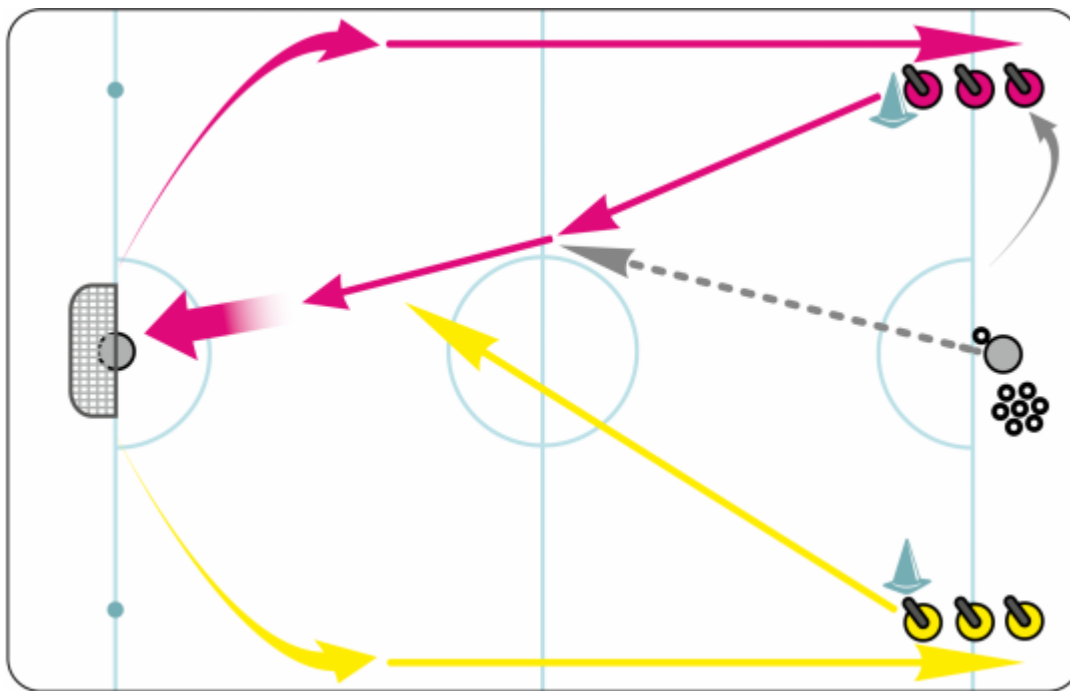


Donut Hockey – Un contre un et supériorité numérique: Turbo Rocket

Cet exercice poursuit deux objectifs: en attaque, il s'agit de protéger son donut; en défense, les joueurs essaient de le dérober.



Les joueurs forment deux colonnes derrière la ligne de fond. Placé entre les deux colonnes, l'enseignant met en jeu un donut. A ce moment, le premier joueur de chaque colonne démarre. Celui qui contrôle le donut tente de marquer, l'autre défend. Si le défenseur intercepte le donut ou si l'attaquant marque un but, les deux retournent derrière leur colonne.

Variantes

- Un but vaut deux points, une défense réussie un point. Quel joueur / Quelle équipe obtient dix points en premier?
- Même valeur des points. Qui a le plus de points après quatre minutes?
- Placer un caisson devant le but (tirs en hauteur seulement).
- Lors de la mise en jeu, l'enseignant annonce un chiffre qui indique le nombre de joueurs qui entrent en jeu.
- Chaque joueur est numéroté. L'enseignant annonce un chiffre (p. ex. 547) et les joueurs portant les chiffres 5, 4 et 7 entrent en jeu.

Objectifs d'apprentissage

- Attaque: rester en possession du donut, s'imposer en un contre un et marquer des buts.
- Défense: repousser l'attaquant loin du but et intercepter le donut.

Matériel: Un bâton par joueur, donuts, but, évent. caisson

Points importants

Pour l'attaque un contre un

- Bien contrôler le donut et le tenir éloigné de l'adversaire.
- Déborder l'adversaire avec des feintes et des changements de rythme rapides.
- Courir vers les espaces libres et non pas vers l'adversaire.
- Varier les types de feintes et de tirs.

Pour la défense un contre un

- Garder une distance optimale avec l'adversaire.
- Tenir le bâton à deux mains.
- Se placer entre l'attaquant et le but.
- En face de l'adversaire, recourir au sweep check.
- A côté de l'adversaire, choisir le side stick check ou le body check.
- Contrôler le donut avant d'amorcer une action.

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