Unihockey – Vitesse: Roi des buteurs

Cet exercice améliore la qualité de réaction, la vitesse de course et la prise de décision rapide de tirer au but.

Des balles sont placées dans le camp d'attaque. Au signal, le joueur essaie de marquer le plus vite possible, dans l'ordre qu'il choisit lui-même. Les balles les plus proches sont tirées directement au but, les autres sont conduites avec la canne avant le tir. Avec gardien ou caisson à l'intérieur du but.

Variante

Le joueur dispose de dix secondes pour marquer le plus de buts possibles.

Matériel: Equipement d'unihockey, éléments de caisson

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO