

Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Conduire la balle avec agilité et efficacité

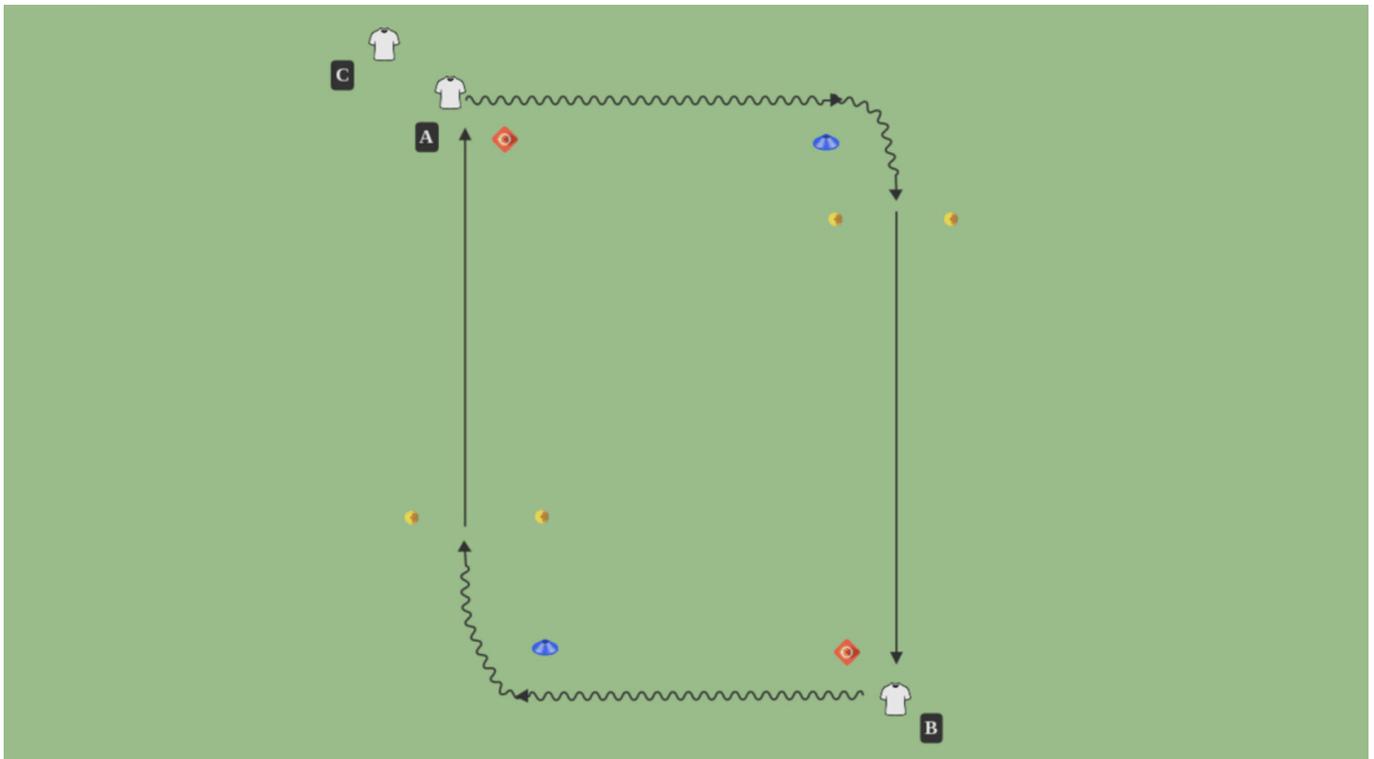
Les joueurs développent des actions individuelles attractives et décisives. Ils accélèrent le jeu et occupent les espaces laissés libres par les défenseurs. En 1:1, ils maîtrisent les différentes feintes de corps, de canne et du regard. Après avoir dribblé en revers et en coup droit, ils sont capables de soulever la balle («dribble 3D»). Ils changent rapidement de rythme, de direction et exploitent le côté faible de la défense afin de créer des situations de jeu favorables.



La langue du hockey sur gazon

Conduire la balle et faire des passes en rectangle

Effectuer des passes précises en mouvement, en coup droit et en revers; être toujours prêt-e à réceptionner la balle.



A dribble en direction de l'assiette bleue, la contourne, puis continue jusqu'aux piquets jaunes. De là, il ou elle fait une passe en mouvement à B, qui réalise le même exercice puis passe la balle à C. Pendant ce temps, A va prendre la place de B.

plus facile

- Effectuer une passe à l'arrêt une fois les deux piquets jaunes franchis

plus difficile

- Dribbler devant les piquets jaunes au lieu de passer frontalement

Points clés

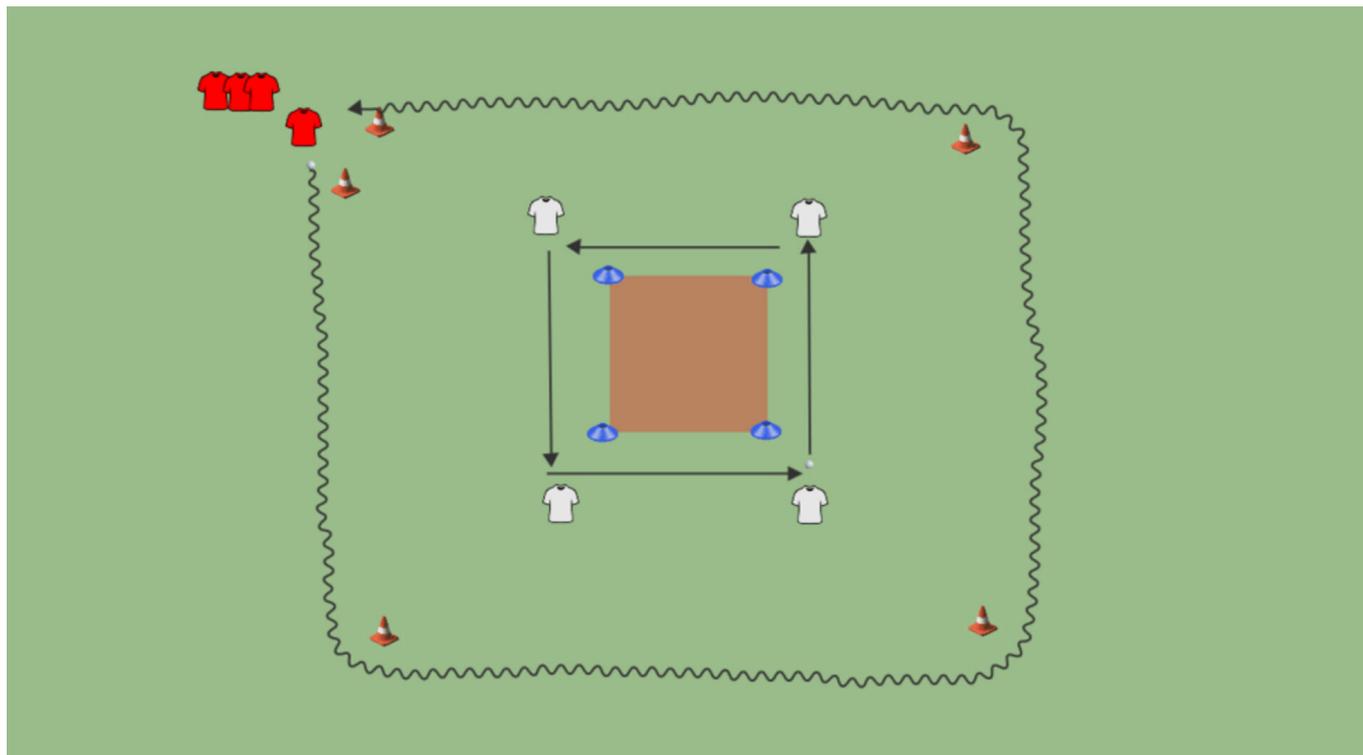
- Orienter les épaules lors des réceptions et des passes
- Contourner la balle lors d'une passe vers la droite
- Amener la balle devant soi lors d'une passe vers la gauche

Questions de réflexion

- Comment orientes-tu les épaules avant la passe?
- Comment réussis-tu à voir tes coéquipiers pendant que tu conduis la balle?

Sablier vivant

Améliorer sa technique individuelle sous pression en jouant collectivement.



Les joueurs de l'équipe blanche enchaînent et comptent leurs passes autour du petit carré. Pendant ce temps, les rouges effectuent les uns après les autres deux tours du grand carré en conduisant une balle. Quand la dernière ou le dernier a terminé, le jeu s'arrête et les rôles s'inversent. Quelle équipe réussit le plus de passes?

plus facile

- Réduire la dimension des deux carrés

plus difficile

- Effectuer des passes 3D (soulever légèrement la balle)

Points clés

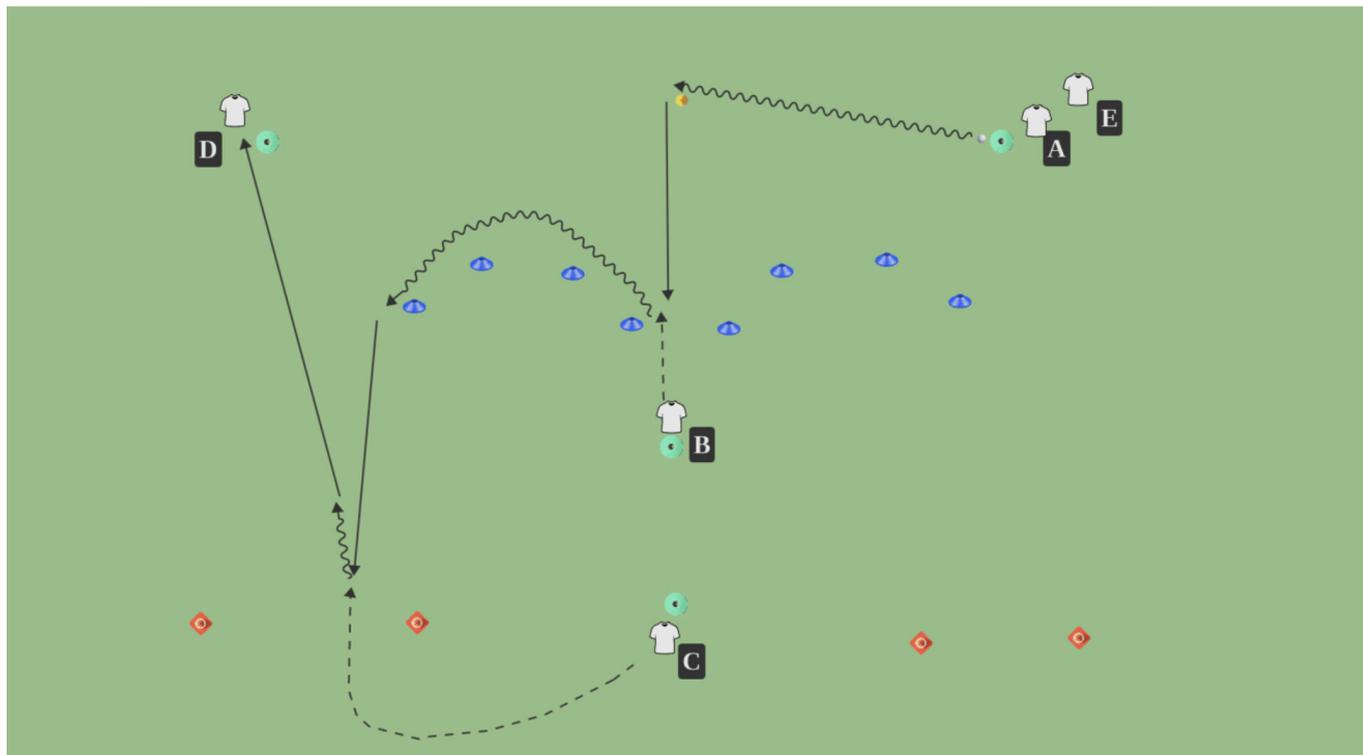
- Orienter le corps vers la balle
- Positionner correctement les pieds pour la prochaine action dès la réception de la balle
- Passer devant la balle au niveau du cône pour les virages à gauche

Question de réflexion

- Comment peux-tu courir vite avec la balle?

Basics à gogo

Conduire, réceptionner et passer la balle en mouvement.



A dribble avec la balle et fait une passe à B qui la réceptionne en position stable. Il ou elle dribble et change de direction après avoir établi un contact visuel avec C, qui s'est orienté-e entre-temps. C demande la balle entre les assiettes et la réceptionne devant lui/elle en position fermée avant d'adresser une passe précise à D. D commence l'exercice à son tour.

plus facile

- Jouer sans C ni D; B: tirer dans le but orange

plus difficile

- Placer un-e défenseur-e sur B

Points clés

- Stopper la balle devant à droite entre les deux pieds
- Réceptionner la balle en mouvement (couvrir la balle avec la canne)
- Adopter une position stable

Questions de réflexion

- Comment peux-tu jouer une balle précise sur le coup droit de ton/ta coéquipier/ère?
- Pourquoi es-tu capable de réceptionner la balle de manière stable en mouvement (sous

pression)?

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