mobilesport.ch

Unihockey - Conduire la balle: Le maître et son chien

Cet exercice de création/imitation permet aux élèves d'étoffer leur répertoire technique. Ils profitent notamment des idées de leur camarade.



Deux joueurs, chacun avec leur balle. Le maître montre le chemin et effectue certains mouvements et feintes que le chien tente d'imiter le plus fidèlement possible.

Variantes

- Les enfants adaptent le tempo à leur niveau.
- Présenter différentes idées (pirouettes, jouer la balle avec le pied, courir latéralement, en arrière, etc.).
- Courir seulement sur les lignes de la salle.
- Monter un jardin d'agrès.
- · Réduire l'espace.

Source: Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO