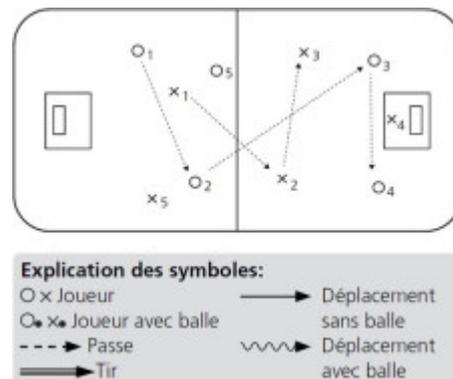


Unihockey grand terrain – Technique: Passes numérotées

Au cours de cet exercice, les joueurs doivent avoir en permanence une bonne vision du jeu. En s'orientant correctement, ils sont en mesure d'adresser des passes précises.

Former des groupes de trois à cinq joueurs et les numéroter. Chaque équipe reçoit une balle. Les coéquipiers se passent la balle en respectant l'ordre des numéros: 1 passe à 2 qui passe à 3, etc.



Variantes

- Varier la taille des groupes.
- Restreindre l'espace.
- La balle peut être conduite au maximum trois secondes.
- La balle doit être jouée directement (pas de contrôle).
- Plusieurs balles par groupe.

Remarques

- S'orienter assez tôt vers son passeur et repérer où se trouve le coéquipier suivant avant de recevoir la balle.
- Passes au sol et précises.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO