

Slalom avec finalisation

Nr. du poste

Mise en place du poste:

Construire avec les cônes un slalom. Le dernier cône est à env. 7m du goal. Le goal est séparé en zone avec une corde.

Matériel:

- 1 goal de Unihockey
- 6 cordes
- 2 cannes de Unihockey
- 2 balles de Unihockey

Exercice:



Passer dans le slalom en guidant la balle de Unihockey avec la canne. A la hauteur du dernier cône, faire un tir au but dans l'une des zones du but. Il est important de commencer l'exercice une fois à droite et une fois à gauche.