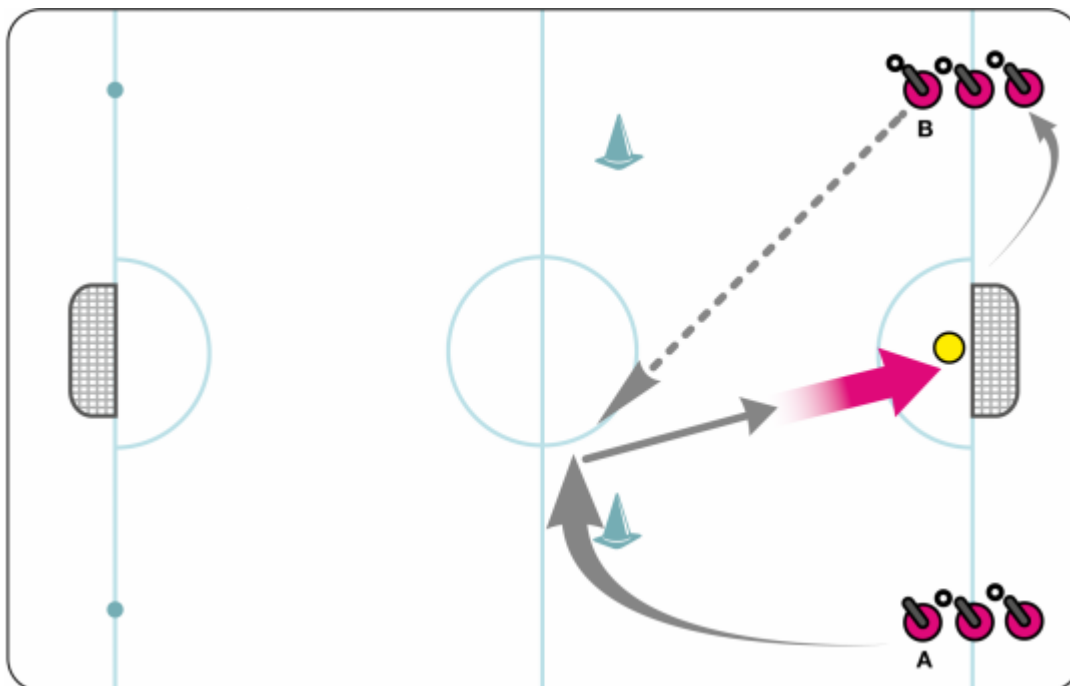


Donut Hockey – Un contre un et supériorité numérique: Carousel Fake Drill

Cet exercice se rapproche d'une situation de jeu réelle. Les joueurs améliorent leur comportement en défense et en attaque.



Les joueurs forment une colonne à chaque coin du terrain, chacun avec un donut, à l'exception du premier de la colonne A. L'enseignant désigne un gardien et un défenseur. Le premier joueur de la colonne A contourne le cône, reçoit une passe du premier de la colonne B, contrôle le donut, dribble le défenseur, tire au but, puis s'encolonne derrière la colonne B avec le donut. Le passeur reçoit à son tour le donut du prochain joueur de la colonne A, etc..

Variantes

- Imposer des types précis de feinte ou de tir.
- Deux équipes s'affrontent en jouant chacune de son côté avec un gardien et un défenseur de l'équipe adverse.

plus facile

- Un «joker» posté devant le but aide l'attaquant.

plus difficile

- Le joueur qui ne marque pas remplace le défenseur.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: déborder le défenseur.
- Défense: repousser l'attaquant loin du but et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut pour deux joueurs, cônes ou autre marquage

Points importants

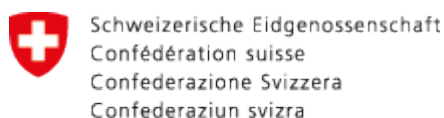
Pour l'attaque un contre un

- Bien contrôler le donut et le tenir éloigné de l'adversaire.
- Déborder l'adversaire avec des feintes et des changements de rythme rapides.
- Courir vers les espaces libres et non pas vers l'adversaire.
- Varier les types de feintes et de tirs.

Pour la défense un contre un

- Garder une distance optimale avec l'adversaire.
- Tenir le bâton à deux mains.
- Se placer entre l'attaquant et le but.
- En face de l'adversaire, recourir au sweep check.
- A côté de l'adversaire, choisir le side stick check ou le body check.
- Contrôler le donut avant d'amorcer une action.

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



Office fédéral du sport OFSPO