

Unihockey – Conduire la balle: Salade de fruits

Cet exercice exige de la concentration et de la vitesse d'action. Les enfants se déplacent d'un point A à un point B à un signal donné.



Quatre groupes répartis dans les quatre coins de la salle choisissent un nom de fruit. Chaque joueur dispose d'une balle.

L'enseignant annonce deux fruits. Les deux groupes concernés échangent le plus vite possible leur place en conduisant leur balle. Au signal «salade de fruits», tous les groupes se déplacent en diagonale.

Variantes

- Choisir des animaux en lieu et place des fruits. Les enfants imitent l'animal qu'ils ont choisi.
- Marcher au lieu de courir (sur la pointe des pieds, accroupi, sur une jambe, etc.).
- Placer des obstacles dans la salle.
- Les joueurs échangent leur balle avec les coéquipiers qu'ils croisent.

Matériel: Divers obstacles (variante 3)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO