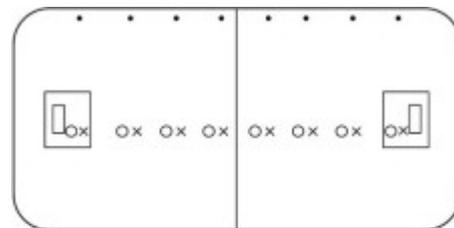


Unihockey grand terrain – Technique: Balle au pied

Cet exercice, à effectuer après un bon échauffement, met l'accent sur le contact physique lors d'un duel. Réaction et vitesse sont aussi essentielles.

Les joueurs se tiennent deux par deux au centre du terrain, face à une balle d'unihockey posée à 50 cm environ de la bande. Au signal, ils démarrent en direction de la balle. L'objectif est d'arriver le premier, de poser son pied sur la balle et de tenir ainsi quelques secondes, sans perdre l'équilibre.

Durant la course, les joueurs ne peuvent engager que leur corps et ils respectent les charges autorisées en jeu.



Explication des symboles:

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

Variantes

- Avec ou sans canne.
- Les joueurs sont dos à la balle, ils doivent donc d'abord s'orienter pour courir dans la bonne direction.

Remarque: Veiller à ce que les joueurs n'utilisent pas leurs bras ou leurs jambes pour gêner l'adversaire.

Source: [swiss unihockey](http://swiss.unihockey)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO