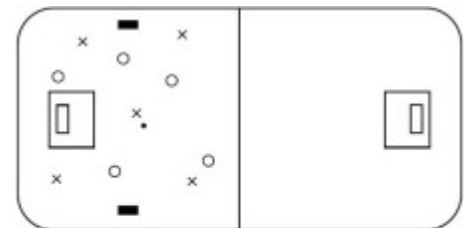


# Unihockey grand terrain – Mise en train: Uni-handball

Sans canne, deux équipes se font des passes et tirent au but de la main. Orientation et jeu collectif conditionnent la réussite de cet exercice.

Deux équipes s'affrontent sur un demi-terrain. On joue avec une balle d'unihockey, mais avec les mains. L'équipe en possession de la balle essaie de marquer le but tandis que l'équipe adverse défend son but et tente d'intercepter la balle pour partir à l'attaque.

Un pas est autorisé balle en main avant de faire la passe ou de tirer au but.



**Explication des symboles:**

○ x Joueur	→ Déplacement sans balle
○ x Joueur avec balle	→ Déplacement avec balle
- - - → Passe	
→ Tir	

## Variantes

- Nombre de joueurs: trois, quatre ou cinq.
- Agrandir/réduire les dimensions du terrain.
- Définir un nombre minimal de passes avant le tir au but.
- Avec un joker (associé à l'équipe en attaque ou en défense).

**Remarque:** L'objectif est d'enchaîner des passes rapides afin de se créer des occasions favorables pour le tir au but.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO