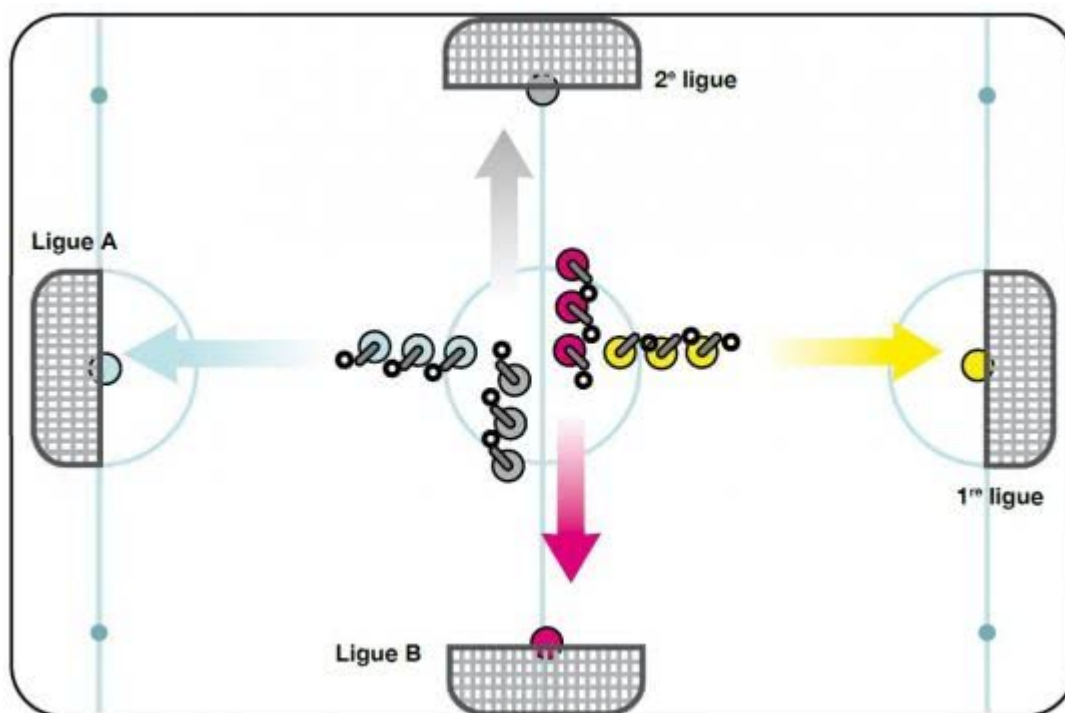


# Donut Hockey – Tirs et jeux un contre un: Liga Shooting

Grâce à cet exercice, les joueurs sont en mesure d'enrichir leur répertoire de tirs et d'améliorer le taux de réussite.



Quatre à six groupes se répartissent chacun devant un but. Les premiers gardiens sont tirés au sort. A tour de rôle, les joueurs tirent dans leur but. Celui qui marque obtient un point et se replace derrière sa colonne. Celui qui échoue remplace le gardien.

Après trois minutes, le jeu est interrompu. Le joueur avec le plus de points monte d'une ligue, celui qui en a le moins descend. Le joueur avec le plus de points dans la ligue supérieure et celui qui avec le moins de points dans la dernière ligue restent sur place. En cas d'égalité, les joueurs se départagent par une partie de «feuille-cailloux», de «zig-zag-zoug» ou par tirage au sort.

## Variante

Définir la technique de tir.

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la précision des tirs.
- Maîtriser différentes techniques de tir.

**Matériel:** Un bâton et un donut par joueur, quatre à six buts, cônes ou autre marquage

## 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**