

Jouer: Unihockey

L'objectif de cet entraînement est de familiariser les enfants avec le maniement de la canne et la conduite de la balle en leur offrant de grandes plages de jeu. Les nombreuses variantes possibles permettent d'allonger sans problème la durée de la leçon.

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 5-8 ans
- Niveaux de progression: débutants



Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à manier la canne et la balle
- Être capable de conduire, passer et réceptionner la balle

[Entraînement: Unihockey](#) (pdf)

Source: Reto Balmer, Fachleiter Unihockey, Verantwortlicher Kindersport Unihockey, Swiss Unihockey / Corina Wilhelm, J+S-Leiterin Kindersport, J+S-Leiterin Unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO