

# Unihockey: Passer

**De bonnes passes et des réceptions correctes constituent les deux bases de l'unihockey à acquérir très vite pour permettre le développement d'un jeu collectif. On les entraîne souvent en même temps.**

Un rythme avec la balle crée des espaces dans la défense adverse et offre ainsi des chances de but. Pour cela, un jeu de passes sûr et précis est nécessaire. C'est la situation de jeu qui détermine le type et la force de la passe. Plus la distance entre les joueurs est grande, plus la passe doit être jouée de manière forte.



Une position du corps latérale et des genoux légèrement fléchis aident à faire des passes accompagnées précises. Lors de la réception de la balle, celle-ci est cherchée et ralentie le plus possible devant le corps. Lors de la passe, la balle est accompagnée le plus longtemps possible. Lors des passes frappées, la balle n'est pas contrôlée mais directement jouée.

Dans le jeu, des passes en revers sont également effectuées. Les différents mouvements sont identiques lors d'une passe en revers et en coup droit.

→ [Unihockey - Passe: Exercices et tests](#)

## Contrôler la balle

Il existe plusieurs techniques pour contrôler la balle à mi-hauteur ou en l'air. Le joueur s'aide pour cela de la canne ou du corps, mais sans les bras, mains et tête.

Lors de passes à mi-hauteur, la balle est freinée par la palette avant le contact avec le sol. La balle est contrôlée à l'instant où elle touche le sol. Un rebond de la balle est évitée par un recouvrement de celle-ci avec la palette. Des balles à mi-hauteur peut être également stoppée avec le pied ou la jambe.

Les passes en l'air sont contrôlées au moyen du corps. Il s'agit de laisser tomber la balle de côté depuis le torse et de la contrôler immédiatement.

## Emporter la balle

Dans beaucoup de situations de jeu, il faut emporter la balle de manière rapide. En peu de temps, on peut gagner une grande partie de terrain. Si un défenseur se tient tout près, la balle est généralement contrôlée à une main. Le contrôle à une main offre un plus grand rayon d'action et facilite le démarquage.

## Passer la balle

Dans le jeu, il y a des situations où on ne peut pas faire de passes à raz de terre. La hauteur de la passe doit être calculée afin que le coéquipier puisse la contrôler sans problème et de manière sûre.

Des déplacements rapides et des sorties de zone sur la longueur peuvent aussi être joués par des balles hautes.  
Les passes en l'air sont selon la situation accompagnées ou frappées.

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**