

Donut Hockey: Entraînement et enseignement

Ces quelques conseils permettent aux enseignants de proposer des leçons de donut hockey variées et aux élèves de vivre rapidement des expériences couronnées de succès.



Accents

Les thèmes mis en avant ciblent les capacités et compétences qui optimisent le jeu:

- Dribbles
- Passes et réceptions
- Tirs
- Jeu un contre un
- Jeu en équipe
- Condition physique

Structure de la leçon

C'est en jouant que l'on apprend à jouer, l'adage est bien connu. C'est pourquoi les différentes capacités et compétences déterminantes pour le jeu ont été conçues sous forme ludique. Pour préparer une leçon, il

suffit donc de choisir les séquences en fonction des accents que l'on souhaite travailler.

Chaque leçon comprend:

- un ou deux jeux de mise en train
- une partie principale
 - une ou deux formes de jeu avec un accent technique ou des exercices complexes
 - une ou deux formes de jeu pour entraîner la tactique et/ou la condition physique
- un jeu de retour au calme

Propositions de contenus

- [Exemple de leçon](#)
- [Exercices classés en fonction des accents](#)

Petits conseils

- **Jeu avec changements volants:** Cette forme d'organisation convient aux classes à gros effectifs. Le groupe est divisé en deux, le gardien reste en place (il est remplacé lors d'un arrêt de jeu). Les joueurs en attente, par groupes de trois, se postent dans un des angles de leur terrain (derrière le banc). Suite à un but ou au signal de l'enseignant (au plus tard après 40 secondes de jeu), ils entrent sur le terrain, sans interruption de jeu, pour remplacer leurs coéquipiers. Les plus rapides s'emparent du donut!
- **Jeu sans contact corporel:** Les contacts physiques augmentent l'attractivité du jeu mais aussi les risques de blessure; à déconseiller donc avec les débutants et les seniors. Par contre, ils peuvent être admis avec les joueurs plus expérimentés.
- **Encore plus de rythme:** Afin d'accélérer le jeu, le gardien qui a encaissé un but remet directement le donut en jeu. Variante: l'enseignant lance un nouveau donut sur le terrain après chaque but. A la fin, on compte les donuts dans chaque goal. L'équipe qui en a le moins a gagné.

Organisation et sécurité

Comme pour tous les jeux, une blessure n'est jamais exclue. Mais avec une bonne organisation, du fair-play et un équipement adéquat, les risques diminuent fortement. Quelques points importants:

- Instructions claires avec soutien visuel éventuel (flip chart avec dessin par ex.)
- Arbitrage strict
- Equipement personnel adéquat (chaussures de salle, ou, en cas d'oubli, pieds nus,

- chaussettes interdites!)
- Conseils personnalisés en fonction des joueurs
 - Matériel adapté

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