

# Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Construire un jeu varié et adapté à la situation

Les joueurs perçoivent la balle, l’espace, les coéquipiers et les adversaires. Pour construire leur jeu, ils exploitent la largeur et la profondeur du terrain. Ils prennent des initiatives et trouvent ensemble des solutions. Ils passent la balle au ras du sol et en coup droit à leurs coéquipiers en mouvement en veillant à ce que les trajectoires restent hors de portée des adversaires.

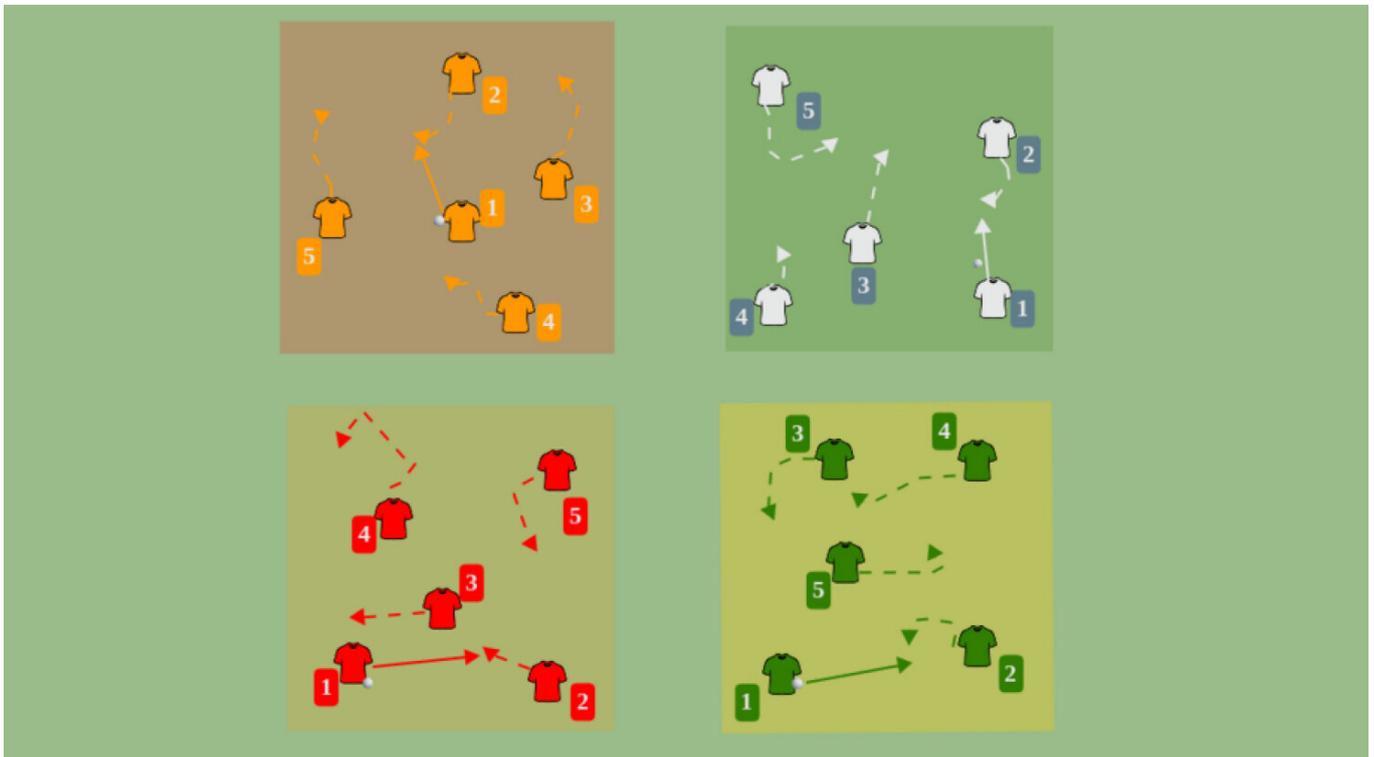
Le choix de la passe dépend de la distance. La porteuse ou le porteur de la balle a toujours deux possibilités de passe et, une fois la balle jouée, elle ou il court vers l’avant pour se retrouver devant la balle («give and go»). Avec la première touche de balle, les joueurs donnent déjà la direction vers laquelle ils veulent déployer leur jeu. Ils construisent un jeu varié et sûr grâce à des passes transversales et en profondeur. S’ils ne parviennent pas à avancer au moyen de passes rapides ou de dribbles, ils gardent le contrôle de la balle avec une passe en retrait.



La langue du hockey sur gazon

## Quitter la balle des yeux: conduire la balle et faire des passes

Conduire la balle à vitesse modérée dans son champ de vision périphérique tout en effectuant des tâches motrices supplémentaires.



Quatre équipes de cinq joueuses numérotées occupent chacune un terrain. Les joueuses sont toujours en mouvement et, au signal, celui ou celle qui est en possession de la balle fait une passe à la joueuse ou au joueur portant le numéro appelé. Si la balle quitte le terrain ou qu'un-e joueur/euse la touche avec le pied, l'équipe sort du terrain et effectue un exercice de passes jusqu'au prochain tour. Quelle équipe reste le plus longtemps en jeu?

### plus facile

- Diminuer le nombre de joueuses par terrain ou agrandir le terrain

### plus difficile

- Jouer en 4:1: quatre joueuses se passent la balle jusqu'à ce que le/la défenseur-e la récupère.

### Points clés

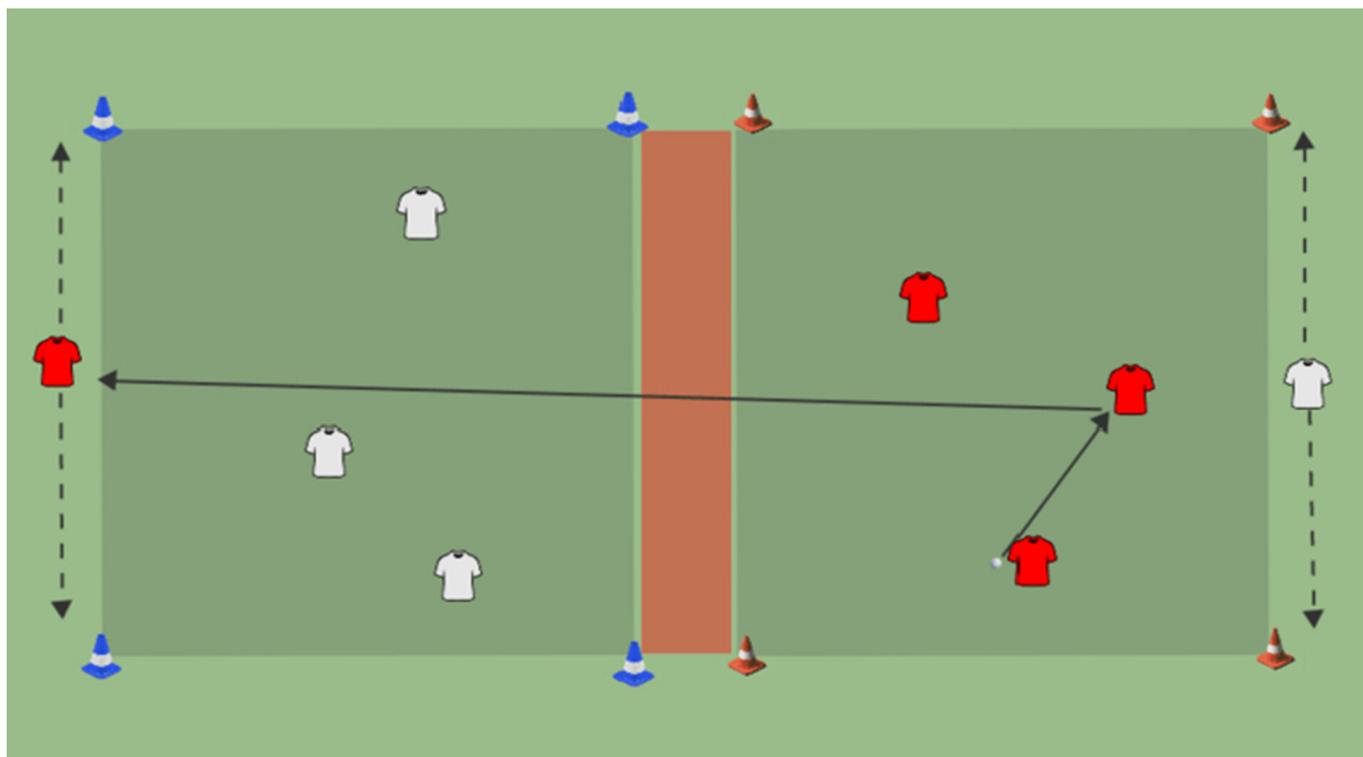
- Placer la balle devant le pied droit
- Garder la main droite en bas
- Lever la tête et quitter la balle des yeux

### Question de réflexion

- Que peux-tu faire pour voir toutes les joueuses sur le terrain? Réponse possible: je lève la tête et quitte la balle des yeux.

## Balle derrière la ligne

Repérer les espaces libres.



Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Le but: adresser une passe à un-e coéquipier/ère placé-e derrière la ligne de fond opposée. Un point est marqué quand le/la joueur/euse réussit à contrôler la balle derrière la ligne.

### plus facile

- Diminuer le nombre de joueurs
- Agrandir le terrain

### plus difficile

- Placer un-e coéquipier/ère dans le terrain adverse et lui faire d'abord la passe

### Points clés

- Identifier les coéquipiers et les adversaires
- Repérer les espaces libres (où se trouve la plus grande fenêtre?)
- Garder le centre de gravité bas lors de la réception de la balle
- Passer rapidement la balle après réception

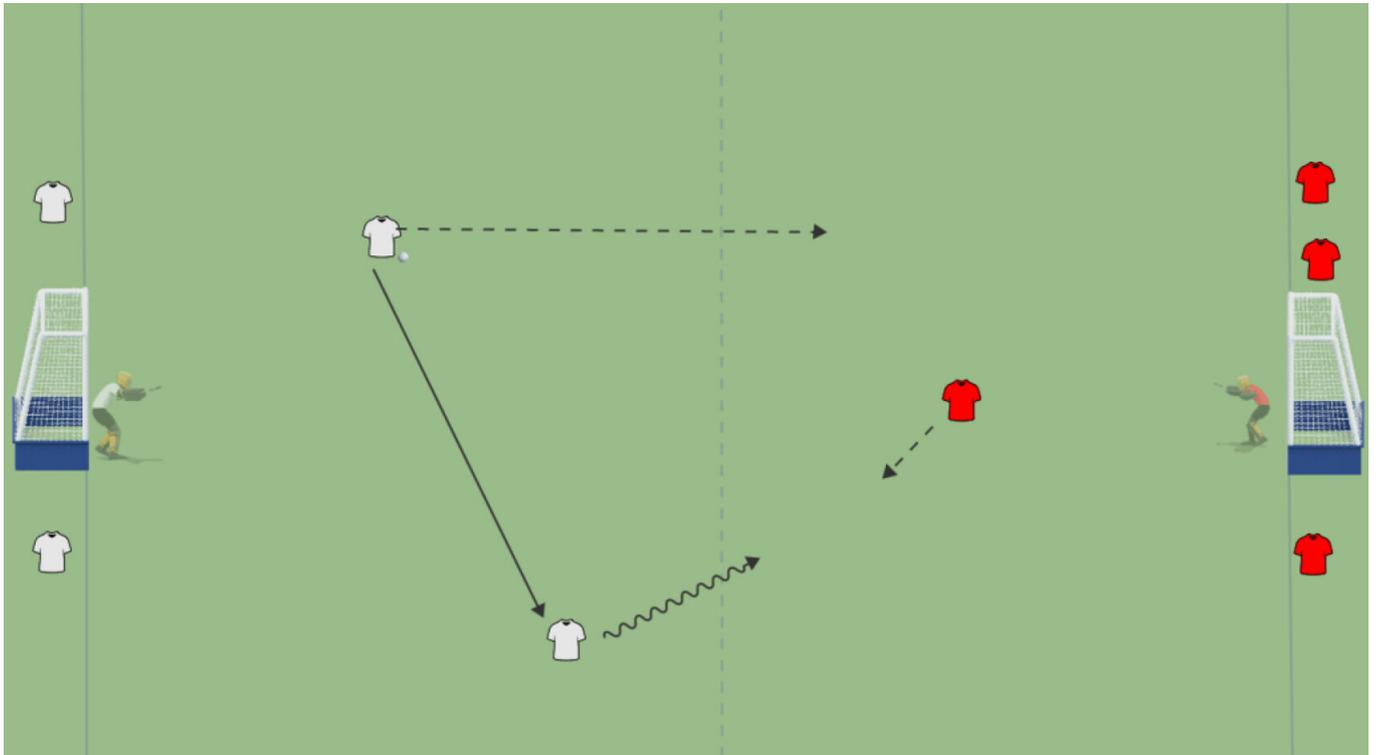
### Questions de réflexion

- Pourquoi réussis-tu à contrôler la balle et à la passer rapidement à un-e coéquipier/ère? Ou pourquoi n'y arrives-tu pas?

- Où dois-tu précisément jouer la balle pour que ta passe soit réussie?

## Jeu en 2:1

Exploiter une situation de supériorité numérique 2:1.



Sur un demi-terrain, deux blancs affrontent un-e rouge et tentent de marquer. Si le/la défenseur-e récupère la balle et la conduit jusqu'à la ligne de touche, les rôles s'inversent (deux joueurs de l'équipe rouge affrontent un-e joueur/euse de l'équipe blanche). Quelle équipe marque le plus de buts ou récupère le plus de balles?

### plus facile

- Jouer sur deux buts

### plus difficile

- Fixer un temps limite pour tirer au but

### Points clés

- Éliminer les défenseurs
- Courir en diagonale (pour les porteurs de balle)
- Identifier le comportement du/de la coéquipier/ère en possession de la balle

## Questions de réflexion

- Pourquoi le 2:1 a-t-il fonctionné (ou pas)?
- À quoi dois-tu faire attention en faisant une passe dans une situation de 2:1?

---

Source: Schneider, P. (2023): Manual Landhockey. Kinder und Jugendliche. Magglingen:  
Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**