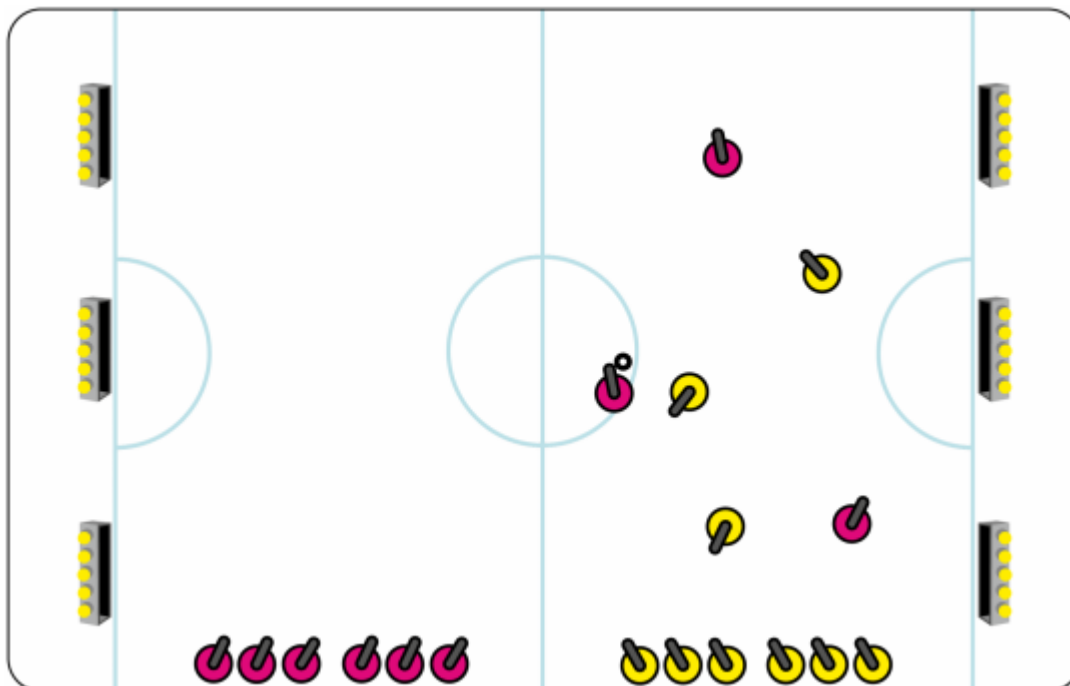


Donut Hockey – Just Play It: Stealing Sweets

Pour atteindre leur cible, les attaquants doivent coopérer et faire preuve d'adresse. De leur côté, les défenseurs couvrent leur zone et tentent de subtiliser l'anneau.



Trois buts (éléments de caisson) sont installés sur chaque ligne de fond du terrain de volleyball. Trois à quatre pincettes sont posées sur chaque but. Les joueurs, répartis en deux équipes, se placent derrière les lignes latérales de leur demi-terrain.

On joue à trois contre trois sur tout le terrain. Un changement volant de tous les joueurs a lieu après chaque but marqué ou au coup de sifflet de l'enseignant (après 50 secondes de jeu au plus). Le buteur prend une pincette sur le caisson où il a marqué. Le match se termine dès qu'une équipe n'a plus de pincettes sur ses buts.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: améliorer le jeu collectif et la précision des tirs.
- Défense: fermer les espaces et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, six éléments de caisson, sautoirs, pincettes

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.

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