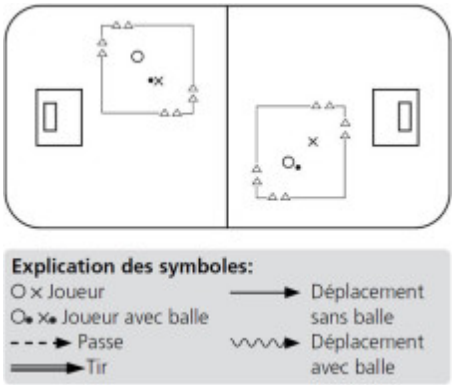
Unihockey grand terrain – Technique: Duels au carré

Disputé sous forme d'un concours, cet exercice se concentre exclusivement sur le «un contre un». Les joueurs alternent les rôles au gré du duel.

On joue en 1:1 à l'intérieur de petits terrains (8 x 8 m) dotés de quatre buts formés par des petits cônes. L'objectif de l'attaquant est de dribbler à travers l'un des deux buts adverses.

Si le défenseur intercepte la balle avant, c'est lui qui part en attaque de l'autre côté. Cinq manches: quel joueur remporte le plus de duels?



Variantes

- Jouer pendant 45, 60 ou 90 secondes.
- Modifier la position des buts.

Remarque: Simuler le dribble vers un but puis changer subitement de direction pour feinter le défenseur.

Matériel: Huit cônes par carré de jeu

Source: swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO