

Unihockey – Conduite de balle: Parcours d'obstacles

Comment manier la balle pour déjouer ses adversaires et s'ouvrir la voie royale? La réponse dans cet exercice d'habileté.



Disposer quelques obstacles dans la salle. Conduire la balle de différentes manières, par-dessus les obstacles, par-dessous, à travers, autour, etc.

Variantes

«On parie que...»: les élèves proposent et montrent des exercices que leurs camarades essaient de reproduire.

plus difficile

Disposer les obstacles pour créer deux parcours identiques. Deux équipes s'affrontent en estafettes.

Matériel: Eléments de caisson, bancs, tapis, cônes, etc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO