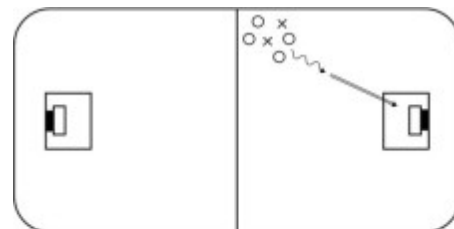


Unihockey grand terrain – Technique: Paris d'équipe

Cet exercice consacré aux tirs se dispute dans un contexte empreint de la tension propre à une compétition.

Les joueurs se regroupent par deux pour de petits duels et misent quelque chose (le perdant effectue une tâche coordinative ou un exercice de force, etc.). Tous les joueurs tirent de la même position sur le même gardien afin de garantir des conditions équitables pour tous.

Chaque but marqué rapporte un point. Les joueurs appliquent pour cela les exercices de tirs connus (gauche/milieu/droite du terrain, carrousel, etc.). Il est recommandé de proposer différents exercices durant un concours.



Explication des symboles:

○ x Joueur	→ Déplacement sans balle
○ x Joueur avec balle	→ Déplacement avec balle
- - - → Passe	
→ Tir	

Variante

Former deux groupes, chaque groupe attaque dans son demi-terrain contre un gardien. L'objectif est de marquer un certain nombre de buts (15 ou 20) le plus rapidement possible. Dès qu'une équipe a atteint ce score, elle remporte la manche. On joue au meilleur des trois ou cinq manches. L'équipe qui perd à la fin reçoit un gage.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO