

Unihockey – Passes: Balle brûlée

Dans cet exercice sont entraînées la passe (précis) et la réception (correcte) de manière ludique et simultanément. Des éléments à maîtriser pour une pratique aboutie de ce jeu.



Délimiter le terrain avec des tapis ou des piquets. Sur la ligne d'arrivée se trouve le but d'unihockey, qui représente le poste «brûlé». L'équipe en défense se répartit dans le terrain avec les cannes. Les coureurs sont derrière la ligne. Un des coureurs lance la balle dans le terrain. Dès cet instant, toute son l'équipe court. Les défenseurs doivent réussir trois passes (pas de passes aller-retour) puis marquer le but. A ce moment, ils crient «brûlé». Quelle équipe réussit le plus de passages durant trois minutes?

Variante

plus facile

Chaque joueur de champ doit toucher la balle avant qu'elle ne soit tirée au but.

Matériel: Tapis de gymnase ou piquets, buts d'unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO