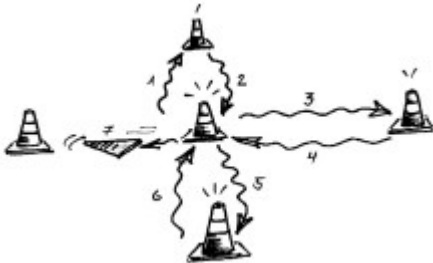


Unihockey – Vitesse: Croix suisse

Cet exercice permet d'améliorer la qualité de réaction et la vitesse de mouvement (changement de direction). Ces deux composantes sont essentielles dans les sports d'équipes.



Former une croix avec cinq cônes (un au milieu, les autres à l'extérieur, à 3-5 mètres de distance). Toucher les quatre cônes extérieurs le plus rapidement possible en revenant à chaque fois au centre. Le corps est toujours dirigé vers l'avant. Le joueur se déplace donc en avant, latéralement, en arrière, mais en regardant toujours dans la même direction.

Variante

Idem avec la canne et la balle. Passer à chaque fois autour du cône.

Matériel: Cônes, piquets, etc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO