

Unihockey – Conduire la balle: Eruption

Cet exercice met aux prises deux équipes qui doivent déposer le plus de balles possible dans leur dépôt.



Former deux groupes, chacun avec un «réceptif» (couvercle de caisson, cerceau, carton, etc.). Un volcan se met en éruption soudainement (l'enseignant dégage toutes les balles dans la salle).

Les joueurs récupèrent les balles (une à la fois) et les ramènent dans leur dépôt respectif. La balle ne peut pas être prise avec la main (sauf pour la déposer dans le réservoir) et les passes entre coéquipiers sont interdites.

Variantes

- Contrôle à une main.
- Avec différentes balles ou objets (tennis, volley, ping-pong, volants de badminton, etc.).
- Sous forme de concours entre les élèves et le meneur, avec un seul réservoir que le meneur vide au fur et à mesure.

Matériel: Divers engins et balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO