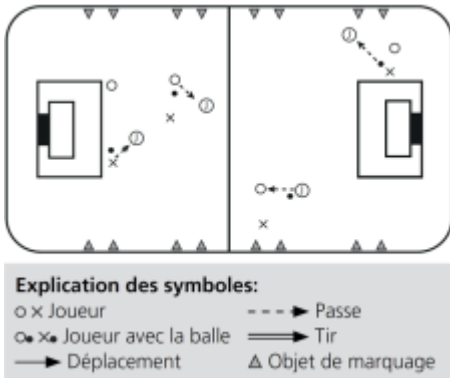


Unihockey – Formes de jeu: Un contre un avec joker

Cette forme de jeu permet d'entraîner les situations de supériorité numérique. Un enfant épaulé systématiquement le camarade en possession de la balle.



Placer des piquets sur les lignes latérales de la salle afin de former des buts (1m de largeur env.). On joue à deux contre deux avec un joker qui évolue toujours avec l'équipe en possession de la balle. On crée ainsi une situation de supériorité numérique en attaque.

Variantes

- Délimiter les terrains avec des bancs ou des bandes.
- En version streetball: les joueurs s'affrontent sur le même but.
- Jouer à trois contre trois.

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