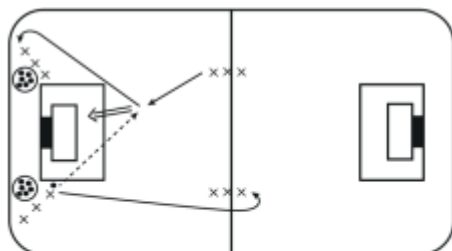


# Unihockey – Tirer: Passe et tire!

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent trois séquences de jeu: déplacement sans la balle, réception d'une passe et tir en mouvement.



## Explication des symboles:

o x Joueur	- - - → Passe
o x Joueur avec la balle	⇒ Tir
→ Déplacement	△ Objet de marquage

Les joueurs occupent les angles du demi-terrain. Les joueurs sur la ligne de fond adressent une passe en diagonale aux joueurs du milieu qui s'avancent pour tirer au but. Idem de l'autre côté.

## Variantes

- Imposer différents types de tir.
- Augmenter ou réduire la distance.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO