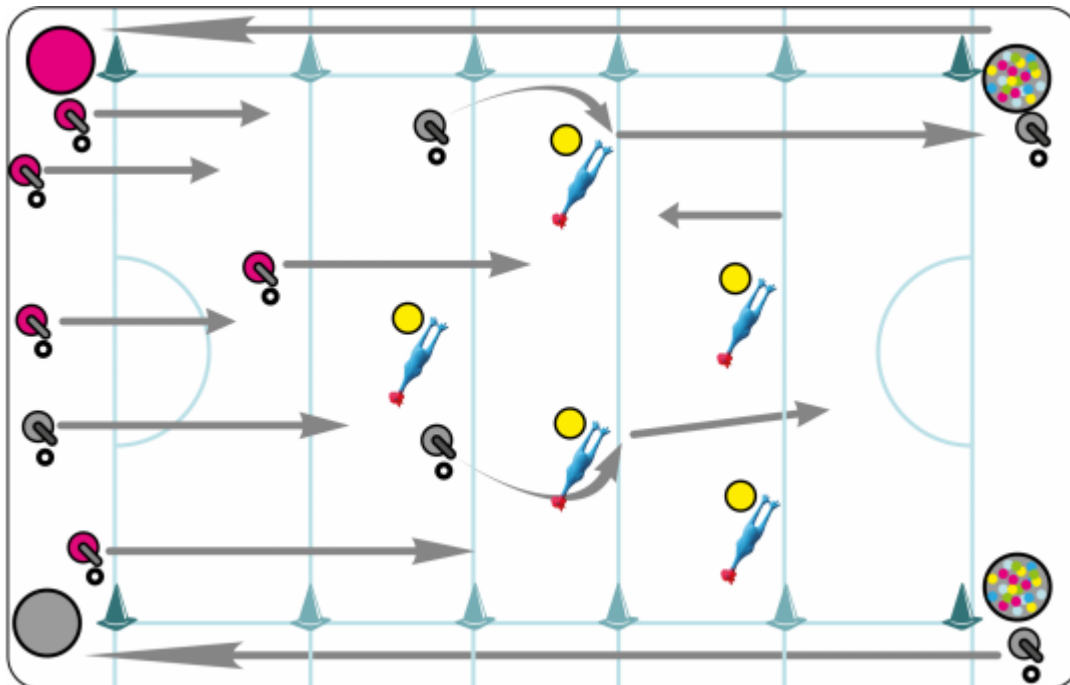


Donut Hockey – Dribbles: Angry Chicken

Les joueurs doivent conserver une bonne vision du jeu pour conduire l'anneau à bon port.



Deux équipes de voleurs et une de poulets. Les poulets – chacun avec un objet (poulet en caoutchouc ou demi-frite aquatique) – se répartissent dans la salle, deux par zone.

Les voleurs traversent la salle en conduisant leur donut. Les poulets essaient de les toucher au passage. Le voleur touché revient au point de départ. S'il réussit sa traversée, il prend un œuf dans un des deux nids situés dans la zone d'arrivée et le ramène dans son nid en revenant par les couloirs latéraux.

Changer les rôles après cinq minutes, chaque équipe joue une fois le rôle des poulets. Qui a ramené le plus d'œufs à la fin?

Variante

Les poulets essaient de voler les donuts avec leur bâton et/ou en effectuant des mises en échec.

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la vision du jeu en dribblant.
- Entraîner les body checks, les side stick checks et les sweep checks (pour la variante).

Matériel: Bâtons et donuts pour deux équipes sur trois, quatre à six poulets en caoutchouc ou demi-frites aquatiques, pincettes, cônes

Points importants

- Si le champ est libre, le bâton est tenu à une main.
- Si l'adversaire est à proximité, le bâton est tenu à deux mains.
- Le joueur regarde en permanence ce qui se passe autour de lui: où sont mes coéquipiers? Mes adversaires?
- Le donut est toujours en mouvement.
- Dans les duels, le joueur se place entre le donut et l'adversaire.

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