

Unihockey – Vitesse: Jeu de contres

Un exercice pour reproduire le jeu de contres: les élèves doivent réagir, se déplacer et décider rapidement.

Jeu à trois contre trois. Dans chaque demi-terrain se trouvent un défenseur et les deux attaquants adverses. Dès que le défenseur récupère la balle, il adresse une passe rapide (il peut dribbler au préalable) à ses coéquipiers en attaque dans l'autre demi-terrain.

Variante

Forme brésilienne: l'équipe B attaque contre l'équipe A. Si elle marque (ou si l'entraîneur siffle), l'équipe C entre en jeu depuis la ligne du milieu pour attaquer à son tour. B est alors en défense. A attend son tour près de la ligne médiane, etc.

Matériel: Equipement d'unihockey, objets de marquage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO