

Unihockey – Conduire la balle: Miroir

Une bonne vue d'ensemble de la situation conditionne le déroulement d'une action. Cet exercice oblige les enfants à quitter la balle des yeux.



Les joueurs se tiennent face à l'enseignant qui donne différents signaux – visuels ou acoustiques (gauche, droite, vers l'arrière, vers l'avant, s'asseoir, déposer une balle dans le cerceau, etc.). Les enfants reproduisent toujours ce que le meneur démontre.

Remarque: Les enfants apprennent ainsi à quitter la balle des yeux.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO