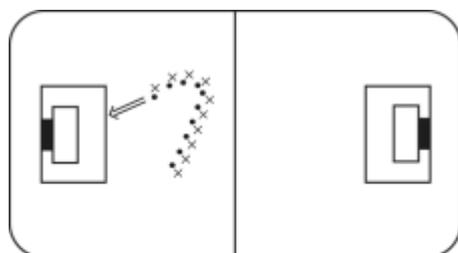


# Unihockey – Tirer: Serpent tireur

Cet exercice est régulièrement au programme d'un entraînement dans un club. Les enfants se suivent et tirent au but l'un après l'autre.



## Explication des symboles:

○ x Joueur	- - - → Passe
○ x Joueur avec la balle	⇒ Tir
→ Déplacement	△ Objet de marquage

Les enfants se suivent en dribblant leur balle. Soudain, le meneur court en direction du but et tire. Les joueurs suivants font de même. Changer de meneur pour la suite.

## Variantes

- Imposer plusieurs types de tir.
- Augmenter ou réduire la distance.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO