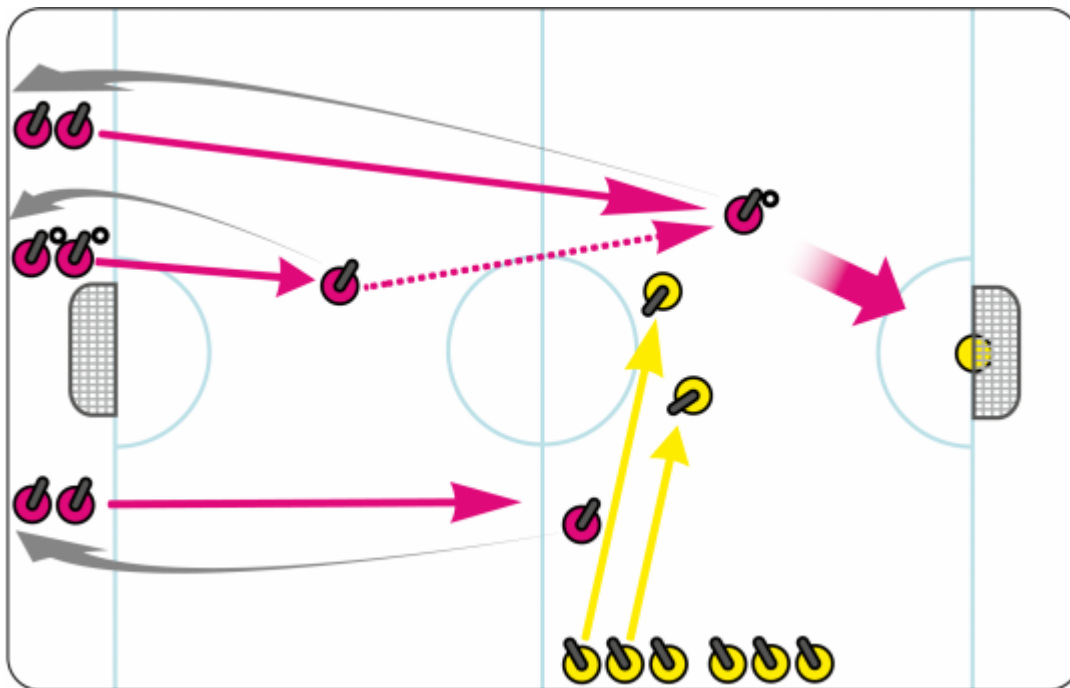


# Donut Hockey – Just Play It: Sweet Revenge

Cet exercice s'inscrit dans un cadre proche de celui d'une compétition. Les joueurs améliorent la tactique individuelle et le jeu d'équipe.



Deux équipes s'affrontent. L'équipe A forme trois colonnes derrière la ligne de fond, l'équipe B une colonne sur le côté, à la hauteur de la ligne médiane. Un joueur B prend place dans le but. Au signal, les premiers de chaque colonne de l'équipe A s'élancent sur le terrain à l'assaut du but adverse. Simultanément, deux joueurs B entrent en jeu pour défendre leur but.

L'attaque se poursuit jusqu'au but ou à l'interception du donut / arrêt du gardien. Les trois prochains attaquants et deux nouveaux défenseurs entrent alors en jeu. Changer les rôles après quatre minutes. Quelle équipe marque le plus de buts?

## Variante

Limiter le temps d'attaque à 30 secondes avant le changement.

## Objectifs d'apprentissage

- Attaque: améliorer le jeu collectif, exploiter les situations de surnombre.
- Défense: fermer les espaces et intercepter le donut.

**Matériel:** Un bâton par joueur, sautoirs, cinq à six donuts, deux buts

## Points importants

- La polyvalence est gage de réussite.
- Les petits jeux qui ciblent certains éléments spécifiques facilitent le transfert des aptitudes acquises dans le jeu.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**