

# Unihockey – Conduire la balle: Course poursuite

Tous les élèves sont mis à l'épreuve dans cet exercice. Ils s'affrontent en un contre un pour la possession de la balle.



Former des duos. Les deux adversaires se tiennent face à face, à cinq mètres de distance environ, avec une balle placée sur la ligne du milieu. Au signal, chacun essaie de s'emparer de la balle et de la ramener dans sa zone.

**Remarque:** Définir précisément les zones (piquets, cônes).

## Variante

Les enfants amènent la balle dans la zone adverse.

**Matériel:** Piquets ou cônes

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO