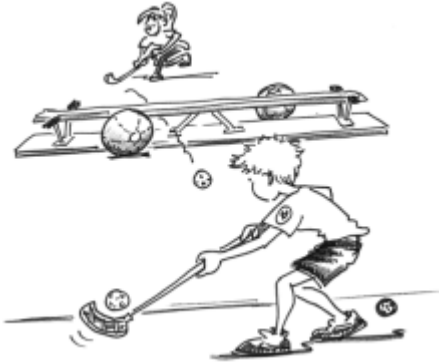


# Unihockey – Tirer: Balles au banc retourné

Divers agrès remplacent avantageusement les buts d'unihockey. Dans cet exercice, les enfants doivent exploiter la largeur du banc suédois.



Retourner le banc suédois (partie large sur le sol). Les joueurs tirent de manière à faire passer leur balle dans l'ouverture. Ils doivent pour cela légèrement soulever la balle. Placer éventuellement quelques obstacles avant le banc (par ex. ballon lourd).

## Variantes

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

**Matériel:** Banc suédois, 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