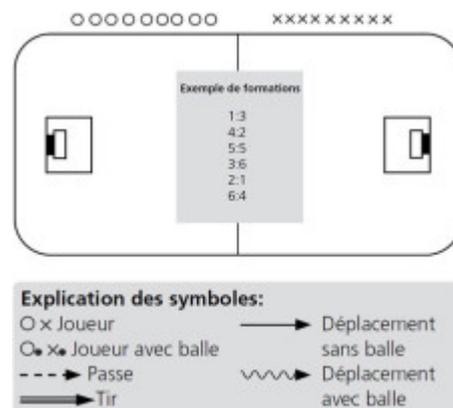


Unihockey grand terrain – Small games: Six à un

Cet exercice propose des phases de supériorité numérique très diverses demandant une bonne capacité de réaction des joueurs.

Former deux équipes qui se répartissent à l'extérieur du terrain, chacune d'un côté. On joue six petits matchs de 50 secondes environ. Les équipes décident du nombre de joueurs qu'elles placent sur le terrain pour chaque match (un à six joueurs, un chiffre ne peut être utilisé qu'une fois mais il doit être utilisé), l'ordre est libre.

Après chaque but marqué, l'entraîneur remet tout de suite en jeu une nouvelle balle pour garantir la fluidité. Après les six matchs, quelle équipe a marqué le plus de points?



Variantes

- Adapter le jeu à la taille de l'équipe: de quatre à un, cinq à un, sept à un.
- Prolonger la durée du jeu jusqu'à 75-90 secondes. Les buts marqués en infériorité numérique comptent double.

Remarques

- Les équipes notent l'ordre des joueurs engagés pour chaque match et donnent le billet à l'entraîneur qui inscrit les rencontres sur le tableau.
- Tous les joueurs restent à l'extérieur du terrain jusqu'au coup de sifflet de l'entraîneur.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO