

Unihockey – Passer: Passe et va

Cet exercice combine passes et courses à pied. Les enfants améliorent la précision des frappes tout en sollicitant leur système cardio-vasculaire.



Deux groupes formés d'au moins trois enfants se tiennent face à face. Le premier de la colonne passe au premier joueur d'en face, il suit sa balle et se place en fin de colonne. Le tournus se poursuit ainsi.

Variantes

- Sous forme de concours.
- Seulement en passes directes, sans contrôle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO