

Unihockey – Conduire la balle: Zones rouges

Les enfants doivent être doublement attentifs durant cet exercice. Ils n'osent pas perdre le contrôle de la balle, ni arriver en dernier à un signal donné.



Les joueurs dribblent sur un terrain délimité avec des piquets ou des cônes. Au signal «Fuyez!», ils quittent leur zone pour rejoindre un autre terrain. Le dernier arrivé reçoit un gage.

Variantes

- Définir plusieurs zones.
- Durant la fuite, chaque joueur doit effectuer une pirouette ou une culbute avant.
- Utiliser la musique comme signal (on/off).
- Disposer des obstacles sur le chemin.
- Le meneur poursuit les coureurs avec un swissball qui représente une boule de feu.

Matériel: Piquets ou cônes, swissball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO