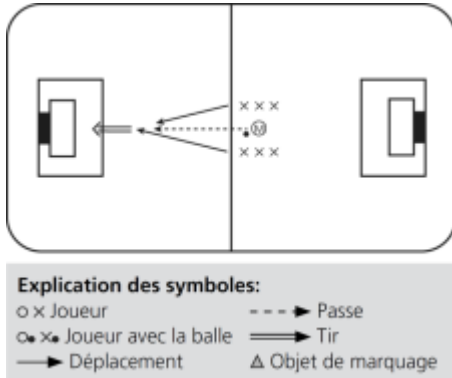


# Unihockey – Tirer: Duel et conclusion

Faire preuve de réaction est nécessaire à la bonne marche de cet exercice. Les joueurs doivent s'emparer de la balle et tirer au but.



Les joueurs forment deux colonnes parallèles sur la ligne du milieu, face au but. L'enseignant, légèrement en retrait, passe la balle au sol entre les colonnes. Dès que les joueurs voient la balle, ils démarrent pour s'en emparer et essayer de marquer.

## Variantes

- Les joueurs démarrent de la position assise, couchée, avec les yeux fermés.
- Les joueurs démarrent au signal du meneur.

**Remarque:** Attention aux [coups de canne](#).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**