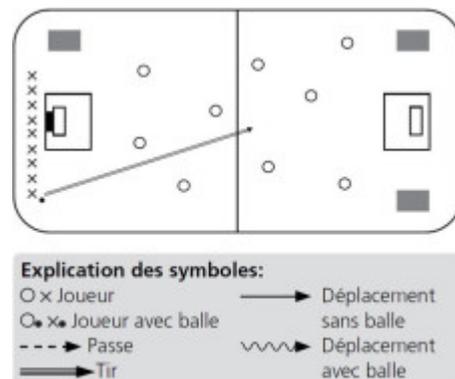


Unihockey grand terrain – Mise en train: Course aux tapis

Durant cet exercice, dont l'intensité est modérée, les joueurs améliorent les tirs, les passes et le jeu d'équipe.

Former deux équipes. Un joueur de l'équipe de coureurs tire la balle dans le terrain. Il effectue ensuite le tour des tapis (refuges). L'équipe en défense récupère la balle et tire au but le plus vite possible. Les coureurs qui ne sont pas sur un tapis lorsque le but est marqué sont éliminés ou se remettent dans la rangée.

Compter les points: un point par arrivée et deux points si le tour est effectué en une fois. Après six manches, quelle équipe totalise le plus de points?



Variantes

- Différentes possibilités de tirer/frapper la balle (à la volée par exemple).
- Avant de tirer au but, tous les joueurs doivent avoir touché la balle (passes).
- Plusieurs coureurs partent en même temps.

Remarque: Les joueurs ne bougent pas beaucoup durant ce jeu!

Matériel: Trois tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO