

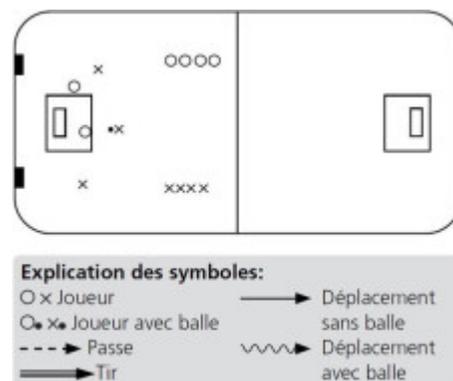
# Unihockey grand terrain – Small games: Plus ou moins

A la faveur de cet exercice, qui requiert de l'anticipation et de la flexibilité, les joueurs améliorent leur compréhension du jeu individuel et collectif pour conclure une action.

Les buts sont placés le long de la bande du fond (on peut jouer avec un, deux ou trois buts selon le nombre de gardiens présents). Le jeu se déroule soit en supériorité, infériorité ou égalité numérique.

L'entraîneur annonce à chaque fois le nombre de joueurs par équipe (par exemple «deux rouges (o) contre trois bleus (x)»). Les deux premiers de la colonne rouge (o) et les trois premiers de la bleue (x) entrent alors en jeu. Les autres joueurs restent en colonne à l'extérieur du terrain (imaginaire) et attendent leur tour.

Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une nouvelle en jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs quittent le terrain pour laisser leur place aux coéquipiers en tête de colonne (selon le nombre annoncé).



→ [Vidéo](#)

## Variantes

- Seuls les tirs directs comptent.
- L'équipe en supériorité numérique effectue seulement des passes directes.

**Remarque:** L'objectif est que les équipes reconnaissent rapidement la situation et agissent en conséquence. Ainsi, l'équipe en supériorité numérique doit mettre une grande pression et chercher à marquer le plus vite possible.

Source: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO