

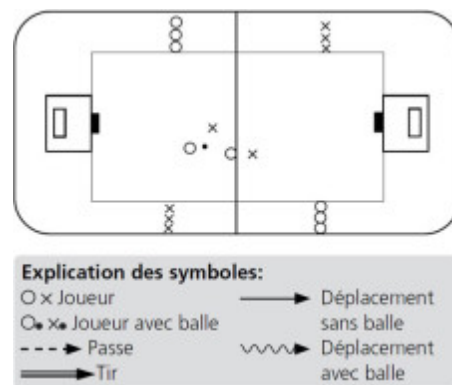
# Unihockey grand terrain – Small games: Petit rectangle

Cet exercice développe la compréhension du jeu. Les joueurs acquièrent les éléments de la tactique individuelle et apprennent à jouer ensemble, à conclure, à créer le surnombre et à anticiper.

Rapprocher les buts afin de réduire la taille du terrain. On joue à 2:2 sur ce terrain. Les autres joueurs attendent en colonne (deux colonnes par équipe et par demi-terrain) près des lignes latérales.

Les joueurs placés en tête de colonne peuvent recevoir et passer la balle (directement). L'équipe en possession de la balle joue ainsi en supériorité numérique (4:2), ce qui doit favoriser le jeu rapide et les passes directes. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts.

Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle et les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne. Pas d'interruption de jeu!



→ [Vidéo](#)

## Variantes

- Passes directes uniquement.
- Les attaquants peuvent jouer avec tous les joueurs extérieurs (6:2).
- Les joueurs extérieurs ont le droit de marquer et de se faire des passes entre eux.

## Remarques

- A tout moment, les joueurs extérieurs doivent être prêts à recevoir une passe et savoir quelles options s'offrent à eux. Réflexion et anticipation requises!
- L'entraîneur adapte les dimensions du terrain selon l'objectif poursuivi: un petit terrain augmente l'engagement physique et les duels; un terrain plus grand exige de l'endurance et des passes précises.

Source: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**