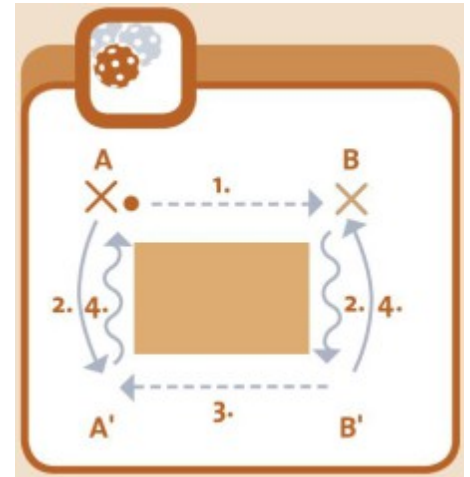


Unihockey – Passes: A deux ou en solo

Deux tests permettent d'évaluer les joueurs: le premier est réalisé à deux et associe passes et déplacement; le deuxième nécessite deux bancs par personne.

Deux joueurs se tiennent face à face, séparés par un tapis. Ils se font des passes le long du tapis, alternativement à droite et à gauche. Cinq fois en revers, cinq fois en coup droit. Au temps.

Temps de référence: le meilleur groupe.



Variante

En solo: enchaîner des passes alternativement contre la bande droite et contre la bande gauche (deux bancs couchés placés à angle droit). Calculer le temps mis pour réussir vingt passes. Temps de référence: le meilleur de la classe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO