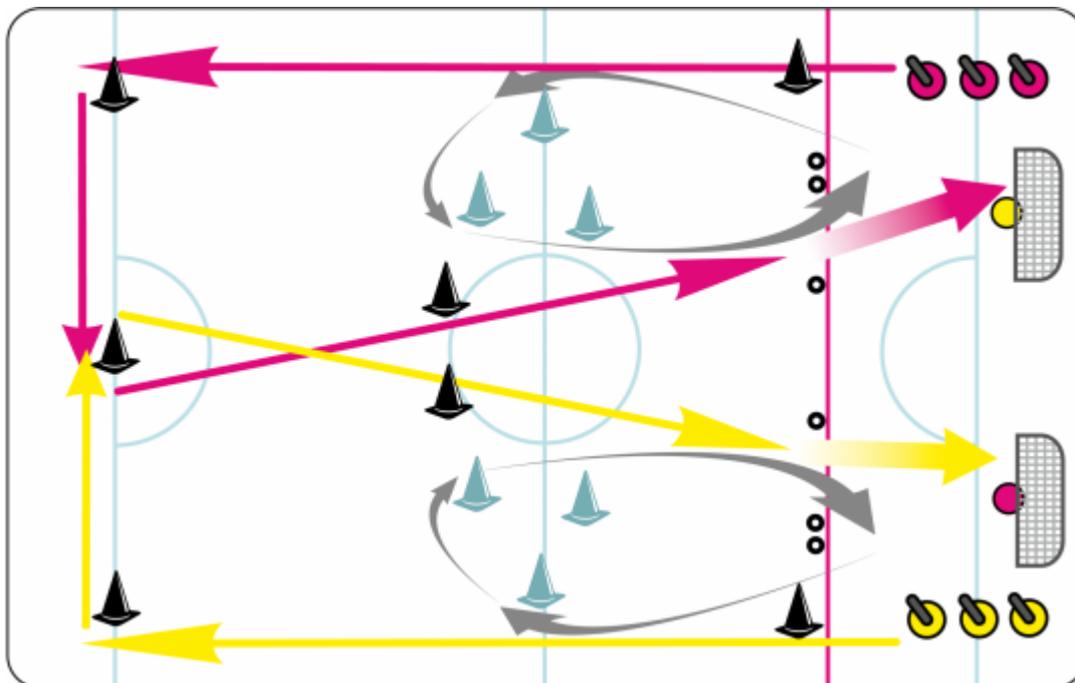


Donut Hockey – Fun Athletics: Donut Biathlon

Cet exercice, qui s'inspire du biathlon à ski, fait la part belle à la précision des tirs et à l'endurance.



Deux buts, un pour chaque équipe, sont installés sur la ligne de fond et trois donuts placés sur la ligne de tir. Les joueurs se placent en colonne à côté de leur but, face au parcours jalonné de cônes. Au signal, le premier de chaque équipe effectue le parcours, puis il tire les trois donuts dans le but défendu par le gardien adverse.

Chaque tir manqué (sauf le premier) est sanctionné par une boucle de pénalité (délimitée par des cônes). Lorsque le joueur a terminé ses trois essais et les pénalités éventuelles, le prochain joueur démarre. Deux passages par joueur. L'équipe la plus rapide gagne la manche.

Variantes

- Par trois: chaque joueur tire un donut, toute l'équipe effectue une boucle de pénalité si l'essai est manqué.
- Chaque joueur tire trois fois contre une pyramide de boîtes. L'équipe effectue une boucle de pénalité par boîte encore debout.

Objectif d'apprentissage

- Renforcer la ténacité.

Matériel: Un bâton par joueur, six donuts, deux buts, cônes ou autre marquage de couleur différente, évent. boîtes

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