

# Sommaire

U

## Entraîner le unihockey

Conditions .....	2
Bases de la condition physique .....	3
Bases spécifiques du unihockey .....	4
Travail du corps .....	5

## Situations de jeu

Bases .....	6
Comportement face au duel .....	8
Jeu collectif .....	10
Comportement en phase finale .....	12
Travail du gardien de but .....	14

## Jouer au unihockey

Bases .....	16
Éléments tactiques .....	17
Transition .....	18
Tactique individuelle .....	18
Tactique de groupe .....	19
Tactique d'équipe .....	19
Du petit au grand terrain .....	20
Préparation au grand terrain .....	21
S'habituer au grand terrain .....	21
Conception de la formation .....	22