

Donut Hockey – Dribbles: Instagram Game

Cet exercice fait appel à l'imagination et à l'observation afin de développer de nouvelles figures originales.



Les joueurs conduisent le donut au son d'une musique et inventent différents mouvements. Quand l'enseignant voit une figure originale, il arrête la musique, crie «freeze» et nomme le joueur concerné. Ce dernier montre son mouvement que les autres tentent d'imiter (follower). Puis la musique reprend et chacun expérimente d'autres variantes.

Objectifs d'apprentissage

- Créer et exécuter plusieurs variantes de dribble.
- Reproduire précisément un mouvement.

Matériel: Un bâton et un donut par joueur, musique, évent. cônes

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