

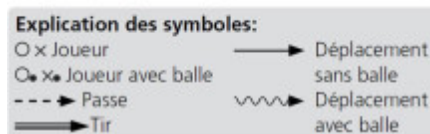
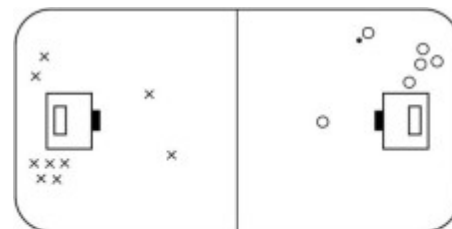
Unihockey grand terrain – Tactique: Transition

Remontée du terrain à deux contre un, repli défensif lors de la contre-attaque: les joueurs doivent adopter rapidement le comportement adéquat dans cet exercice.

Rapprocher les buts afin de réduire légèrement la taille du terrain. Deux attaquants jouent en 2:1 contre un défenseur déjà en place sur le terrain. L'entraîneur met en jeu les balles à mi-hauteur (les joueurs doivent ainsi la contrôler d'abord).

Après le tir, un défenseur démarre avec sa balle en direction du but opposé. Les deux attaquants se replient au plus vite pour l'empêcher de tirer au but.

Dès que l'attaque du joueur est neutralisée (ou que le but est marqué), l'entraîneur met en jeu une nouvelle balle. C'est le signal de départ pour les deux prochains attaquants qui vont jouer à leur tour en 2:1 contre le joueur qui vient de tenter l'attaque en solo. Et ainsi de suite.



Variantes

- Continuer l'exercice jusqu'à ce qu'un certain nombre de buts soient marqués.
- Quelle équipe réussit la première dix buts (les attaquants ou les défenseurs)? Ou: les défenseurs parviennent-ils à marquer cinq buts avant que les attaquants en comptabilisent dix?

Source: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO