

Unihockey – Conduite de balle: Duel

Dans cet exercice, les élèves apprennent à défendre leur balle sans l'aide de la canne, mais avec leurs mains et leurs pieds.

Sans canne: un joueur essaie de toucher, avec ses mains ou ses pieds, une balle défendue par son adversaire. Le défenseur essaie de toujours se trouver entre la balle et l'attaquant.

Variantes

plus facile

Idem, mais avec une canne dans un espace réduit.

plus difficile

Un contre un: l'enseignant lance la balle. Celui qui la rattrape en premier devient attaquant et essaie de marquer dans un petit but. Jouer au temps ou changer dès qu'un but est marqué.

Source: [Beutler, B. & Wolf, M. \(2004\). Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ SVSS.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO