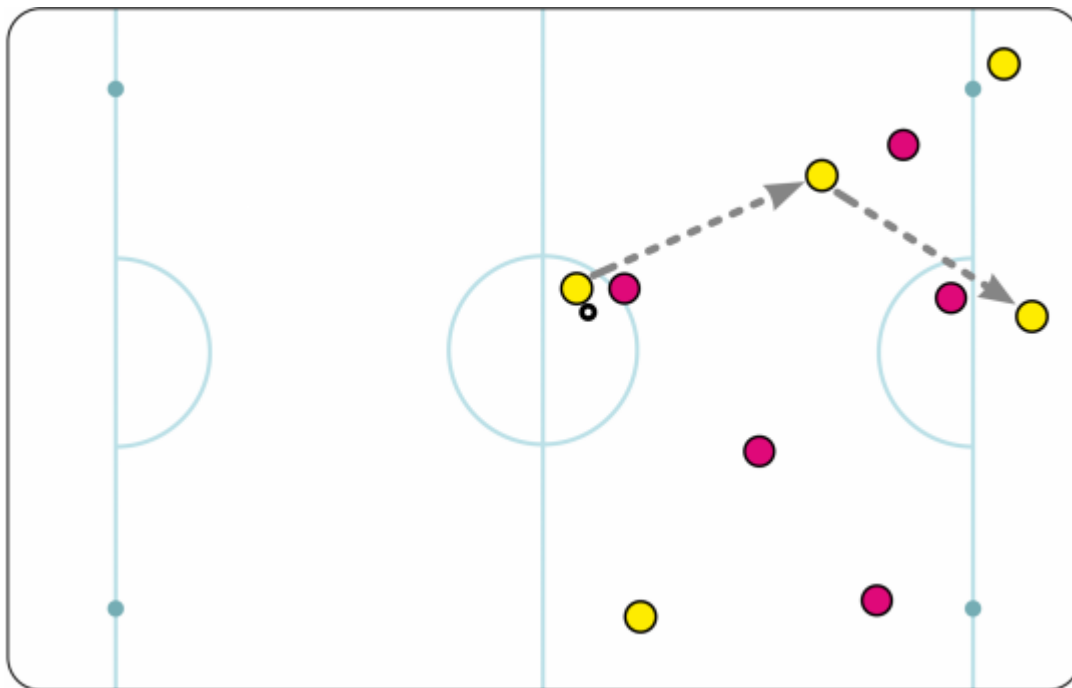


Donut Hockey – Warm Up: Donut Ultimate

Ce jeu dynamique se dispute sans contact physique. Il est idéal pour débiter une leçon de donut hockey.



Deux zones de but sont délimitées à chaque extrémité du terrain. L'objectif est de passer le donut (on joue avec les mains et sans bâton) à un coéquipier qui se trouve dans la zone de but adverse. Les équipes ou les blocs sont composés de cinq joueurs au plus. Au début du jeu, l'équipe A lance le donut le plus loin possible dans le terrain depuis sa zone. L'équipe B commence à jouer à l'endroit où le donut a atterri.

Pour avancer, les joueurs se font des passes, il est interdit de marcher avec le donut en main. Les passes peuvent être interceptées. Si le donut tombe à terre, il passe à l'adversaire. Tout contact physique est interdit. Le point est marqué si un joueur réceptionne le donut adressé par un coéquipier dans la zone de but adverse. Après chaque but, l'équipe qui a encaissé remet le donut en jeu depuis sa propre zone.

Variante

Avec des grandes classes, former des blocs de cinq joueurs et changer après chaque point.

Matériel: Sautoirs, un donut, cônes

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