

Unihockey – Tirer: Passes obliques

Avec cet exercice, les élèves apprennent à tirer en mouvement. Pour y parvenir, un contrôle optimal de la balle et une bonne orientation sont nécessaires.



Les joueurs se mettent en colonne dans un angle de la salle. Chaque deuxième joueur a une balle. A, sans balle, démarre le long de la paroi jusqu'à la ligne du milieu où il effectue un demi-tour pour recevoir la balle de B parti trois mètres derrière. Il réceptionne et tire au but. Un élément de caisson remplace le gardien.

Variantes

plus difficile

- Tous les joueurs, sauf le premier, ont une balle. Dès que B a passé à A, il reçoit à son tour la passe de C et tire au but, etc.
- Avec gardien: celui-ci montre avec ses deux mains où il veut recevoir la balle.

Matériel: Equipement de gardien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO