

Donut Hockey: Tactique individuelle

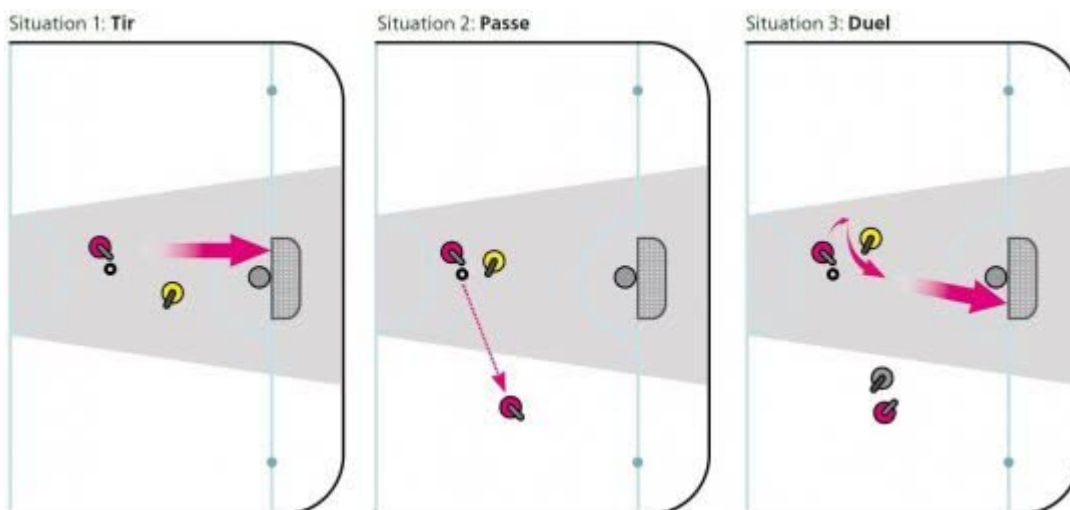
La tactique choisie par un joueur dépend essentiellement de ses capacités et de celles de ses adversaires.

Voici quelques règles précieuses:

- Ne pas fixer le donut des yeux.
- Protéger le donut avec son corps.
- Varier la vitesse du jeu.
- Mettre la pression en direction du but adverse.

Comportement de base en attaque en fonction de certaines situations:

- Ligne de tir libre: tirer.
- Ligne de tir obstruée et un coéquipier libre: passer.
- Ligne de tir obstruée et aucun coéquipier libre: aller au duel.



Pour en savoir plus

Découvrir plus de conseils sur la tactique individuelle et collective dans le manuel «[Donut Hockey](#)».

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