Unihockey – Passes: Usine à passes

De bonnes passes et des réceptions correctes constituent les deux bases à acquérir très vite pour permettre le développement d'un jeu collectif. Dans cet exercice, elles sont entraînées en même temps en effectuant un grand nombre de passes.

Par trois: deux joueurs avec balle et un sans, placé entre les deux. Le joueur du milieu effectue une double passe à A puis se retourne et fait de même avec B. Changer après 20 passes réussies.

Variantes

Le joueur du milieu réceptionne la balle et fait un tour sur lui-même (avec la balle) avant de la relancer.

plus difficile

Passes en revers d'un côté, en coup droit de l'autre.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO