

# Unihockey – Formes de jeu: Démantèlement

Cet exercice, dont le niveau de difficulté augmente au fur et à mesure du jeu, requiert une bonne circulation de la balle et de l'adresse aux tirs.



Deux caissons matérialisent les buts. A chaque but marqué, l'équipe enlève un élément de caisson adverse. Le but devient ainsi toujours plus petit. La première équipe qui marque contre le but composé du dernier élément de caisson a gagné.

## Variantes

- Imposer les techniques de tir.
- Tirs directs, sans contrôle.

**Matériel:** Caissons

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO