Performance athlétique – Circuits: Hockey inline – Force/Endurance (16-20 ans)

Le hockey inline est un jeu qui comprend de nombreux contacts physiques. Cet entraînement renforce la musculature et améliore l'endurance. Il oblige également les joueurs à se positionner correctement par rapport à leurs adversaires.

Circuit

- Performance athlétique – Circuits: Hockey inline – Force/Endurance (16-20 ans) (pdf)

Conditions cadres

- Durée: 60 minutes
- Tranche d'âge: 16-20 ans
- FTEM: F2, F3
- Environnement: plein air, salle de sport

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la force
- Améliorer l'endurance
- Apprendre à travailler avec son corps et contre l'adversaire

Sécurité

- Porter l'équipement de protection: casque avec grille, jambières, gants, cuissettes et coudières

---

Source: Martin Reber, chef de sport J+S Hockey inline (2012)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO