

Unihockey – Tirer: Vide-terrain

Les élèves ont pour seul objectif de multiplier les tirs durant cet exercice, tout en respectant certaines règles de sécurité.



Diviser la classe en deux groupes qui se placent chacun sur l'une des lignes de fond. De nombreuses balles sont déposées sur le sol. Au signal, les joueurs tentent de vider leur territoire en tirant les balles dans l'autre camp. Après 30 secondes, stopper les tirs et compter les balles. Quelle équipe en a le moins dans sa zone?

Variantes

- Utiliser différentes sortes de ballons (volleyball, softball, football, baudruche).
- Avec des obstacles (bancs, caissons) placés sur la ligne médiane. Les joueurs doivent les éviter pour que la balle ne revienne pas dans leur camp.
- Jouer dans une seule direction. Arrêter le chrono quand une équipe a réussi à «vider» sa zone (mettre beaucoup de balles en jeu).

Remarque: Attention aux cannes hautes (jusqu'à la hauteur de hanches!).

Matériel: Divers agrès et ballons

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO