

Unihockey – Vitesse: Passe et bouge

Les élèves exercent leur réaction et leur capacité à décider rapidement de tirer au but. Un exercice à effectuer par deux.

Doubles passes par deux. Un passeur fixe, un joueur qui fait l'essuie-glace entre deux cônes. Après la passe, le joueur A se déplace le plus vite possible vers la seconde marque (distance entre les cônes: 4-5 m) où il reçoit la passe suivante du passeur fixe.

Variante

plus difficile

Le coéquipier doit aussi se déplacer. A joue toujours des passes en diagonale, B des passes droites.

Matériel: Equipement d'unihockey, objets de marquage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO