

Unihockey: Feinter et dribbler

Comment manier la balle pour déjouer ses adversaires et s'ouvrir la voie royale? La réponse en quelques exercices et petits jeux d'habileté.

La conduite de balle fait partie des techniques de base les plus importantes du unihockey. Si le possesseur de la balle se déplace sans être mis sous pression par un adversaire, il quitte la balle des yeux afin d'observer et de comprendre quelle est la situation du jeu. Il procure du temps à ses coéquipiers afin que ceux-ci puissent se démarquer de manière optimale et recevoir la balle.

La conduite de la balle à une ou deux mains dépend de la situation de jeu. Si la conduite de la balle en tenant la canne à une main convient pour une course rapide, on utilise la prise à deux mains pour la conduite de balle cachée dans un espace réduit, les passes ou les tirs.

→ [Conduite de balle: Exercices et tests](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO