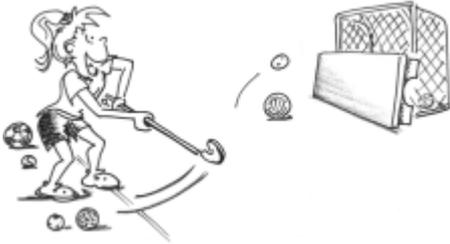


Unihockey – Tirer: Haut mais pas trop!

La place pour marquer un but devant lequel se trouve un gardien est réduite. Cet exercice tient compte de ce paramètre et oblige les élèves à faire preuve d'adresse.



Fermer l'accès inférieur du but avec des obstacles – banc, bandes, éléments de caisson – de manière à entraîner les tirs hauts et à mi-hauteur.

Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- Imposer différents types de tir.
- Augmenter ou réduire la distance.

Matériel: Banc, éléments de caisson ou de bande, diverses balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO