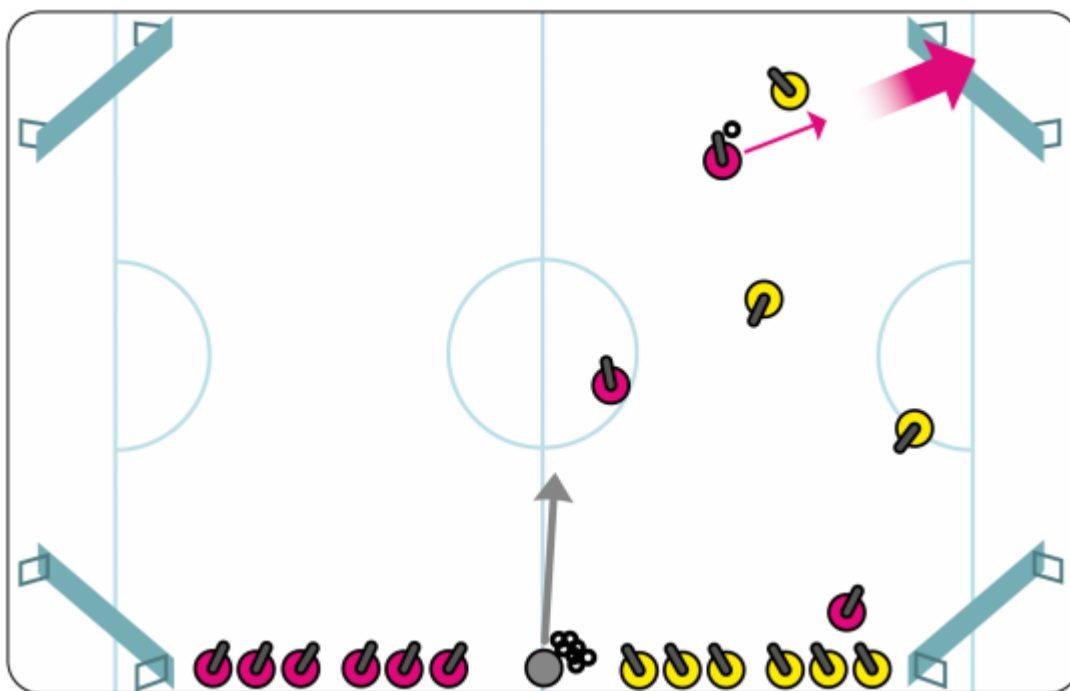


Donut Hockey – Tirs et jeux un contre un: Spring Clean-Up

Les joueurs doivent rechercher la collaboration et maîtriser le flip shot durant cet exercice qui se déroule sous forme de compétition.



Quatre bancs suédois (deux par équipe) sont disposés dans les angles de la salle. On joue à trois contre trois sans gardien. L'enseignant, sur la ligne médiane, met en jeu les donuts placés dans un panier. Dès que le donut est lancé sur le terrain, un bloc de chaque équipe entre en jeu.

L'objectif: placer le donut derrière l'un des bancs adverses. Après chaque but, l'enseignant remet en jeu un donut et les blocs suivants font leur entrée. Quand le panier est vide, on procède au comptage des points. Si le but n'est pas marqué après 50 secondes, les blocs changent.

Variante

Cinq contre cinq, l'enseignant met plusieurs donuts en jeu en même temps. Quelle équipe en place le plus grand nombre derrière les bancs adverses?

Objectif d'apprentissage

- Entraîner les flip shots et le jeu collectif.

Matériel: Un bâton par joueur, 10-20 donuts, un panier, quatre bancs suédois, sautoirs

Points importants

- Position de base latérale, côté gauche du corps orienté vers le but.
- Quand le donut est ramené en 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 but.
- Possibilité d'effectuer des tirs en hauteur en utilisant le poignet.

Remarque: La technique de tir peut aussi s'entraîner en puisant dans les exercices classiques – formes de carrousel et différents tirs en ligne par exemple – issus des autres sports. Le manuel «Donut Hockey» présente d'autres idées, jeux et drills pour améliorer les tirs.

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