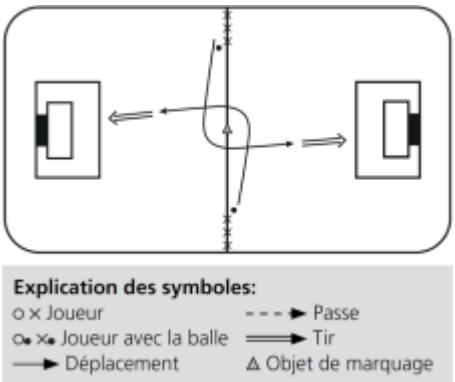
Unihockey – Tirer: Pénaltys à gogo

Seul le premier tir victorieux compte dans cet exercice: les enfants ne doivent toutefois pas confondre vitesse et précipitation.



Deux groupes se font face sur la ligne médiane. Au signal, le premier joueur de chaque colonne contourne un piquet placé au milieu avant de se diriger vers le but et de tirer. Si les deux buts sont marqués, le point va à celui qui a marqué en premier.

Variantes

- Sous forme d'estafette (le suivant démarre dès que le joueur précédent a tiré au but et qu'il a passé sa balle).
- Définir une zone avant laquelle le tir doit partir.

Matériel: Piquet

Source: Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO