Entraînement polysportif – Sur un terrain: Golf-unihockey

A place du club de golf, une canne d'unihockey: cet exercice par équipe fait la part belle à l'adresse et à la tactique. Plaisir garanti pour tous!

Par équipe. Le «golf-unihockey» se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles (arbres, pierres, bancs, etc.). Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de frappes possibles. Plusieurs pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.

Règles de base: La balle d'unihockey est toujours frappée à l'endroit où elle s'est arrêtée, quelqu'en soit l'inconfort ou la difficulté. Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.

Matériel: Cannes et balles d'unihockey

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO