

Donut Hockey – Dribbles: Forrest Dribbling

Dans cet exercice, les joueurs doivent conduire l'anneau efficacement sous la pression du temps et faire preuve d'une bonne vision du jeu.



Différents obstacles sont disposés dans la salle. Les joueurs expérimentent plusieurs manières de les contourner, les traverser ou les franchir.

Variante

L'enseignant annonce un chiffre. Les joueurs contournent le plus rapidement possible le nombre d'obstacles indiqué avant de revenir au centre de la salle.

Objectifs d'apprentissage

- Conduire le donut de manière efficace dans différentes situations.
- Améliorer la vision périphérique (obstacles et autres joueurs).
- Conduire le donut de manière sûre sous stress.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, matériel pour les obstacles

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