

Hockey à la maison - EPS Voltaire



Faire de l'exercice en jouant ? C'est possible grâce à ce jeu. Il faut être 2 minimum.

Pour jouer au Hockey, il vous faut :

- Un balai chacun
- 1 paire de chaussettes (qui remplacera le palais ou balle)
- 2 paires de chaussures (qui matérialisent les cages de hockey)
- Une montre ou un chronomètre (on peut jouer au temps)
- Libérer l'espace dans sa maison ou appartement pour ne rien casser !
- Un échauffement complet

Commencer une partie de Hockey, quelques règles :

- L'engagement se fait au centre du terrain (les limites sont les meubles, attention à ne pas les casser).
- Contacts physique interdit.
- Ta brosse de balai ne doit pas dépasser la hauteur de ton bassin, sinon c'est un coup franc pour l'adversaire.
- Tenir ton balai à deux main (ça évitera que tu casse tout à la maison).
- Interdiction de toucher la paire de chaussette au pied, sauf pour le gardien lorsqu'il est très proche de son but. En tant que joueur, si tu touches involontairement la paire de chaussette au pied, on continue à jouer, par contre si tu le fais exprès : c'est coup franc adverse.

Comment gagner un match de Hockey :

Pour gagner un match de hockey, plusieurs possibilités à définir avant de commencer :

- On joue au temps, 3x5 minutes. A chaque fin de chronomètre, le jeu s'arrête immédiatement. En cas d'égalité à la fin du match, vous pouvez réaliser des tirs au but. Au Hockey, ces tirs au but se réalisent en mouvement pour le joueur attaquant.
- On joue en déterminant un nombre de buts. Par exemple, le premier à 10 buts remportera la partie.

Le vainqueur a le droit de donner un exercice physique (comme gage) à l'équipe adverse.