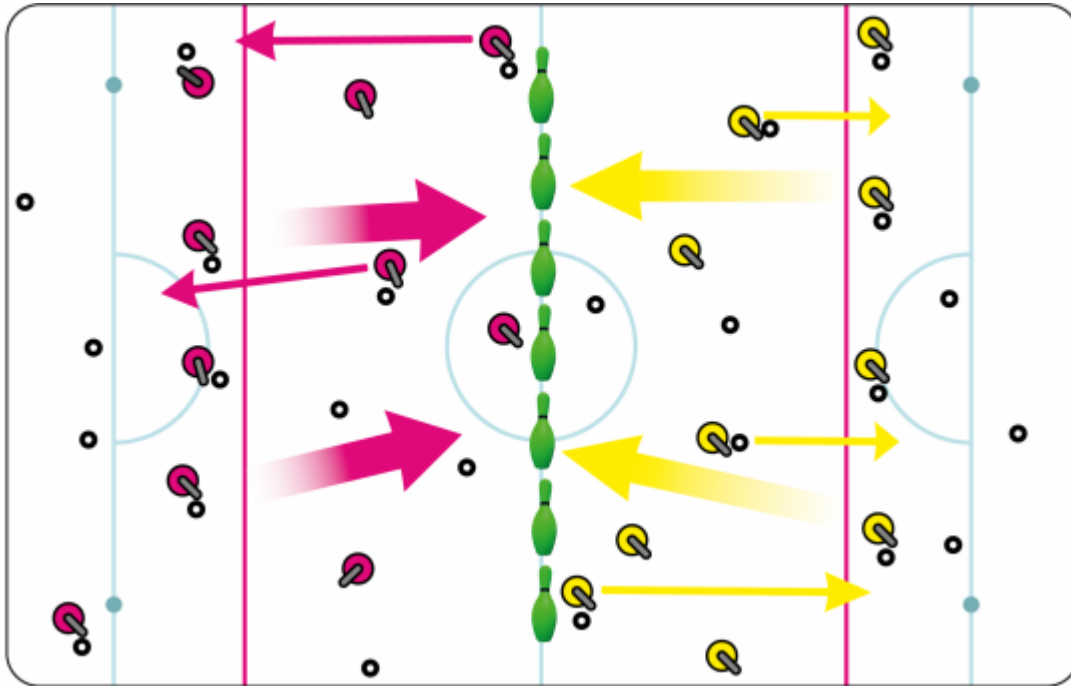


# Donut Hockey – Tirs et jeux un contre un: Pin War

Un bon timing et des tirs précis sont les clefs de cet exercice. L'endurance est également améliorée.



Tous contre tous avec cinq à sept donuts en jeu. Chaque joueur défend sa quille et tente de renverser celle des autres. Si une quille tombe, son propriétaire effectue un tour de salle en courant, puis il relève sa quille et reprend le jeu.

## Variante

Les joueurs dont la quille est tombée se rendent vers l'enseignant. Lorsqu'ils sont trois, ils jouent à «zig-zag-zoug»: les deux gagnants reviennent en jeu, le perdant court autour de la salle avant de regagner le terrain.

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer le timing.
- Améliorer la précision des tirs.

## 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**