Unihockey – Conduite de balle: Trafiquants d'or

Améliorer sa technique de canne, mieux exploiter les espaces libres: tels sont les objectifs de cet exercice au cours duquel deux joueurs protègent une balle des attaques adverses.

Deux gardes se tiennent au milieu de la salle avec leur canne. Les joueurs ont pour mission d'aller chercher le trésor (une balle) dans la demi-salle d'en face et de le ramener intact (sans qu'un des gardes ne le touche avec sa canne). Les balles sont déposées dans un élément de caisson au retour.

Si la balle a été touchée, le joueur doit la ramener au départ avant de retenter sa chance. Qui ramène le plus de balles? Qui n'a jamais été touché? Combien de balles les gardes ont-ils touchées?

Variante

plus facile

Les gardes n'ont pas de canne, ils touchent les joueurs avec leurs mains.

Source: Beutler, B. & Wolf, M. (2004). Unihockey basics – Spielentwicklung in Schule und Verein. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ SVSS.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO