Unihockey – Conduire la balle: Bowling

Cet exercice demande une bonne vision d'ensemble. Les enfants ne peuvent pas avoir les yeux constamment rivés sur leur balle.

Les enfants conduisent leur balle à l'intérieur du terrain de volleyball. Trois duos de joueurs se tiennent sur les lignes latérales de la salle avec un ballon de volley pour chaque groupe. Ils se passent le ballon en le roulant à travers le terrain. Les joueurs au milieu doivent éviter de se faire toucher (eux ou leur balle).

Variante

Utiliser différents types de balles.

Matériel: 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