

Unihockey – Formes de jeu: Les ligues

Tout va très vite à l'unihockey: garder la balle sous contrôle, chercher un coéquipier libre, choisir la bonne option, ces éléments ne s'exercent qu'en situation, c'est-à-dire sous forme de jeu. En voici un pour entraîner le jeu à un contre un.

La salle est divisée en huit petits terrains. Seize joueurs s'affrontent en un contre un. Les buts sont différents d'un terrain à l'autre (cônes, éléments de caisson, petites haies, etc.). Chaque partie dure deux minutes. Les gagnants montent d'une ligue, les perdants descendent.

Variantes

Jeu à trois contre trois sur quatre petits terrains. Même principe.

plus facile

Trois joueurs par terrain (24 élèves): celui qui encaisse est remplacé par le troisième, celui qui marque reste sur le terrain. Cinq minutes par match.

Matériel: Buts d'unihockey, cônes, éléments de caisson, petites haies, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO