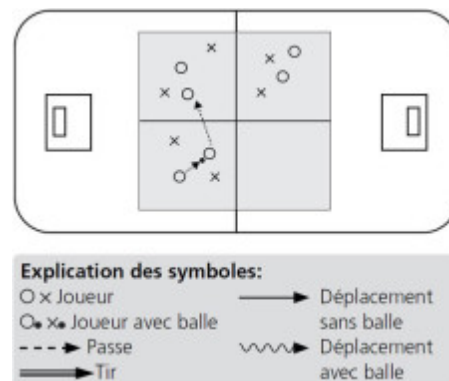


Unihockey grand terrain – Mise en train: Passes à dix délocalisées

Cet exercice reproduit certains schémas «attaque/défense» de la compétition. Les joueurs doivent se démarquer pour garantir une bonne circulation de la balle.

Diviser le terrain de jeu en quatre petits, dont trois sont occupés en permanence par deux équipes de deux joueurs. L'équipe en possession de la balle essaie de passer à un coéquipier se trouvant sur un autre terrain.

Si elle y parvient, l'équipe remporte un point et les quatre joueurs (attaquants et défenseurs) se déplacent sur le terrain libre.



Variantes

- Sans terrain libre ni déplacement.
- Déplacements en diagonale interdits.
- Sur six terrains et avec deux balles.
- Avec un seul joueur par terrain.

Remarques

- Adapter les dimensions du terrain et le nombre de joueurs au niveau de jeu.
- Thématiser le démarquage.

Matériel: Cônes ou autres objets pour délimiter les terrains

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO