

Unihockey – Tirer: Bowling par équipe

Dans cet exercice, les enfants doivent effectuer des tirs précis et rapides. Une dizaine de cibles communes aux deux équipes sont à viser.



Deux équipes placées derrière une ligne se font face. Au milieu, à cinq à six mètres de distance, sont dressées dix bouteilles en PET vides ou à moitié remplies. Par des tirs précis, chaque équipe essaie de renverser les cibles.

Remarque: Possible aussi comme exercice individuel (par ex. comme poste d'un circuit).

Matériel: Bouteilles en PET

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO