

Donut Hockey – Just Play It: MVB (Most Valuable Block)

Des séquences courtes animent ce jeu: les participants doivent être prompts et combatifs.



Chaque équipe est composée de blocs fixes, les changements sont volants. Après chaque but, les deux blocs sortent et le capitaine du bloc qui a marqué prend une pincette qu'il accroche à son t-shirt. Après dix minutes, l'équipe avec le plus de pincettes a gagné et le meilleur bloc est déclaré MVB.

Variantes

- Les blocs qui s'affrontent sur le terrain sont toujours les mêmes (l'enseignant compose des blocs de même niveau).
- Les blocs sont numérotés. Avant chaque changement, l'enseignant indique aux équipes les blocs qui entrent en jeu.

Objectifs d'apprentissage

- Entraîner la capacité de décision et la combativité.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, deux buts, quatre bancs suédois, sautoirs

Points importants

- La polyvalence est gage de réussite.
- Les petits jeux qui ciblent certains éléments spécifiques facilitent le transfert des aptitudes acquises dans le jeu.

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO