

Unihockey grand terrain – Small games: Monde à l'envers

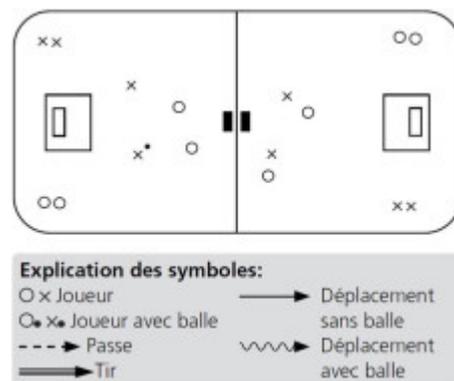
Grâce à cet exercice, les joueurs assimilent les bases du jeu et les principaux aspects tactiques: jeu collectif, conclusion, surnombre et anticipation.

Les buts sont placés au milieu, l'ouverture vers l'extérieur. On joue à 4:4 sur un grand terrain (3:3 sur petit terrain). Les autres joueurs se tiennent face à face à l'intérieur du terrain, près des angles.

Les premiers de colonne peuvent recevoir et remettre directement la balle dans le terrain. Seuls les joueurs sur le terrain peuvent marquer des buts.

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. Pas d'interruption de jeu!

→ [Vidéo](#)



Variantes

- Passes directes uniquement.
- Les attaquants peuvent jouer avec tous les joueurs extérieurs.
- Les passeurs peuvent aussi marquer.

Remarque: A tout moment, les joueurs extérieurs doivent être prêts à recevoir une passe et savoir quelles options s'offrent à eux. Réflexion et anticipation requises! L'objectif reste de marquer le plus de buts possible.

Source: [swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO