

## Unihockey – Tirer: «Tic-Tac-Toe»

Cet exercice permet d'affiner la précision des tirs. Les élèves doivent être capables de viser différentes zones d'un but.



Former une «grille» à l'aide de cinq éléments de caisson: Empiler tout d'abord trois éléments dans le sens de la longueur puis placer les deux derniers verticalement derrière, de manière à former en tout neuf cases. Deux joueurs s'affrontent. Ils tirent à tour de rôle. Le premier qui réussit à aligner trois cases (verticalement/horizontalement/en diagonale) a gagné.

### Variantes

- Utiliser différentes sortes de balles (tennis, petites balles en mousse).
- Imposer différents types de tir.
- Augmenter ou réduire la distance.

**Matériel:** Caisson, diverses balles

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO