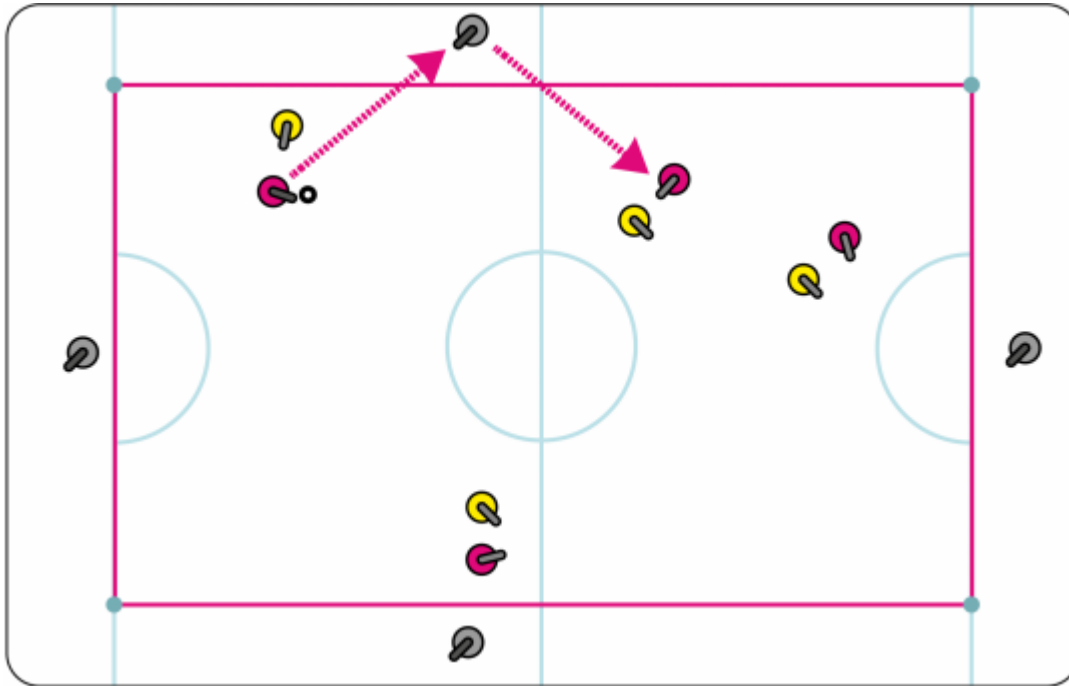


Donut Hockey – Passes: Donut In & Out

Un bon timing, une vision du jeu globale et des passes précises sont les impératifs de cet exercice.



Former trois équipes de quatre joueurs: deux équipes sur le terrain (volleyball) et la troisième à l'extérieur avec un joueur derrière chaque ligne latérale. L'équipe qui adresse une passe à un joueur extérieur obtient un point. Il est interdit de faire une passe deux fois de suite au même joueur extérieur. La première équipe à dix points remporte la manche et défie la troisième qui entre en jeu, remplacée par l'équipe perdante à l'extérieur.

Variantes

- Les passes aux joueurs extérieurs se font à travers un élément de caisson.
- Les joueurs extérieurs se tiennent derrière la bande/des bancs suédois.
- Les points sont marqués avec des doubles passes.

Objectifs d'apprentissage

- Développer un jeu collectif efficace sous stress.

- Effectuer des passes contre une paroi et réceptionner.

Matériel: Un bâton par joueur, un donut, sautoirs, évent. éléments de caisson, bancs suédois

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