

Unihockey – Conduite de balle: Jonglage

Les élèves essaient de maintenir la balle en équilibre sur la canne. Cet exercice permet d'améliorer le feeling avec la balle.



Une balle par élève. Essayer de déposer la balle sur la canne et de la garder en équilibre. Pour cela, descendre la canne à hauteur des genoux et hisser la balle sur la spatule.

Variantes

plus facile

Le partenaire pose la balle directement sur la spatule tenue à plat.

plus difficile

- Qui transporte la balle le plus loin possible à travers le parcours sans la faire tomber?
- Jongler avec la balle sur la spatule ou sur le manche.

Matériel: Pour le parcours: éléments de caisson, bancs, tapis, cônes, etc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO