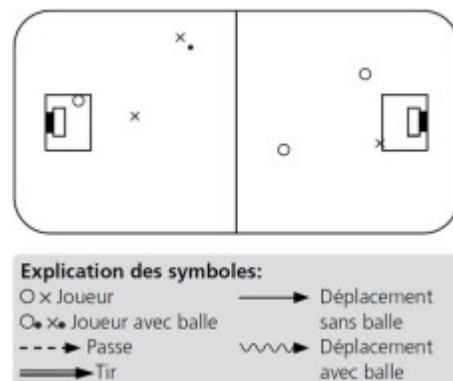


Unihockey grand terrain – Small games: Chacun son espace

Les passes, le jeu collectif et l'orientation figurent au centre de cet exercice entre deux équipes à l'effectif inégal.

Deux équipes. Dans le demi-terrain de gauche se trouvent deux attaquants (x) et un défenseur (o). De l'autre côté, deux attaquants (o) et un défenseur (x). Interdiction de traverser la ligne médiane. Les attaquants essaient de profiter de leur supériorité numérique pour marquer un but.



Variantes

- 3:2
- 3:1
- 2:2
- 3:3

Remarques

- Cet exercice est très intensif! Prévoir de nombreuses pauses.
- Bonne compréhension de jeu requise («savoir quand garder la balle ou quand la jouer»).

Source: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO