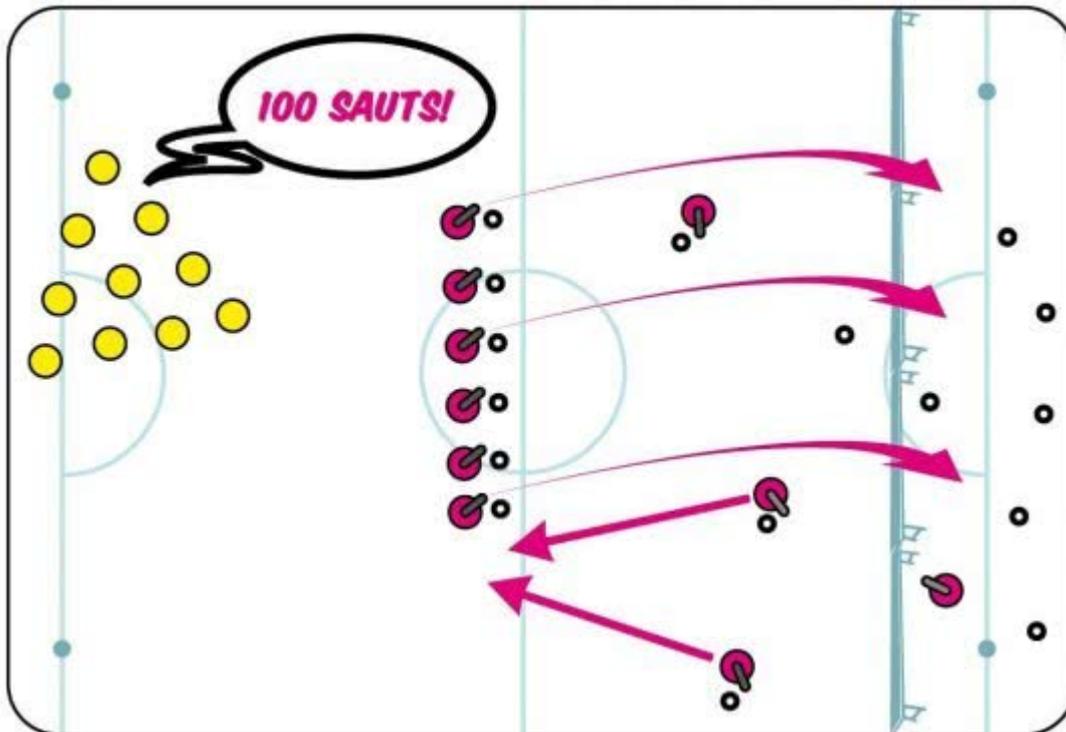


Donut Hockey – Fun Athletics: Donut Darts

Les uns exercent les tirs, les autres entraînent l'endurance. A plusieurs reprises, les joueurs changent de rôles.



Une zone de but est délimitée par des bancs suédois ou des caissons à une extrémité de la salle. Au signal, l'équipe A tire le maximum de donuts dans la zone de but depuis la ligne médiane. Simultanément, dans l'autre moitié de salle, les joueurs de l'équipe B effectuent chacun cent sauts à la corde. Ils s'assoient quand ils y parviennent. Quand toute l'équipe est assise, le jeu s'arrête et on inverse les rôles. Quelle équipe a marqué le plus de buts?

Variantes

- L'équipe B effectue dix tours de salle à la course.
- A la fin, l'équipe B effectue deux sit-up (abdos) par but marqué.

Objectifs d'apprentissage

- Renforcer la résistance et la ténacité.

Matériel: Un bâton par joueur, donuts en suffisance, quatre bancs suédois (ou huit éléments de caisson), cordes à sauter

Points importants

- Les sprints courts améliorent la vitesse.
- Un entraînement intensif par intervalles permet de maintenir un rythme soutenu.
- Un entraînement ludique de l'endurance est un gage de succès.

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