

Vitesse – Bases: Rafale

Les joueurs multiplient les tirs sur différents buts, en variant les distances et les angles. Objectif de cet exercice: apprendre à doser les tirs.

Les joueurs sont alignés devant la cage d'unihockey défendue par un gardien. A leur tour, ils lancent (à la main) leur balle alternativement dans l'angle supérieur droit puis gauche du goal. Doser les tirs pour que le gardien ait une chance de stopper les balles. Jouer sur différents buts, en variant les distances et les angles de tir.

Variante

Idem avec une raquette et un volant de badminton.

Matériel: Equipement d'unihockey ou de badminton



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO