

Unihockey – Passer: Passes-tunnels

Différents facteurs agissent sur la bonne réception d'une passe. Cet exercice confronte les élèves à plusieurs situations de jeu.



Quel duo réussit en un temps donné le plus de passes à l'intérieur du tunnel (piquets ou haies)?

Variantes

- Augmenter ou réduire l'espace.
- Agrandir ou réduire le tunnel.
- Passes par-dessus, sous, entre les obstacles.
- Les groupes en mouvement cherchent à chaque fois de nouveaux tunnels à travers lesquels ils se passent la balle.
- Un troisième joueur, jambes écartées, fait office de tunnel.

Matériel: Piquets ou haies (pour les tunnels)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO