

## Playbook

Le playbook – peut être représenté comme la « bible de l'équipe » ou « bible du club »<sup>1</sup> – contient un résumé ou un recueil de note de tous les aspects, processus et procédures affectant le joueur lui-même ou toute l'équipe. Cette idée séduisante vient du sport professionnel américain – une transition vers le unihockey est bien sûr réalisable et fait sens.



**Amener son équipe vers le succès !**

### Pourquoi un playbook ?

Le contenu des playbooks n'est pas fixe et peut être adapté précisément à une équipe en fonction de la philosophie de l'entraîneur. Le football américain (NFL) a ses stratégies extrêmement complexes fixées très précisément (quel joueur fait quoi, quand et comment il doit le faire) et les joueurs sont régulièrement contrôlés et interrogés par leur entraîneur sur le contenu du playbook. Dans le unihockey, un travail avec tant de détail n'est pas nécessaire et ne ferait pas sens. Cependant, l'entraîneur doit être capable de transmettre et formuler de la manière la plus optimale possible ses idées, sa vision et son concept tactique de base. Bien sûr, d'autres types de contenus peuvent être ajoutés au playbook. Les plans d'entraînements sont soumis tous les mois et transmis aux joueurs. Les joueurs, eux, devraient être capables de gérer leurs tâches d'entraînement et de jeu en détail. Il est important qu'ils comprennent l'entraîneur et sa vision, qu'ils reconnaissent les objectifs et deviennent indépendants.

---

<sup>1</sup> Un playbook pourrait très bien être adapté au club. Il serait bien sûr moins précis mais pourrait transmettre la philosophie générale (qui est celle de la 1<sup>ère</sup> équipe) à l'ensemble des joueurs. Ceci permettrait une transition facilitée, d'une équipe à l'autre, aux joueurs.

## Que contient le playbook ?

- Définition des objectifs
- Les engagements
- Règles d'équipe
- Système de jeu (offensif et défensif)
- Les exigences tactiques (situations classiques et spéciales comme boxplay/powerplay, relance, pressing, coups-francs, etc.)
- Programme individuel (fitness, endurance, entraînement technique, etc.)
- Planning d'entraînements et de match, liste d'équipe, prévention (dopage, etc.), informations générales

## Les avantages

- Dans le playbook, l'entraîneur peut donner des mots-clefs pour des situations inhabituelles ou complexes, qui peuvent ensuite être approfondies lors de l'entraînement et reviendront donc plus rapidement dans la conscience des joueurs durant les matchs. Ceci peut être mis en place grâce au travail régulier à l'entraînement. (Ex : Inside<sup>2</sup> !)
- L'équipe trouve plus rapidement son jeu car les idées de base sont données et connues dès le début

---

<sup>2</sup> Inside voudrait dire que les joueurs doivent mieux travailler de l'intérieur vers l'extérieur afin d'empêcher l'adversaire de passer par notre zone centrale (qui est la plus dangereuse).

- Grâce aux informations proposées par le playbook, les joueurs sont mieux préparés à l'entraînements<sup>3</sup> : les processus tactiques ne doivent pas être réexpliqués depuis le début. Par ailleurs, une connaissance générale de la tactique permettrait d'ajouter des détails en match qui pourraient faire la différence. (Ex : adapter sa relance par rapport au système défensif de l'adversaire).
- Les nouveaux joueurs peuvent s'intégrer plus rapidement car ils sont directement informés par le playbook et leur progression n'est pas faite petit à petit par "tâtonnement".
- Les tâches constamment répétées (course à pied, musculation, stretching, etc.) peuvent être lues à tout moment par les joueurs.
- L'entraîneur est obligé de concentrer toutes ses idées les plus importantes et de les résumer avec sa ligne directrice. (Si l'entraîneur n'a pas de ligne directrice, comment l'équipe peut-elle en trouver une ? et de quelle manière devrait-elle jouer ?)
- Les joueurs ont l'occasion de s'engager dans leurs tâches tactiques encore et encore et s'engagent plus intensivement sur les stratégies et tactiques. Ils devraient donc être mieux préparés à la compétition.

---

<sup>3</sup> Ajouter à ça, une idée pourrait être de proposer un échauffement type qui convient à tout le monde (gardien et joueurs) → Satisfaction générale et gain de temps.

## Les critères d'un "bon" playbook

- Professionnellement correct : les joueurs sont directement briffés, comprennent le contenu et peuvent en faire quelque chose.
- Mise en place / structure : informations essentielles pour l'équipe (ex : équipe, objectifs, règles, tactique, liste d'adresses, plans d'entraînements, listes des devoirs<sup>4</sup>) devraient y être intégrées. La structure devrait être mise en place de manière logique et compréhensible.
- "Bible de l'équipe" : le contenu du playbook a été adapté à une propre équipe (et est donc optimal).



<sup>4</sup> La liste des "devoirs" donne à chaque joueur une tâche (donner l'échauffement, préparer la musique, etc.) ceci permet de mettre tout le monde au même niveau et responsabilise les joueurs.

## Aide/inspirations pour créer son playbook :

- *Swissway*

Swissway est la philosophie du unihockey suisse d'aujourd'hui. Il démontre et explique le unihockey suisse à travers des situations de jeu, des vidéos et astuces d'excellentes qualités

- *Tactique facts*
- *Technique facts*
- *Physique facts*

L'accès à ces liens se fait uniquement grâce à un login (le même que pour trainertool). Le login est simple, rapide et ne doit se faire qu'une seule fois.

Ces facts sont mises à disposition sur le Trainertool de swissunihockey. Ces dossiers vont de l'explication des systèmes de jeux (offensifs et défensifs) jusqu'à l'explication de types de shoots en passant par les bases physiques spécifiques au unihockey.

- *Toolbox de l'entraîneur*

*entraîneurs > entraînement > (sélection âge) > toolbox*

Le site contient des supports pouvant aider et simplifier le travail des entraîneurs, ainsi que des informations pratiques en fonction de la catégorie de l'équipe en question.