

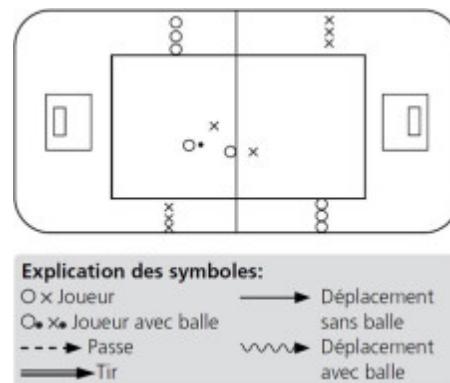
# Unihockey grand terrain – Technique: Passes à gogo

Cet exercice offre aux joueurs la possibilité d'évoluer en supériorité ou en infériorité numérique et de comprendre les aspects tactiques de ces situations spéciales.

Le jeu débute en 2:2 sur un terrain réduit au centre du terrain normal. L'objectif pour l'équipe en attaque est d'enchaîner le plus de passes possible sans que l'équipe adverse intercepte la balle. Les autres joueurs se tiennent sur les bords du terrain en colonne (deux colonnes par équipe).

Les deux premiers de colonne de l'équipe en attaque sont des passeurs et créent ainsi un surnombre (4:2), ce qui facilite un jeu rapide et des passes directes.

Quand une balle sort du terrain, l'entraîneur en remet une en jeu afin de garantir l'intensité et la fluidité du jeu. Après 45 secondes, l'entraîneur siffle, les joueurs abandonnent la balle et laissent leurs places aux premiers des quatre colonnes. Le jeu se poursuit sans interruption.



→ [Vidéo](#)

## Variantes

- Seulement des passes directes.
- L'équipe en attaque peut jouer avec tous ses passeurs (surnombre 6:2).
- Les joueurs extérieurs peuvent aussi se faire des passes.

## Remarques

- Les joueurs extérieurs doivent être prêts en permanence à recevoir une balle et à la rejouer directement. Réflexion et anticipation requises!
- L'entraîneur adapte les dimensions du terrain selon l'objectif poursuivi: un petit terrain augmente l'engagement physique et les duels; un terrain plus grand exige de l'endurance et des passes précises.

**Matériel:** Quatre cônes ou autres objets pour délimiter le terrain

Source: [swiss uni hockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**