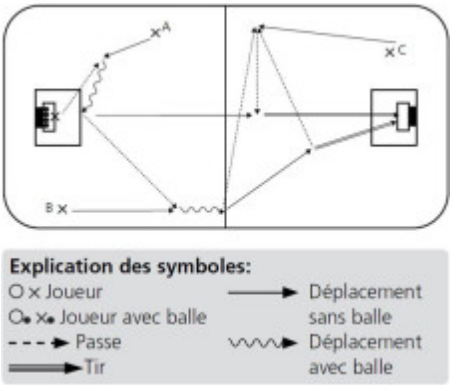
Unihockey grand terrain – Technique: Attaque construite

Cet exercice entraîne toutes les séquences d'une action: de son déclenchement à la conclusion, en passant par un jeu de passes précis et des joueurs disponibles.

Le gardien lance la balle au joueur A qui court dans sa direction. A réceptionne la balle et la passe à B qui court dans le couloir opposé et qui effectue une passe en diagonale à C qui se déplace vers la ligne médiane en face.

Entre-temps, A et B se sont placés en position de tir. C passe à l'un des deux joueurs qui tire directement au but.



Variantes

- Déterminer précisément les positions de tir de A et B (par exemple A près du poteau, B au milieu).
- C peut aussi tirer.

Remarques

- Pour que l'exercice fonctionne, la précision est primordiale (se concentrer pour chaque passe).
- A et B doivent être décalés par rapport à C.
- Effectuer les passes assez tôt afin d'assurer un bon timing.

Source: swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO