

# Unihockey – Conduire la balle: Estafettes

Les estafettes sont une forme de jeu appréciée des enfants. Dans cet exercice, les différents engins du local de matériel participent au succès de cette entreprise.



Dans le local à matériel se trouvent quantité d'engins intéressants pour des estafettes attractives:

- Bancs suédois (courir sur l'assise, jouer la balle par-dessous, balle en équilibre sur le banc, courir sur le banc et dribbler la balle à côté, etc.).
- Cerceaux et massues (par ex. pour les pirouettes).
- Piquets (slalom, posés au sol comme obstacles, etc.).
- Éléments de caisson (buts, cibles, etc.).
- Ballons lourds (rotation de 360° autour du ballon, slalom, etc.).
- Canes d'unihockey (comme obstacles au sol).
- Tapis de gymnastique (culbute avant et laisser rouler la balle à côté, conduire la balle sur le tapis, etc.).

## Variantes

- Les joueurs inventent leurs propres mouvements.
- Le temps/la compétition ne sont pas centraux.

**Matériel:** Divers engins et balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**