

Unihockey – Conduire la balle: Slalom humain

La complexité de cet exercice varie selon la manière dont les enfants doivent remonter la colonne: en avant ou en arrière, avec ou sans slalom, etc.



Les groupes de quatre à six joueurs se déplacent en colonne, en maintenant une distance d'au moins un mètre entre eux. Le dernier joueur remonte la colonne en slalomant autour de ses camarades et se place en tête.

Variantes

- En arrière.
- Sans slalom, en courant vers l'avant seulement.

plus facile

- Le groupe reste sur place, seul le dernier slalome pour remonter la colonne en courant.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO