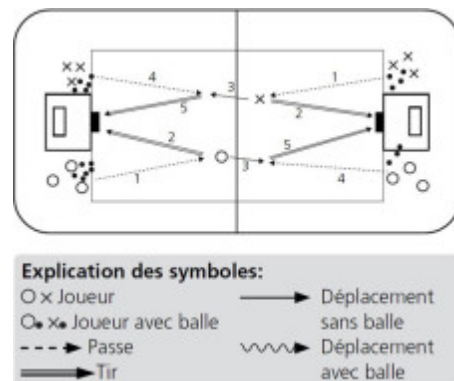


Unihockey grand terrain – Technique: Tirs essuie-glace

Durant cet exercice, les joueurs enchaînent les tirs au but sous la pression du temps. La compétition peut être individuelle ou par équipe.

Deux joueurs, près de la ligne médiane, démarrent chacun en direction d'un but. Ils reçoivent une passe d'un coéquipier placé sur la ligne de fond et tirent directement au but. Ils changent ensuite de terrain pour tirer sur l'autre but après une nouvelle passe. Après 30 secondes, quel joueur a marqué le plus de buts?



Variantes

- Balles passées à mi-hauteur.
- Sous forme de concours d'équipe.

Remarques

- Seuls les tirs directs sont autorisés. Plus la passe est précise, plus le tir est facile.
- Les joueurs surnuméraires récupèrent les balles afin que les passeurs en aient toujours en réserve.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO