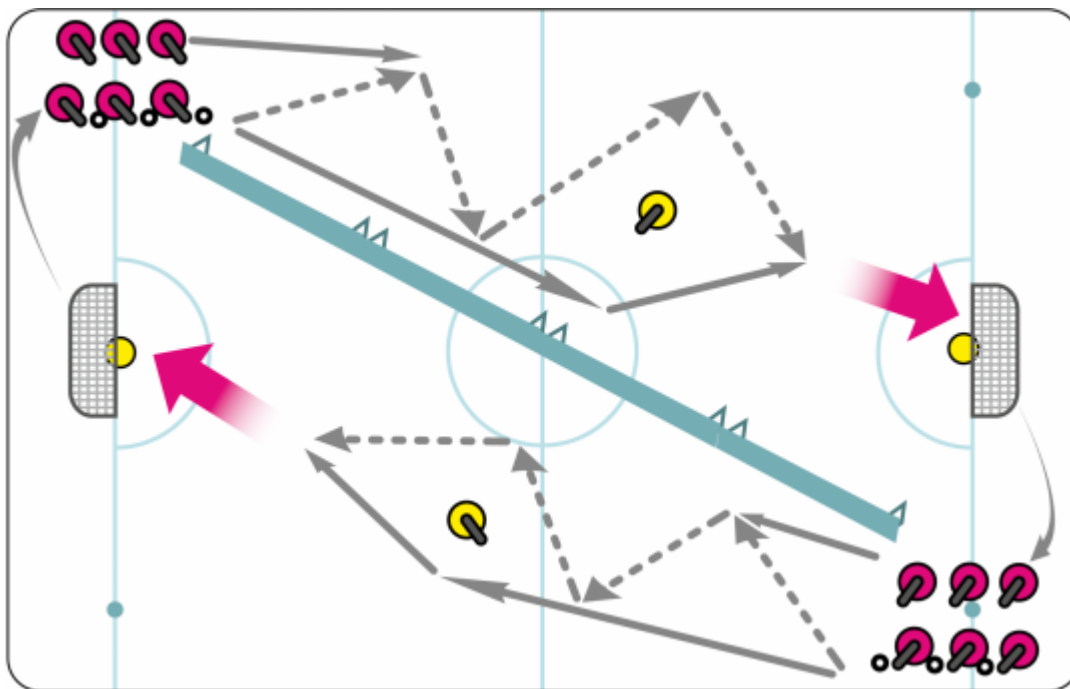


# Donut Hockey – Un contre un et supériorité numérique: Fast Track

Durant cet exercice, l'équipe en attaque entraîne le jeu en supériorité numérique et celle en défense doit faire preuve d'anticipation pour empêcher les adversaires de marquer.



La salle est divisée en deux avec des bancs suédois posés en diagonale. Par groupes de deux, les joueurs se placent en colonne au fond de la partie étroite de la salle. Un groupe débute en défense (un défenseur et un gardien). Les attaquants essaient de marquer un but (deux contre un). S'ils réussissent, ils gardent le donut et se placent en fin de colonnes du demi-terrain opposé. Sinon, ils remplacent le défenseur et le gardien.

## Variante

Les attaquants jouent contre le même groupe défenseur/gardien et doivent marquer un certain nombre de buts (p. ex. dix) pendant quatre minutes. S'ils réussissent, le défenseur et le gardien effectuent une tâche supplémentaire, sinon, ce sont les attaquants qui reçoivent le gage.

## Objectifs d'apprentissage

- Attaque: créer un surnombre et l'exploiter.
- Défense: spéculer judicieusement, empêcher les buts.

## 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**