

# Unihockey – Mise en train: Canne en équilibre

Conduite de la balle et maniement de la canne vont de pair. Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec le matériel en prévision des formes de jeu à venir.



Les joueurs tiennent la canne en équilibre sur différentes parties du corps (pied, paume ou dos de la main, tête, nez, coude, doigts, etc.). Qui peut se tenir en équilibre sur la canne posée au sol?

## Variantes

- Les joueurs tiennent la balle en équilibre sur la palette. Ils peuvent l'y déposer avec la main.

## plus difficile

- Avec la balle sur la palette, les enfants effectuent un parcours d'obstacles (bancs, slalom, etc.).

**Matériel:** Une canne par enfant, divers agrès

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**