

Unihockey – Conduire la balle: Soldats de plomb

Les enfants réalisent les différentes tâches de cet exercice dans le but d'améliorer leur déplacement avec la balle.



Tous les enfants ont une balle. L'enseignant montre des mouvements que les joueurs reproduisent sur place:

- Conduire la balle en huit autour des jambes.
- Prendre la balle en main, la laisser tomber et l'immobiliser au plus vite avec la canne.
- Tourner sur soi-même tout en gardant le contrôle de la balle.
- Alternner la conduite à une et à deux mains.
- Changer de canne (courbure inversée).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO