

Unihockey – Passer: Passes numérotées

L'ordre des passes est déterminé au début de cet exercice. Les élèves doivent avoir en tout temps un contact visuel avec les camarades concernés.



La classe est divisée en petits groupes de quatre à cinq joueurs (sautoirs/chasubles pour chaque équipe). Les joueurs de chaque groupe sont numérotés. Tout en se déplaçant dans la salle, ils se font des passes en respectant l'ordre des numéros.

Variantes

- Passes en coup droit et revers.
- Conduire la balle au maximum durant trois secondes.
- Jouer directement (très difficile).
- Plusieurs balles.
- Modifier l'ordre.

Matériel: Sautoirs ou chasubles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO