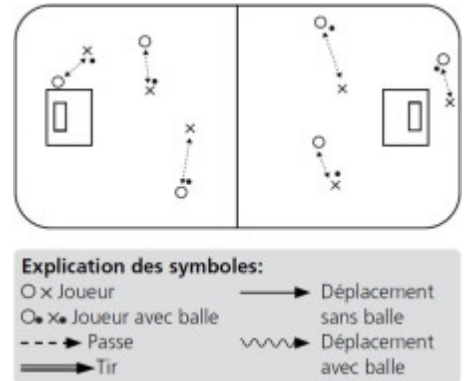


Unihockey grand terrain – Technique: Duels

Durant cet exercice par deux, qui met à contribution le système cardio-vasculaire, les joueurs sont tour à tour coéquipiers (jeu de passes) et adversaires (un contre un).

Deux joueurs se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Au signal de l'entraîneur, ils s'engagent dans un duel sur un petit espace. On alterne 30-40 secondes de passes, puis dix secondes de duels, etc.
Durée de l'exercice: six à dix minutes.



Variantes

- Adapter les temps d'effort (duels) et de passes.
- Modifier l'espace.

Remarque: L'exercice est très intensif!

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO