

Nr. du poste

Le dribbleur

Mise en place du poste:

Fixer une balle de Unihockey à deux sautoirs qui lui est mise autour d'un piquet.

Matériel par binôme:

- 2 piquets
- 4 sautoirs
- 2 balles de Unihockey
- 2 cannes de Unihockey

Exercice:



Attacher une balle de Unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet. Respecter un rythme régulier.

Variante: si la balle n'est attachée que par un lien (pendule plus court), l'exercice devient plus difficile.