

Unihockey – Vitesse: Cueillette

Une réaction rapide et une bonne conduite de balle sont des capacités de base de l'unihockey. Cet exercice est réalisé avec la canne dans la main.

Cinq balles sont placées à des intervalles différents (la première à 3 m, la dernière à 8 m env.). Le joueur doit les ramener le plus rapidement possible au dépôt (cerceau par ex.).

Variante

Sous forme d'estafette. Le premier ramène toutes les balles, le second les replace à leur position initiale, etc.

Matériel: Equipement d'unihockey, objets de marquage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO