

# Unihockey – Conduire la balle: Chercher son nid

Cet exercice puise son inspiration dans le jeu des chaises musicales. Les enfants doivent réagir à un signal acoustique et poser pied dans un cerceau libre.



Les joueurs dribblent dans la salle en contournant les cerceaux posés sur le sol (moins de cerceaux que de joueurs).

Au signal, ils cherchent un cerceau libre au plus vite et l'occupent en y posant un pied. Les perdants effectuent une tâche annexe (par exemple, passer dans le cerceau en le soulevant avec la canne).

## Variantes

- Signal visuel à la place du signal acoustique.
- Avec musique (éteindre et allumer).
- Les joueurs dessinent une forme en dribblant.

**Matériel:** Cerceaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**