

Donut Hockey – Passes: Triumphal Arch

Les joueurs expérimentent différents types de passes en mouvement tout en gardant en vue la position des coéquipiers et des adversaires.



Deux équipes forment des blocs de quatre joueurs (changements volants au signal). L'équipe attaquante essaie de marquer des points en faisant passer le donut entre les jambes d'un coéquipier. Ce dernier garde les pieds au sol lors de la passe et ne peut rester que trois secondes dans cette position.

Objectifs d'apprentissage

- Appliquer différentes techniques de passes.
- Passer et réceptionner en mouvement.
- Améliorer la tactique en passant de la supériorité à l'infériorité numérique (et vice versa).

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, sautoirs

Points importants

- Position de base latérale, côté gauche du corps orienté vers le receveur.
- Lorsque le donut est ramené vers l'arrière, le poids du corps est transféré sur le pied droit.
- Lorsque le donut est joué vers l'avant, le poids du corps passe sur le pied gauche.
- Le donut est lâché à la hauteur du pied gauche environ, l'embout poursuit le mouvement en direction du coéquipier.
- Avant d'entamer l'action suivante, le joueur doit maîtriser le donut.

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