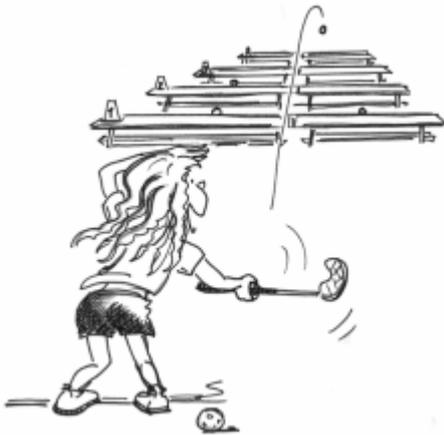


Unihockey – Tirer: Tirs au loin

Dans cet exercice, les élèves recherchent la technique de tir leur permettant de projeter la balle le plus loin possible.



Placés derrière une ligne, les joueurs tirent leur balle le plus haut et le plus loin possible. Des zones matérialisées par des bancs correspondent aux différents points. Plus on tire loin, plus on récolte des points.

Variantes

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

Matériel: Bancs suédois, 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