

# Unihockey – Passer: Stand de tir

Cet exercice améliore la précision des passes de manière ludique. Deux équipes se disputent les mêmes cibles.



Les enfants sont placés à une certaine distance (cinq à dix mètres) des cibles (piquets, massues, cônes, etc.). Quelle équipe renverse le plus de cibles en un temps donné?

## Variantes

- Augmenter ou réduire la distance.
- Passes en coup droit et revers.

**Matériel:** Cibles (piquets, massues, cônes, etc.).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO