Donut Hockey: Position de base et dribble

Les principaux éléments de base – position de base et dribble – sont expliqués ci-dessous. Ils sont complétés par des vidéos (voir liste de favoris) qui illustrent les différents mouvements.

Position de base

Le joueur, la tête droite, répartit le poids du corps sur les deux jambes écartées (largeur de hanches) et fléchies, le centre de gravité légèrement vers l'avant. Il tient son bâton avec les deux mains, la main supérieure (main de tenue) à l'extrémité et l'autre (main de conduite) en-dessous, à une longueur d'avant-bras. L'embout appuie légèrement contre le sol. Droitiers ou gauchers, les joueurs trouvent rapidement le côté qui leur convient.

Dribble

Le joueur place l'embout du bâton dans le donut en l'appuyant légèrement contre le sol. Il garde la tête droite afin d'observer le jeu et conduit le donut en le déplaçant entre lui et le défenseur. Plus l'anneau est proche du corps, plus il est facile à protéger. Le bâton est tenu à une ou deux mains selon la situation de jeu.

Tenue du bâton à deux mains

- C'est la manière la plus commune de tenir le bâton.
- La main de tenue tient le bâton à son extrémité et la main de conduite se place plus bas, à une longueur d'avant-bras.
- Les débutants commencent toujours avec cette prise de base.
- Elle convient aux situations de jeu où l'adversaire est proche, mais aussi pour les passes, les réceptions, les tirs et le jeu un contre un.

Tenue du bâton à une main

- Le bâton est tenu avec la main supérieure uniquement.
- Cette prise convient aux déplacements et aux accélérations (contre-attaque par ex.), à la réception d'une passe en pleine course ou d'une passe imprécise.
- Le risque de perdre le donut est élevé.
- Cette prise ne convient pas aux débutants.

Liste de favoris

- Tous les gestes techniques importants

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