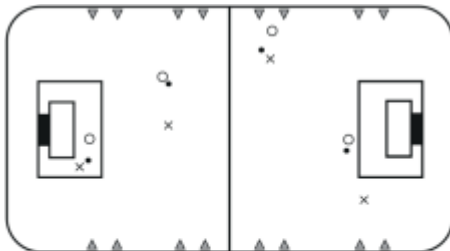


Unihockey – Formes de jeu: Un contre un

Les règles de ce jeu sont simples: deux joueurs se mesurent l'un à l'autre. Des déplacements rapides, des feintes surprenantes et une bonne conduite de balle permettent de faire la différence.



Explication des symboles:

○ x	Joueur	- - - →	Passe
○ x	Joueur avec la balle	⇒	Tir
→	Déplacement	△	Objet de marquage

Disposer les buts (deux piquets) sur les lignes latérales de la salle (1m de largeur). Les joueurs s'affrontent en un contre un.

Variantes

- Délimiter les terrains avec des bancs ou des bandes.
- En version streetball: les joueurs s'affrontent sur le même but.
- Jouer en deux contre deux ou trois contre trois.
- Sous forme de tournoi des ligues.

Matériel: Piquets, bancs suédois ou bandes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO