

Unihockey – Tirer: Dribble et tire!

Cet exercice reproduit une situation propre au tir en pivot. Avant de frapper au but, les enfants doivent contourner un objet placé sur leur chemin.



Les joueurs dribblent, contournent un cône placé devant la cage et tirent au but.

Variantes

- Un slalom remplace le seul cône.
- Le joueur doit toucher le cône avec la main au passage.
- Placer des cônes de couleurs différentes. Le meneur annonce quel cône les joueurs doivent contourner avant de tirer au but.
- Remplacer le cône par un camarade sans canne (passif).

Matériel: Cônes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO