temporiser ou éliminer un adversaire direct.



Dans tous les cas, son objectif est de déstabiliser la défense adverse tout en plaçant ses coéquipiers dans les meilleures conditions. Il peut se retrouver en position de s'ouvrir seul le chemin du but mais ses actions collectives sont les plus déterminantes. Ses choix doivent être rapides et sa technique individuelle sûre car il évolue dans de petits espaces.

Une fois que son équipe est « installée » en zone offensive, le centre peut se retrouver en différents endroits, mais si l'on s'en tient à sa position de base, il rôde logiquement à proximité de but, dans ce même « slot » où il cherchera à faire parler son agilité, sa rapidité d'exécution...

Principales qualités

Mobilité Conduite de balle Vitesse d'exécution Précision Sens collectif

Ailier

Les ailiers sont certes tournés vers le but adverse mais ils sont aussi concernés par les tâches défensives.

Rôle défensif

La première mission consiste à exercer un pressing efficace sur l'adversaire pour gêner sa relance, voire récupérer la balle et se créer immédiatement une occasion de but. Ce pressing doit être intelligent et coordonné. Il ne s'agit pas de se jeter aveuglément sur l'adversaire mais de travailler en bloc. Agir seul et de manière désordonnée offre à l'adversaire la possibilité d'effectuer un dribble ou une passe dans un espace vide. C'est pourquoi la hauteur du pressing sera normalement définie par le coach.

Une fois la relance adverse effectuée, les ailiers doivent réagir instantanément en se repliant très vite dans leur camp, en essayant de rattraper le porteur de la balle et de le gêner au maximum dans son évolution.

En revanche, l'ailier restera dans sa zone. Si l'adversaire progresse, le défenseur prendra le relai, tandis que l'ailier restera en couverture pour tenter de bloquer les passes en retrait, et les shoots longue distance.

Rôle offensif

L'ailier doit rapidement porter le danger devant le but. Il doit être rapide sur ses jambes comme avec la crosse, en particulier pour déclencher des shoots dans toutes les positions.

Mais, comme pour les autres joueurs, il ne s'agit pas d'agir de manière individuelle, tête baissée. L'ailier doit savoir stopper sa course et chercher à renverser le jeu plutôt que d'aller s'enfermer dans un coin. Il doit savoir lever la tête et s'appuyer par exemple sur un défenseur plutôt que d'adresser systématiquement des passes aveugles vers le centre.

Il ne s'agit donc pas simplement d'être une bonne machine à tirer au but. D'ailleurs, la première occasion



de shoot n'est pas forcément la meilleure car naturellement bloquée par la présence d'un adversaire et d'un gardien bien positionnés. Une passe transversale précise et rapide a, dans bien des cas, plus de chance d'être décisive.

Pour être efficace, l'ailier doit en outre être constamment en mouvement, proposer des appels de balle, chercher à se démarquer, à gagner la fraction de seconde qui fait la différence. Cette mobilité, bien coordonnée avec ses partenaires, sera par ailleurs très utile pour donner le tournis aux défenseurs adverses et contribuer à leur désorganisation, donc à la création d'espaces devant le but.

Principales qualités

Rapidité

Vivacité

Sens du placement

Jeu en 1^{ère} intention

Sens du but

VIII.3 Schémas collectifs de base

L'objectif de cette section est de présenter de manière générale le positionnement des joueurs dans une configuration de jeu « grand terrain », avec 5 joueurs de champ. Dans le cas d'un jeu sur petit terrain, on adaptera le placement de base de chaque joueur, en sachant que dans un format à 3 joueurs de champ, chacun est en réalité amené à bouger constamment et ne se trouve ainsi pas forcément cantonner à une zone du terrain. En attaque, il s'agit alors de chercher perpétuellement à se démarquer et en défense, le système repose plutôt sur un marquage individuel.

Il est important de préciser qu'il s'agit ci-après des schémas les plus communs mais qu'il en existe d'autres, au choix des entraîneurs.

VIII.3.1 Le « cube » de 5 joueurs

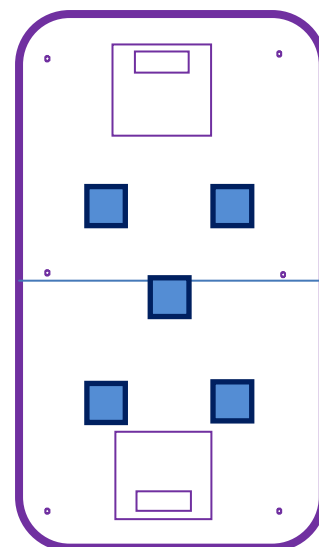
Au complet, l'équipe évolue avec 5 joueurs de champs qui se positionnent le plus souvent en « 2-1-2 » : 2 défenseurs, 1 centre et 2 ailiers.

Ce placement, également appelé « cube », s'observe en particulier en zone défensive, pour appliquer une défense de zone. Chaque joueur doit alors respecter deux principes fondamentaux : respecter la zone qu'il doit couvrir, et rester vigilant au placement de ses partenaires pour ajuster avec précision son propre placement.

Plus la balle sera éloignée du but, plus le cube défensif pourra être étendu. Le cube ainsi formé pourra en outre se placer à différentes hauteurs du terrain en fonction du degré de pressing que l'équipe souhaite appliquer. Plus la balle et le danger se rapprocheront du but, plus le cube deviendra compact et resserré. Il n'est donc pas figé dans la hauteur, il se déplace aussi dans la largeur en fonctionnement de l'orientation du jeu décidé par l'adversaire.

Enfin, au sein de ce bloc, un joueur se situant du côté dit « fort », c'est-à-dire celui où se trouve la balle, accentuera normalement son pressing sur le porteur de la balle laissant à ses coéquipiers le soin de couvrir le reste du terrain et d'être prêts à intervenir en cas de passe vers d'autres zones.

En attaque, le schéma de cube est beaucoup moins figé. Les défenseurs ont la possibilité de se croiser dans le cadre de leur relance, mais ce sont surtout le centre et les ailiers qui chercheront à créer le trouble et l'espace dans la défense adverse et à « casser » justement son bloc, en multipliant les appels de balle et les courses dans toutes les directions.



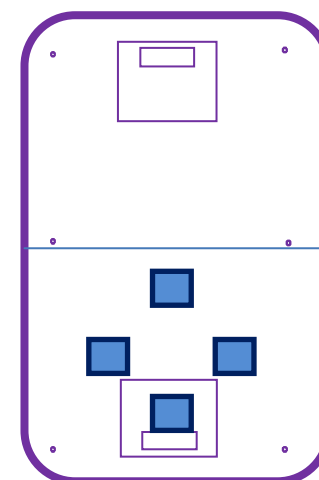
VIII.3.2 Le « diamant » de 4 joueurs

Les règles du jeu prévoient des pénalités temporaires, de 2 minutes par exemple, dans de nombreux cas de fautes, et il est rare qu'un match se passe sans période d'infériorité numérique.

Dans ce cas où un joueur est expulsé temporairement, l'équipe pénalisée ne pourra évidemment plus maintenir son bloc de 5 joueurs. L'adversaire étant principalement en possession de la balle, elle sera forcée de privilégier la protection de son but en adoptant un schéma différent, à 4 joueurs.

Le schéma le plus courant est appelé « diamant » et correspond en réalité à un placement en losange avec un défenseur placé devant son gardien en charge de la protection rapprochée du but. Deux joueurs vont se placer quelques mètres devant lui à sa droite et à sa gauche. Le quatrième officiera en pointe.

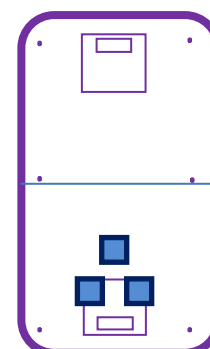
Ensemble ils chercheront à rester bien groupés, à empêcher les passes transversales et vers le centre, et bien évidemment à bloquer les angles de tir.



VIII.3.3 Le « triangle » de 3 joueurs

Le cas d'une double infériorité numérique est plus rare mais il existe. Dans ce cas on privilégiera un triangle avec une base de deux joueurs proches du but et un sommet au centre du terrain.

Dans cette situation, les trois joueurs seront forcés de se replier fortement sur leur but et en même temps d'être extrêmement mobiles et réactifs face à un adversaire qui aura tout le loisir de multiplier les passes et les changements d'orientation du jeu.



VIII.4 La défense

Le travail défensif peut se décomposer en 4 phases, allant du moment où l'adversaire dispose de la balle dans son propre camp et s'apprête à déclencher une relance, à celui où il est installé en zone offensive.

VIII.4.1 Le pressing

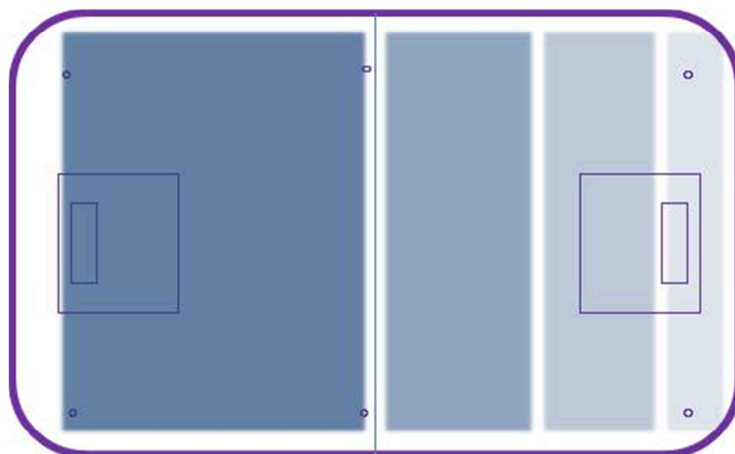
Plutôt que de défendre, replié sur son propre but, il est préférable de gêner l'adversaire dans son propre camp et d'empêcher le lancement de son attaque depuis ses bases arrières.

Le niveau de pressing est en général choisi en fonction de trois paramètres :

- **condition physique des joueurs** : un pressing très actif et haut nécessite une excellente condition car il doit être constant, au plus près de l'adversaire, et « assuré » par la possibilité d'un repli défensif très rapide si l'adversaire parvient à déclencher son attaque.
- **niveau technique de l'adversaire** : si celui-ci est fort techniquement, il restera serein sous la pression et aura une certaine facilité à se défaire du pressing pour profiter alors d'espaces importants. Dans ce cas il sera peut-être préférable d'être raisonnable et de l'attendre un peu plus bas.
- **choix tactique** : il est tout à fait possible d'opter pour un pressing bas, laissant à l'adversaire le soin de faire le jeu mais offrant en échange la possibilité de mener des contre-attaques.

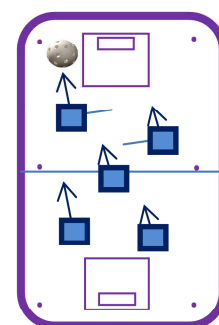
Par conséquent, on distinguera 4 grands niveaux de pressing :

- **50%** : le bloc défensif est intégralement replié dans son camp
- **75%** : le bloc est un peu plus étendu et les ailiers se situent dans le camp adverse à mi-chemin entre la ligne médiane et le but
- **90%** : le bloc reste en place mais les ailiers vont presser jusqu'au niveau du but adverse
- **100%** : les ailiers n'hésitent pas à aller chercher l'adversaire jusque derrière son propre but à suivre en permanence le porteur de balle, en 1 contre 1, voire à 2 contre 1



Plus le pressing est accentué, plus il est risqué si l'adversaire parvient à franchir le premier rideau. Dans les trois premiers cas, les ailiers ne chercheront pas à récupérer la balle dans la crosse de l'adversaire mais à orienter et gêner sa relance, pour l'intercepter le plus facilement possible. En général ils dirigeront leur crosse vers le centre du terrain pour « inviter » l'adversaire à jouer le long de la bande.

Dans tous les cas les défenseurs et le centre devront suivre leurs ailiers pour qu'il n'y ait pas d'espace trop important dans le cube, dans lequel l'adversaire pourrait justement trouver une solution de passe.



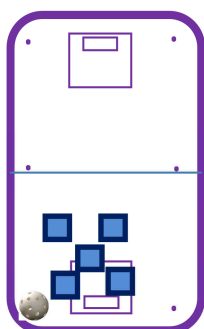
VIII.4.2 Le repli

Le repli est une phase de transition très critique. A cet instant, l'adversaire a réussi à transmettre la balle depuis l'arrière et il va essayer d'enchaîner avec une attaque du but. Cette phase se caractérise par beaucoup de mouvement de la part de tous les joueurs, et l'adversaire peut procéder à des deuxièmes passes directes. C'est à cet instant que peut se créer un grand désordre dans la défense qui doit à la fois se repositionner très vite, chercher à récupérer la balle, mais aussi rester très attentive à toutes les possibilités de jeu de l'adversaire.

La principale consigne est celle de la rapidité du repli. L'ailier, une fois passé par l'adversaire, doit se ressaisir immédiatement et revenir à toute allure vers son camp pour prêter main forte à ses défenseurs et continuer à gêner l'adversaire dans son évolution.

Ensuite le sens de l'anticipation et l'expérience collective joueront un rôle important dans l'efficacité du repli. Les 5 joueurs devront être efficaces et actifs pour récupérer la balle et coller à l'adversaire sans décomposer le cube pour autant.

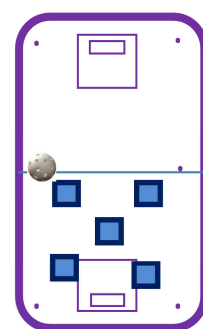
VIII.4.3 Le bloc



Si l'adversaire parvient à s'installer en attaque, la meilleure solution est alors pour la défense de se resserrer et de former un cube compact et dynamique autour du but. Plus l'action se déroule à proximité du but, voire derrière celui-ci, plus le bloc aura tendance à se réduire pour le protéger au maximum le but. En revanche si la balle est passée en retrait et s'éloigne du but, le bloc pourra naturellement s'étendre.

Il est important que les joueurs prennent l'habitude de se parler et de s'écouter. L'adversaire bouge, il cherche à déstabiliser le

cube, il circule dans le dos de la défense... la communication est donc très importante pour corriger une erreur de placement ou réagir en urgence à un débordement dangereux.



VIII.4.4 La récupération

Les défenseurs ne peuvent pas se contenter de regarder l'adversaire développer tranquillement son jeu de passe et tenter des tirs. Le cube doit rester en place mais il s'agit d'aller récupérer la balle.

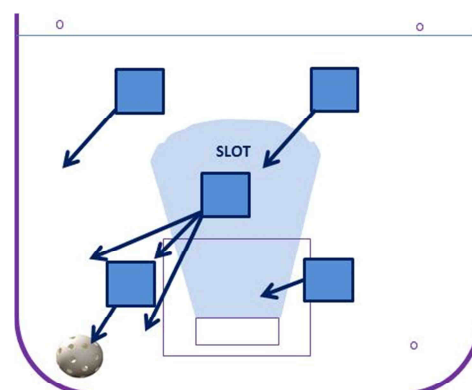
Les défenseurs ont pour mission de suivre le porteur de balle jusqu'au coin et le long de la bande. En revanche, ils éviteront de le suivre derrière le but où il ne présente en réalité aucun danger direct de but.

Le centre sera le gardien du « slot », cette zone de vérité où les tirs sont les plus dangereux, mais il pourra aller aider un défenseur dans un coin, ou un ailier un peu plus haut, le slot devant alors être couvert par un coéquipier.

Les ailiers devront se positionner de façon à dissuader les passes en retrait, les intercepter le cas échéant, et de façon à intervenir sur toute tentative de shoot de loin.

La récupération de balle inclut quelques principes fondamentaux : faire preuve d'une grande mobilité, ne pas se jeter en laissant l'adversaire effectuer un dribble simple, exercer une pression physique nette mais réglementaire, et enfin éviter tout coup de crosse pouvant entraîner une sanction pouvant aller jusqu'à par l'exclusion temporaire.

On insistera particulièrement sur l'importance du jeu corporel, notamment dans le slot où il est essentiel de s'imposer physiquement et de ne laisser à l'adversaire aucune chance de s'emparer de la balle et de shooter.



VIII.5 La relance

La relance s'effectue depuis l'arrière, après récupération de la balle, par l'intermédiaire d'un défenseur ou d'un autre joueur occupant à cet instant une position reculée, ou bien par le gardien de but.

VIII.5.1 Temporiser ou accélérer

Le premier choix à effectuer est celui de calmer le jeu ou au contraire de déclencher une attaque, ou contre-attaque rapide.

Relancer rapidement est évidemment un moyen de surprendre l'adversaire, alors qu'il n'est pas encore convenablement replié. On observe ainsi souvent des relances très rapides de la part des gardiens. Ces passes longues et fortes, dans la course, offre aux attaquants la chance de se présenter directement face au gardien adverse.

Toutefois, s'il n'y a pas de solution immédiate évidente, il vaut mieux marquer une pause, plutôt que de risquer de rendre la balle trop facilement à l'adversaire. Les coéquipiers peuvent avoir besoin de souffler plutôt que de repartir tout de suite à l'assaut et puis il faut penser à effectuer les changements de lignes, ce qui nécessite de conserver la balle en sécurité, derrière son but par exemple.

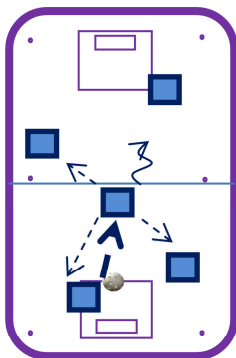
Dans ce cas, le gardien n'a pas le droit de garder la balle plus de 3 secondes environ (à l'appréciation de l'arbitre) sous peine de coup-franc. Tout au contraire, les défenseurs pourront conserver la balle quelques instants, et effectuer quelques échanges de passe pour permettre au reste de l'équipe de reprendre position et de repartir sur un nouveau schéma tactique.



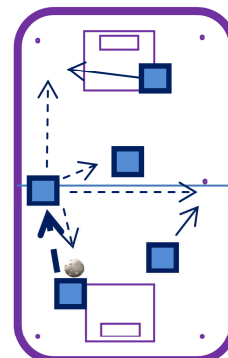
VIII.5.2 Déclenchement court

Le déclenchement court est réalisé depuis l'arrière, par une passe courte à destination d'un joueur se situant à mi-terrain.

Le destinataire de la passe peut être le centre ou bien un ailier qui redescend assez bas pour appeler la balle. La passe peut être effectuée le long du rink, ou bien au centre. Dans ce deuxième cas, il convient d'être très précis pour ne pas risquer l'interception ou mettre le centre dans une situation trop compliquée, sous pression d'un adversaire.



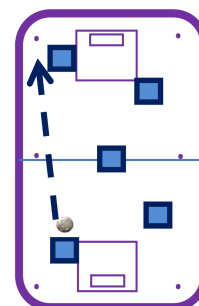
Le joueur qui a reçu la balle a ensuite deux grandes options : orienter le jeu vers l'avant par une conduite de balle ou une passe (cette option, bien réalisée, étant toujours la plus susceptible de déstabiliser l'adversaire) ou bien jouer en retrait. Le jeu en retrait n'est pas un aveu d'impuissance. Il n'est pas indispensable de se projeter systématiquement vers l'avant. Une passe en retrait suivi d'un renversement de jeu rapide est souvent très efficace pour lancer une attaque dangereuse.



VIII.5.3 Déclenchement long

Il n'y a pas toujours de solution courte. Inversement il y a parfois des espaces dans le camp adverse, dans le dos des défenseurs ou dans les coins. Et puis il est intéressant de varier le jeu. Ainsi le déclenchement pourra être long et sauter le niveau du milieu du terrain pour porter immédiatement le danger dans le fond du terrain adverse.

Pour cela les joueurs devront apprendre à maîtriser les passes longues : les passes très fortes et précises au ras du sol ainsi que les passes aériennes s'élevant très haut au dessus des joueurs.



VIII.6 En zone offensive

Il existe de nombreux schémas tactiques et encore bien plus de possibilités d'attaquer en faisant preuve de créativité et en apprenant aux joueurs à interagir pour développer des combinaisons surprenantes. Il n'est donc pas question de tout dévoiler ici mais de livrer quelques principes de base du jeu offensif.

VIII.6.1 Créer des espaces

Le terrain est petit et la densité de joueurs importante. Avant de pouvoir tirer, il faut commencer par s'ouvrir le chemin du but, avec un angle de tir aussi ouvert que possible. Il est nécessaire pour cela de se créer des espaces dans la défense adverse et un minimum de temps pour armer un shoot.

Passer la balle

La balle est très légère et rapide, une passe permet donc de lui imprimer une vitesse de déplacement bien supérieure à une conduite de balle individuelle et à la course d'un défenseur. Pour créer des espaces il n'y a pas de meilleure solution que de multiplier les passes rapides, en première intention. Il faut donc s'entraîner à passer sans contrôle, à passer fort, et à lever la tête pour regarder le placement des partenaires, faire le bon choix et assurer la direction de la passe.

La circulation de la balle ne consiste pas uniquement en des passes décisives. Elle inclut également des passes d'attente qui donnent aux partenaires le temps de se replacer, d'amorcer une nouvelle course, de faire un nouvel appel. Ces passes d'attente maintiennent aussi l'adversaire dans le doute quant à la suite de l'action. Elles le gênent forcément dans sa prise de décision et notamment celle d'accentuer son pressing individuel.

Jouer sans la balle

Une passe réussie n'est pas seulement le fruit d'un bon travail du passeur. Elle est la conséquence d'un jeu efficace sans la balle, de la part des destinataires potentiels de la passe.

Il est indispensable d'être autant que possible en mouvement, d'effectuer des courses longues mais aussi beaucoup de petits déplacements sur quelques mètres qui peuvent être suffisants pour se démarquer,

recevoir la passe et enchaîner avec un nouveau geste. La multiplication des courses, dans la largeur ou la profondeur, croisées, dans le dos... est un élément clé pour déstabiliser une défense

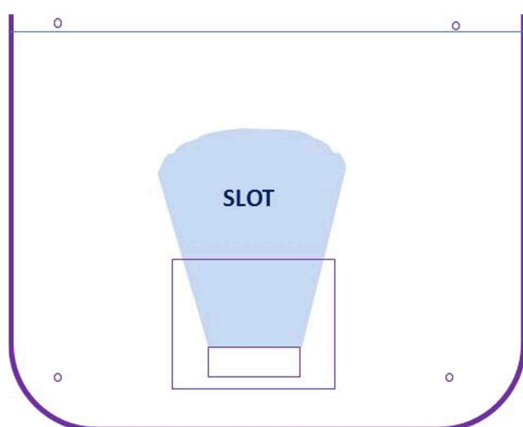
En restant statiques, les joueurs laissent aux adversaires la possibilité d'intégrer facilement leur placement, de se placer en conséquence et de ne pas trop se fatiguer. Le terrain étant réduit, il est assez facile de défendre face à des attaquants peu mobiles.

C'est pour cela que le floorball est éprouvant et se caractérise par des changements de lignes fréquents. Même lorsqu'il n'a pas la balle, un joueur doit bouger, et au moins rester très toniques sur ses appuis.

VIII.6.2 Trois zones de danger offensif

Devant le but

Cette zone appelée « slot » est bien évidemment la zone la plus dangereuse. C'est une zone d'attaque prioritaire où l'on cherche à pénétrer avec la balle pour trouver des solutions de shoot. On y est proche du but, l'angle de tir peut être assez ouvert. Un joueur qui y a le temps d'armer un tir et peut déceler une ouverture dans la défense ne doit pas hésiter à shooter. Le « trafic » dense observé dans cette zone de jeu peut en outre être un avantage : le gardien est gêné dans sa vision et potentiellement perturbé par toute forme de déviation de la balle.



Derrière le but

Derrière le but, il n'y a évidemment aucune option de shoot. Ou presque car les joueurs rapides et habiles ont parfois la possibilité de tendre les bras et de glisser la balle au ras d'un poteau mal gardé.

Ce n'est en tout cas pas le shoot direct qui est le plus dangereux mais la possibilité d'effectuer une passe décisive en retrait. Une balle portée derrière le but rend le travail du gardien assez compliqué car il doit surveiller tout ce qui passe, à 360°, et être capable de bouger dans toutes les directions. Naturellement il va suivre ce qui se passe derrière son but. Ses coéquipiers également. Mais en faisant cela, ils vont naturellement avoir tendance à délaissé ce qui se passe dans leur dos, et en particulier dans le slot.



Le porteur de balle, derrière le but, surtout s'il n'est pas attaqué, se trouve alors dans une position de force : il est quasiment le seul à avoir une vue d'ensemble du terrain. Il lui revient de faire le bon choix et d'adresser la passe en retrait la plus dangereuse.

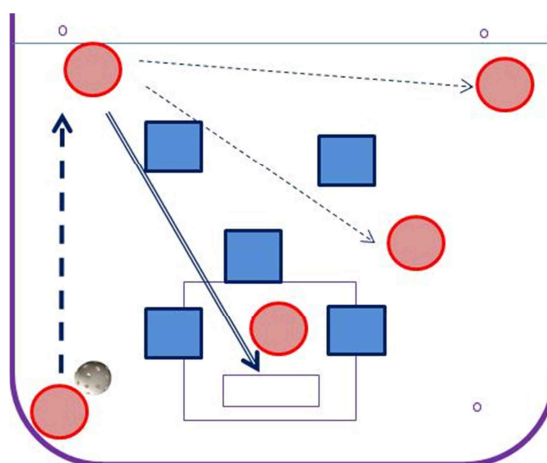


En retrait

La position éloignée des défenseurs ne rend pas leurs shoots moins menaçants. Ces shoots puissants peuvent être dirigés vers la lucarne mais ils sont rarement aussi dangereux que lorsqu'ils sont assez rasants et peuvent être détournés ou encore repris au rebond par un coéquipier situé devant le but. Ainsi, lors d'un temps de jeu assez long autour du but, la défense adverse peut avoir tendance à se ramasser et cela peut libérer un espace suffisant pour adresser une longue passe en retrait et permettre à un arrière d'armer un bon slapshot.

Le shoot n'est pas la seule option puisque le défenseur qui reçoit une passe en retrait peut aussi choisir de renverser le jeu, latéralement vers l'autre défenseur ou même par une passe diagonale qui peut s'avérer décisive.

Il ne faut donc pas hésiter à jouer en retrait, c'est souvent la meilleure solution pour sortir d'une situation offensive un peu trop fermée. Mais attention, le joueur en retrait doit être sûr de lui et faire le bon choix car évidemment, s'il rate son geste, il expose son équipe à une contre-attaque où l'adversaire se verra offrir un terrain grand ouvert et une occasion de but en or massif !



IX. ARBITRAGE ET REGLES DU JEU

IX.1 Arbitre : une fonction essentielle

Comme tout autre sport, le floorball induit un certain nombre de règles dont il n'est pas possible de laisser l'application à la simple appréciation des joueurs, forcément absorbés par leurs propres gestes et objectifs. Or si l'on veut que le jeu progresse et respecte l'esprit fondamental du floorball, il est indispensable de valoriser et développer la fonction d'arbitre, à tous les niveaux, y compris en loisir et chez les plus jeunes.

IX.1.1 Garant de la qualité du jeu

Si l'arbitre est souvent considéré comme un juge, il serait préférable de l'apprécier avant tout pour son rôle d'éducateur. La qualité de l'arbitrage est certainement un prérequis au développement du niveau de jeu.

Aux premiers niveaux de pratique, les joueurs ne maîtrisent pas totalement leurs gestes et n'ont pas toujours bien intégré les règles. L'arbitre est là pour leur faire prendre conscience des corrections à apporter à leur jeu. Lorsque le niveau augmente, la vitesse et l'engagement peuvent faire perdre de vue certains principes. L'arbitre est là pour les rappeler et forcer les joueurs à rendre leur jeu plus propre.

L'arbitre est donc un garde-fou contre les mauvaises habitudes techniques. Par la justesse et la clarté de ses décisions et de son comportement, il influe en outre sur la qualité et l'intérêt du jeu en général. Ses choix doivent permettre au jeu de se développer dans les meilleures conditions, aux joueurs d'évoluer dans un contexte équitable et stimulant, et aux spectateurs de profiter d'un beau spectacle.

IX.1.2 Gardien de l'esprit du floorball

Fair-play et respect sont des principes fondamentaux du floorball qui s'est doté de règles visant à préserver l'esprit sportif. L'arbitre se doit de veiller à sanctionner sans concession tout comportement antisportif et, en amont, de diriger la rencontre de sorte que les risques de dérapages comportementaux soient aussi réduits que possible.

Un arbitre doit se montrer ferme et sûr de lui, mais jamais arrogant. En gagnant le respect des joueurs, il jette les bases d'un climat général sain. Les joueurs s'en remettent à son autorité et à sa compétence. Ils sont d'autant moins tentés de déborder du cadre ou de se faire justice eux-mêmes.

Enfin, la rapidité du jeu, la densité de joueurs et la multiplication des situations complexes obligent l'arbitre à prendre des décisions qui peuvent être discutables mais ne doivent jamais être discutées. C'est à la fois toute la difficulté et tout l'intérêt de cette fonction que de devoir faire des choix cohérents et affirmés, avec une certaine marge d'interprétation. Quoi qu'il en soit, les joueurs doivent intégrer le respect de ces décisions dès leurs premiers pas sur un terrain de floorball.



IX.1.3 Grands principes de l'arbitrage au floorball

Qualités

Un arbitrage de qualité nécessite de disposer de certaines qualités, mais permet aussi de les développer.

- **connaître les règles** : pour siffler correctement et sans hésitation
- **connaître le jeu** : pour anticiper et faciliter la prise de décision
- **savoir se placer** : être au plus proche de l'action sans gêner son déroulement
- **avoir une bonne condition physique** : pour être à la hauteur de la rapidité du jeu
- **faire preuve d'assurance** : pour maîtriser la rencontre et le comportement des joueurs
- **savoir communiquer clairement** : vis-à-vis des joueurs, du public, de son partenaire
- **apprécier la fonction d'arbitre**

Communication

Le principal mode d'expression d'un arbitre est le mode non verbal :

- **sifflet** : durée, intensité
- **gestes** : amples, clairs
- **attitudes et mimiques** : respect, fermeté

Et lorsque cela est nécessaire, il ne doit pas hésiter à recourir au mode verbal pour :

- **avertir, prévenir, éduquer**
- **expliquer les décisions**
- **répondre calmement aux questions**



En compétition et à l'entraînement

En compétition, l'arbitrage est systématiquement assuré par une paire d'arbitres. Un seul arbitre serait insuffisant pour garantir une vision complète des actions dont le rythme peut être très élevé et les changements de direction aussi fréquents que soudains. Les deux arbitres ont pour but de coordonner leur placement pour ne rien rater. Ils disposent tous deux des mêmes attributions.

L'arbitrage n'est pas réservé à la compétition, bien au contraire. En loisir, à l'entraînement, et aussi tôt que possible, on peut impliquer l'ensemble des joueurs. Lors des oppositions de fin de séance, on peut ainsi désigner un arbitre qui va officier depuis le bord du terrain. Il ne s'agit pas de reproduire un arbitrage officiel et encore moins de concentrer cette tâche sur une seule personne qui pourrait le vivre comme une punition. En revanche, on peut mettre en place un roulement, avec un changement d'arbitre toutes les 10 minutes, par exemple. C'est à la fois efficace pour améliorer la connaissance des règles, la compréhension et le respect du rôle de l'arbitre, et rendre les oppositions d'entraînement beaucoup plus agréables.

IX.2 Règlement simplifié

Les Règles Officielles du Floorball sont éditées par l'International Floorball Federation. Elles sont disponibles sur le site internet de la Fédération Française de Floorball.

Les paragraphes suivants proposent une présentation synthétique des situations et fautes les plus courantes. Il ne s'agit en aucun cas d'une référence exhaustive et tout pratiquant ou entraîneur sérieux se doit de lire et maîtriser aussi précisément que possible la version complète et officielle des règles.

IX.2.1 Situations Standards

Face-off ou Entre-deux

Un « face-off » est exécuté au centre du terrain au début d'une période et après chaque but, et au point de face-off le plus proche (jamais le point central) dans les cas suivants :

- **si le jeu doit s'arrêter sans qu'il y ait un fautif** : sortie de balle sans que l'on puisse déterminer qui touche en dernier, balle coincée entre deux joueurs, problème d'équipement (balle cassée, rink désarticulé, but renversé), ou encore joueur blessé
- **après certaines fautes « non localisées »** : faute collective de changement, comportement antisportif, pénalty manqué

Il doit être exécuté de la bonne manière suivante

- au sifflet
- joueurs et crosses bien parallèles (perpendiculaires à la ligne)
- autres joueurs à 3 mètres minimum



Remise en jeu et Coup-franc

Lorsque la balle sort du terrain (ou touche le plafond), elle est remise en jeu à 50 cm du rink, au niveau de la sortie si elle est sortie sur le côté du terrain, ou au point de face-off le plus proche si elle est sortie derrière les buts.

Un coup-franc est joué après une faute (avec ou sans pénalité) à l'endroit où la faute a été commise.

Dans les deux cas la bonne exécution est la suivante :

- balle arrêtée ou éventuellement en léger mouvement
- balle frappée nettement (pas accompagnée) pour faire impérativement une passe ou un tir
- exécution rapide : un temps raisonnable pour se positionner puis environ 3 secondes pour jouer
- défenseurs à 3 mètres au minimum

Pénalty ou Tir de Pénalité

Un pénalty est accordé en cas de faute qui interrompt une occasion nette de but.

Cette phase de jeu se déroule de la façon suivante :

- chronomètres arrêtés
- seuls le gardien et le tireur sont sur le terrain : le premier sur sa ligne, l'autre au centre du terrain
- un coup de sifflet de l'arbitre marque le coup d'envoi et le gardien peut quitter sa ligne dès que la crosse du tireur a touché la balle
- la balle est constamment en mouvement vers l'avant mais le tireur lui-même, peut reculer ou s'arrêter
- interdiction de reprendre la balle une fois touchée par le gardien ou le poteau

IX.2.2 Pénalités temporaires

Deux minutes :

Le joueur sanctionné va s'asseoir sur le banc de pénalité et son équipe joue alors en infériorité numérique pendant 2 minutes. La pénalité s'arrête éventuellement si l'équipe en supériorité marque un but.

Cinq minutes

Même principe, mais la pénalité ne s'arrête qu'à l'expiration des 5 minutes, même si un ou plusieurs buts sont marqués pendant ce temps.

Dix minutes ou « 10+2 »

Le joueur sanctionné est accompagné sur le banc de pénalité par un autre joueur désigné par le capitaine, pendant 2 minutes. L'équipe pénalisée joue donc en infériorité numérique pendant ces 2 minutes mais le joueur sanctionné reste lui sur le banc pendant 12 minutes, car ses 10 minutes individuelles ne sont décomptées qu'à l'issue des 2 minutes d'infériorité collective.

Expulsion ou Pénalité de Match

Le joueur sanctionné ne peut plus jouer et doit impérativement regagner les vestiaires. L'expulsion est assortie d'une pénalité de 5 minutes purgée par un joueur désigné par le capitaine.

IX.2.3 Ce qui est permis

Frapper la balle avec les deux côtés de la crosse.

Mettre la crosse à plat sur le sol pour intercepter une passe adverse.

Contrôler la balle avec le buste, la jambe, ou encore le pied mais en dessous du niveau du genou. Seul le joueur ayant ainsi contrôlé la balle peut la rejouer et obligatoirement avec sa crosse.

Toucher légèrement la palette de l'adversaire avec sa propre palette à condition que ceci intervienne dans un mouvement destiné en premier lieu à toucher la balle.

Passer ou tirer en hauteur à condition que la crosse ne dépasse pas la hauteur des genoux. Une tolérance est observée au-dessus des genoux sur les passes et shoots (mais pas les interceptions) lorsqu'aucun autre joueur ne se trouve à moins de 3 mètres.

Faire écran de son corps pour jouer et conserver la balle.

Pression des épaules et contacts corporels légers pour récupérer ou conserver la balle (cf. football).

IX.2.4 Principales fautes et sanctions

Coup de crosse

- **involontaire** : dans un mouvement ayant pour but de jouer la balle → coup-franc
- **intentionnel** : dans le but d'empêcher l'action de se dérouler, ou pour empêcher un joueur d'y prendre part → pénalité de 2 min
- **violent** : dans le but d'agresser l'adversaire → pénalité de match

Crosse soulevée ou bloquée

Un coup-franc est sifflé lorsqu'un joueur soulève la crosse de son adversaire ou presse celle-ci vers le sol pour lui ravir la balle, avant une réception, pendant la conduite de balle, lors d'une tentative de passe, d'un tir ou encore d'un face-off.

Pression corporelle excessive

Il est interdit de pousser, avec ou sans élan, avec le bras, le coude, le postérieur ou les jambes.

- **charge légère avec élan** : pour essayer de récupérer la balle → coup-franc
- **charge appuyée avec élan** : pour essayer de récupérer la balle mais projetant par exemple l'adversaire par-dessus le rink → pénalité de 2 minutes
- **charge très appuyée** : assénée sans possibilité de récupérer la balle → pénalité de 5 minutes
- **agression volontaire** : comportement qui peut être cause de blessure → pénalité de match

Obstruction

Est interdite toute obstruction consistant à se placer volontairement dans la course d'un joueur, alors que celui-ci court vers la balle, se dirige vers un adversaire pour le presser, ou cherche à se démarquer. La sanction appliquée dépend de l'intensité du contact et de son influence sur le déroulement du jeu :

- **léger** → coup-franc
- **violent** → pénalité
- **empêchant une occasion nette de but** → pénalty

Il est également interdit de gêner la relance du gardien en se positionnant dans sa zone ou à moins de 3m.

- **position passive du joueur** : le joueur est immobile et involontairement sur le chemin du gardien ou son déplacement vers le gardien n'est pas intentionnel → coup-franc
- **activement** : le joueur suit les mouvements du gardien ou essaie d'atteindre la balle avec sa crosse → pénalité de 2 minutes

Autres fautes amenant un coup-franc

- Jouer la balle avec la crosse ou le pied entre le niveau des genoux et celui de la taille (tolérance sur les tirs)
- Tenter de récupérer la balle entre les jambes de l'adversaire, avec sa crosse ou sa jambe
- Retenir l'adversaire en saisissant sa crosse, son bras, son maillot...
- Reculer avec la balle pour passer en forçant son adversaire à reculer lui aussi
- Sauter pour jouer la balle avec la crosse, la jambe ou le torse
- Jouer deux fois de suite au pied
- Passer ou tirer intentionnellement avec le pied ou une autre partie du corps
- Faire action de jeu dans la zone du gardien (un attaquant sera sanctionné d'un coup-franc tandis que un défenseur, empêchant alors une occasion de but, sera sanctionné par un pénalty)
- Passe en retrait volontaire au gardien si celui-ci touche la balle avec la main ou le bras

Autres fautes amenant une pénalité de 2 minutes

- Jouer la balle avec la crosse ou le pied entre le niveau de la taille et celui de la tête (5 minutes au niveau de la tête)
- Se situer à moins de 3 m de la balle lors d'un coup-franc adverse sans faire l'effort de s'éloigner
- Jouer à terre, en touchant le sol avec plus de deux extrémités de son corps (hors crosse)
- Se saisir de la balle avec la main ou la dévier intentionnellement de la main
- Jouer intentionnellement la balle de la tête, en effectuant un mouvement ou en restant immobile
- Compter trop de joueurs d'une même équipe simultanément sur le terrain
- Jeu du gardien en dehors de sa zone, à la main ou au sol
- Lancer sa crosse pour jouer la balle est également interdit mais passible d'une pénalité de 5 min.

Comportement violent ou antisportif

Les manifestations physiques et verbales d'agacement et d'agressivité modérée sont sanctionnées à minima d'une pénalité individuelle de 10 minutes (« 10+2 »). C'est par exemple le cas d'un jet de crosse volontaire, en dehors du jeu et traduisant l'énervement d'un joueur.

Si l'arbitre pense percevoir des injures entre joueurs, il tentera une première médiation de retour au calme avant de sanctionner le(s) récidiviste(s) par une expulsion. En revanche la moindre injure à l'encontre de l'arbitre est immédiatement sanctionnée d'une expulsion du match.

Toute agression physique volontaire grave dans le jeu, et toute agression physique en dehors du jeu est sanctionnée par une expulsion définitive du match qui peut être assortie, selon la gravité des faits, d'un match automatique de suspension, voire d'une convocation devant la Commission de Discipline qui pourra définir une sanction plus lourde encore.

COMMISSION FORMATION

Ce guide a été conçu en collaboration avec la Commission Formation de la F.F.F.L. Celle-ci se tient naturellement à la disposition de tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur le floorball et sur les possibilités de compléter leur apprentissage au travers de formations théoriques et pratiques.

Pour plus d'information :

- **Christian Schultz** : schchris13@club-internet.fr
- **Guy Jayme** : guy@jayme.fr

CREDITS PHOTOS

- P 4 : 1 - Lyon Floorball Club / 2 - Grenoble Grésivaudan Floorball
- P 5 : 1 - Grenoble Grésivaudan Floorball / 2,3 - International Floorball Federation
- P 7 : 1,2,3,4,5 - International Floorball Federation
- P 8 : 1,2,3,4 - International Floorball Federation
- P 9 : 1,2 - Hoplites d'Ambiani / 3 - Dahuts du Lac / 4 - IFK Paris
- P 11 : 1 - IFK Paris
- P 15 : 3 - FFFL
- P 19 : 1 - Sylvain Boursier
- P 20 : 1,2 - Hoplites d'Ambiani
- P 24 : 1,2 - International Floorball Federation / 3 - FFFL
- P 25 : 1 - FFFL / 2 - International Floorball Federation
- P 26 : 1,2 - International Floorball Federation
- P 27 : 1 - Canonniers de Nantes
- P 28 : 1,2,3 - FFFL
- P 29 : 1 - Béziers Floorball / 3 - Grenoble Grésivaudan Floorball
- P 30 : 1,2 - FFFL
- P 32 : 2 - IFK Paris / 3 - International Floorball Federation
- P 34 : 1 - Nordiques Floorball Club / 2 - Antoine Blanc
- P 35 : 1 - Grenoble Grésivaudan Floorball
- P 36 : 1 - Ericsson Vikings / 2 - FFFL
- P 37 : 1 - Ericsson Vikings
- P 38 : 1 - Grenoble Grésivaudan Floorball
- P 42 : 1 - International Floorball Federation
- P 44 : 1 - Hoplites d'Ambiani / 2 - Sylvain Boursier
- P 45 : 1 - Grenoble Grésivaudan Floorball
- P 46 : 1 - Hoplites d'Ambiani