

Unihockey – Tirer: Cibles en tous genres

Un exercice pour améliorer la qualité des tirs: les élèves doivent viser des objets accrochés à un but.



Suspendre à l'aide de cordes ou de sautoirs différents objets au cadre du but (t-shirts, chasubles, massues, cerceaux, etc.). Les enfants visent les différents objets désignés au préalable.

Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- Imposer différents types de tir.
- Suspendre une feuille de journal que les joueurs doivent «détruire».
- Augmenter ou réduire la distance.

Matériel: Différents objets à suspendre (t-shirts, chasubles, massues, cerceaux, journal, etc.), corde ou sautoirs, 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