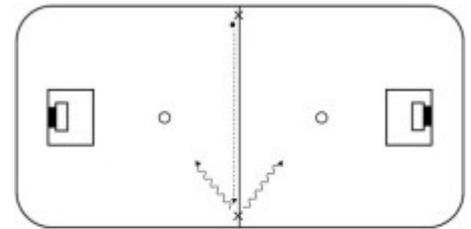


Favoris – Unihockey grand terrain – Tactique

Unihockey grand terrain – Tactique: Transition 2:1 avec repli défensif

Cet exercice oblige les défenseurs à faire preuve d'attention et de réaction. Les attaquants doivent eux profiter de leur avantage numérique momentané pour conclure.

Deux attaquants se font face sur la ligne médiane. Deux défenseurs se tiennent chacun dans un demi-terrain. Après la passe du coéquipier, l'attaquant choisit un côté et l'autre le rejoint pour jouer en 2:2 contre le défenseur sur son demi-terrain. Le second défenseur démarre et rejoint l'autre terrain pour rétablir l'équilibre numérique.



Explication des symboles:

O x Joueur	→ Déplacement sans balle
O x Joueur avec balle	→ Déplacement avec balle
- - - → Passe	
→ Tir	

Variante

Défenseurs et attaquants se font quelques passes avant qu'un des attaquants lance l'attaque.

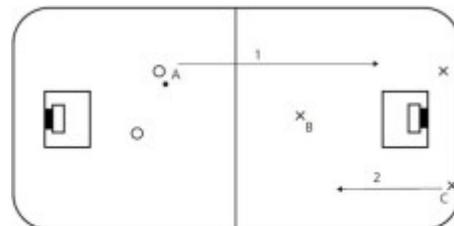
Remarque: L'objectif de chaque attaque est de marquer. Il est donc déconseillé de se faire trop de passes. Le défenseur doit tout de suite appliquer le principe du repli défensif afin de mettre la pression sur les attaquants s'ils tardent à tirer au but.

Source: [swiss unihockey](#)

Unihockey grand terrain – Tactique: Brésil

Cet exercice peut être sans fin: les joueurs attaquent à deux contre un ans les deux sens de la salle.

Les joueurs forment des paires. La paire A affronte le défenseur B (2:1). L'attaquant qui a tiré au but reste en défense. La paire C récupère la balle dès que l'attaque est terminée, s'élance vers l'autre but et se frotte au nouveau défenseur. Etc.



Explication des symboles:

O x	Joueur	→	Déplacement sans balle
O x	Joueur avec balle	→	Déplacement avec balle
- - -	Passe		
→	Tir		

Variantes

- Les attaquants démarrent toujours avec une nouvelle balle.
- Le gardien effectue la passe initiale.
- 2:2, 3:3.

Remarques

- Jeu d'attaque rapide et conclusion simple.
- Transition rapide entre attaque et défense (pour le joueur qui a tiré au but).

Source: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)

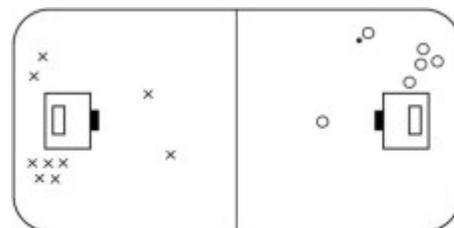
Unihockey grand terrain – Tactique: Transition

Remontée du terrain à deux contre un, repli défensif lors de la contre-attaque: les joueurs doivent adopter rapidement le comportement adéquat dans cet exercice.

Rapprocher les buts afin de réduire légèrement la taille du terrain. Deux attaquants jouent en 2:1 contre un défenseur déjà en place sur le terrain. L'entraîneur met en jeu les balles à mi-hauteur (les joueurs doivent ainsi la contrôler d'abord).

Après le tir, un défenseur démarre avec sa balle en direction du but opposé. Les deux attaquants se replient au plus vite pour l'empêcher de tirer au but.

Dès que l'attaque du joueur est neutralisée (ou que le but est marqué), l'entraîneur met en jeu une nouvelle balle. C'est le signal de départ pour les deux prochains attaquants qui vont jouer à leur tour en 2:1 contre le joueur qui vient de tenter l'attaque en solo. Et ainsi de suite.



Explication des symboles:

○ x Joueur	→	Déplacement sans balle
○ x Joueur avec balle	→	Déplacement avec balle
- - - → Passe		
→ Tir		

Variantes

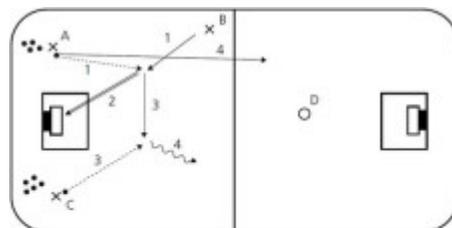
- Continuer l'exercice jusqu'à ce qu'un certain nombre de buts soient marqués.
- Quelle équipe réussit la première dix buts (les attaquants ou les défenseurs)? Ou: les défenseurs parviennent-ils à marquer cinq buts avant que les attaquants en comptabilisent dix?

Source: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch)

Unihockey grand terrain – Tactique: Transition complexe

Cet exercice concilie deux actions avec une transition rapide au cours de la même séquence de jeu.

A passe à B (centre) qui court en direction du but pour tenter de marquer. Après son tir, B se dirige vers C qui lui fait une passe de contre-attaque. B joue alors en 2:1 avec A qui a pris le couloir en face. Ils affrontent D placé en défense sur l'autre demi-terrain.



Explication des symboles:

O x Joueur	→	Déplacement sans balle
O x Joueur avec balle	→	Déplacement avec balle
- - - → Passe		
→ Tir		

Variantes

- Conclusion directe de B.
- Le joueur C court aussi à l'opposé (situation de 3:1).
- Introduire un second défenseur (3:2).

Remarque: Pour les contre-attaques en 3:3 ou 2:2, il vaut la peine de regarder ensemble et/ou de répéter les règles/principes les plus importants:

- Se présenter pour recevoir la passe!
- Beaucoup de vitesse et d'engagement en direction du but!

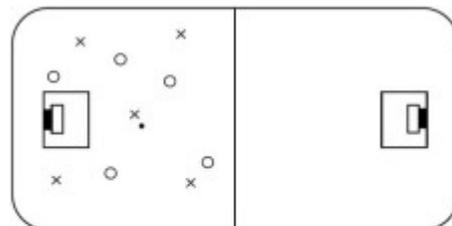
Source: [swiss unihockey](http://swissunihockey.ch)

Unihockey grand terrain – Tactique: Drill défensif

Durant cet exercice, les joueurs se familiarisent avec des systèmes de jeu défensifs. L'entraîneur leur explique notamment les déplacements et les tâches qu'ils doivent assumer.

Deux équipes de cinq joueurs se placent sur le terrain: une en position défensive (par exemple 2-1-2), la seconde en attaque pour tester le système défensif adverse.

Les attaquants se font des passes selon les indications de l'entraîneur qui explique simultanément aux défenseurs comment ils doivent se déplacer en fonction des mouvements offensifs et à quoi ils doivent être attentifs.



Explication des symboles:

o x	Joueur	→	Déplacement sans balle
o x	Joueur avec balle	→	Déplacement avec balle
- - -	→	Passe	
→	Tir		

Variantes

- L'équipe en attaque joue librement, sans consignes de l'entraîneur.
- Les défenseurs tiennent leur canne palette vers le haut.
- Les défenseurs peuvent intercepter la balle.

Remarque: Simuler différentes situations (transitions, jeu dans le coin, jeu derrière le but, etc.).

Source: [swiss unihockey](https://www.swissunihockey.ch)