

Unihockey – Passer: Passes à la carte

Pour faciliter l'apprentissage de la passe, les conditions de jeu initiales doivent être basiques. Cet exercice poursuit cet objectif en proposant des formes dont le niveau de difficulté augmente.



Deux enfants se font des passes face à face afin de peaufiner la technique de base. Dans un deuxième temps, les joueurs exercent les passes de préférence en mouvement.

Variantes

- Augmenter ou réduire la distance.
- Passes à mi-hauteur.
- Contrôler la balle avec différentes parties du corps.
- Après réception, effectuer une figure avec la balle (jongler avec le pied, pirouette, etc.).
- Passes en coup droit et revers.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO