

Unihockey – Tirer: Minigolf

Il est tout à fait possible de faire rimer unihockey et minigolf. Un exercice recommandé pour entraîner la précision et le dosage des frappes.



Une piste est aménagée avec différents agrès (éléments de caisson, bancs suédois, etc.). Le but est d'effectuer la traversée avec le moins de coups possibles (touches avec la canne), comme pour le minigolf.

Variante

Utiliser différentes sortes de ballons (volleyball, softball, football, baudruche).

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