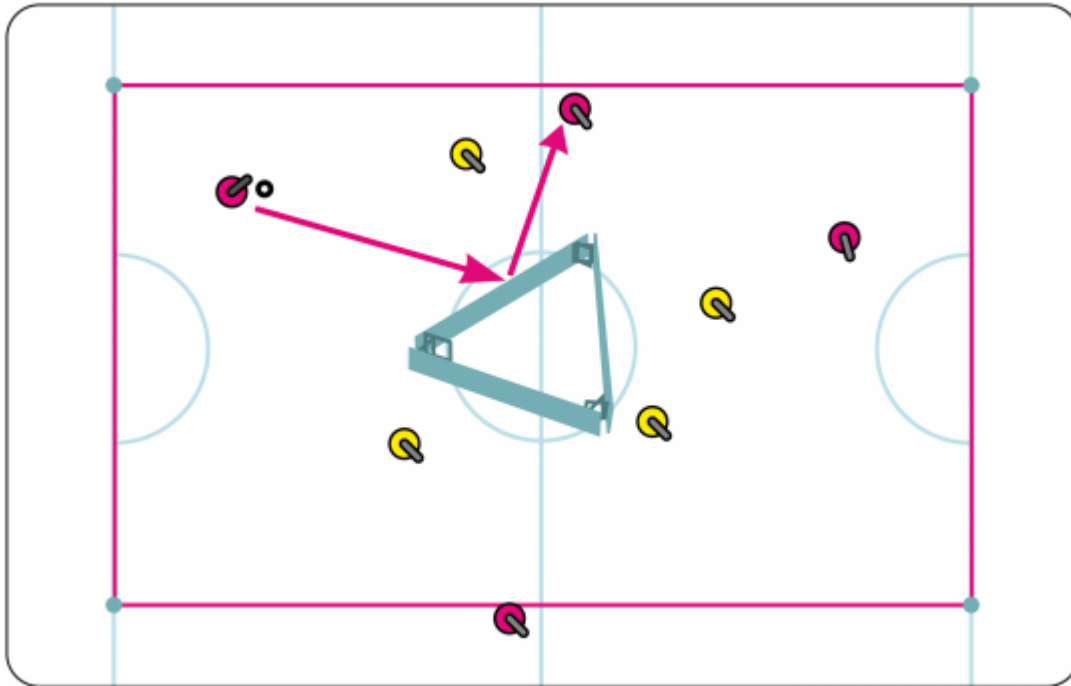


# Donut Hockey – Passes: Bermuda Triangle

Les joueurs capables de bien collaborer – passes et réceptions – sous la pression du temps sont récompensés dans cet exercice.



Trois bancs couchés (partie supérieure vers l'extérieur) forment un triangle au milieu de la salle. Pour marquer un point, les équipes doivent réussir une passe via le banc. Après chaque point ou interception par l'équipe adverse, cette dernière doit d'abord faire une passe contre un mur ou à un joueur derrière la ligne extérieure avant de tenter sa chance.

## Objectifs d'apprentissage

- Développer un jeu collectif efficace sous stress.
- Effectuer des passes contre une paroi et réceptionner.

**Matériel:** Un bâton par joueur, un donut, trois bancs suédois

## Points importants

- Position de base latérale, côté gauche du corps orienté vers le receveur.
- Lorsque le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps est transféré sur le pied droit.

- Lorsque le donut est joué vers l'avant, le poids du corps passe sur le pied gauche.
- Le donut est lâché à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du coéquipier.
- Avant d'entamer l'action suivante, le joueur doit maîtriser le donut.

---

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**