Unihockey – Tirer: Stations

Cet exercice se déroule sous la forme d'un parcours avec différentes stations de tir. L'objectif est d'améliorer l'assurance lors du geste final. Jeu sans gardien.

Préparer différentes stations de tir: un but avec un élément de caisson en hauteur: marquer à côté de l'élément. Cerceaux au sol: marquer dans le cerceau avec un tir lobé. Elément de caisson renversé: mettre la balle dans le couvercle. But encombré (éléments de caisson, cônes, etc.): viser les espaces. Elément de caisson couché sur un banc: viser à travers le caisson. Petits buts placés sur le banc: toucher les cibles. But divisé en trois zones: placer la balle dans les lucarnes.

Variante

plus difficile

Sous forme de duel; établir les records à chaque poste.

Matériel: Buts d'unihockey, éléments de caisson, bancs, cônes, cerceaux, etc.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO