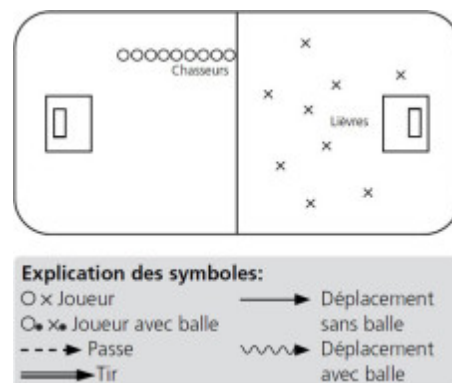


Unihockey grand terrain – Mise en train: Chasse aux lièvres

Ce jeu de poursuite couvre de nombreux aspects: vitesse, changement de rythme et de direction, réaction.

Former deux équipes et définir le terrain de jeu (demi-salle par ex.). Une équipe se trouve dans le terrain (lièvres), l'autre (chasseurs) à l'extérieur, en colonne. L'un après l'autre, les chasseurs entrent dans le terrain des lièvres pour en attraper un (le toucher avec la balle, sans la lancer).

Dès que le chasseur a touché un lièvre, il ramène la balle au suivant qui fait de même. L'entraîneur stoppe le chronomètre quand le dernier chasseur a touché son lièvre. Changer ensuite les rôles.



Variantes

- Chaque lièvre touché sort du terrain. A la fin, on se retrouve en 1:1.
- Le terrain est jonché de tapis. Les joueurs se déplacent uniquement d'un tapis à l'autre.

Remarques

- Introduire la règle suivante: interdiction de toucher deux fois de suite le même lièvre.
- Le «lièvre blessé» se couche sur le sol et est à l'abri pour un tour (pour le passage d'un chasseur).

Matériel: Event. tapis

Source: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO