

Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Marquer des buts de manière variée et adaptée à la situation

Les joueurs recherchent la meilleure position de tir dans le cercle. Les attaquants occupent la ligne de fond dans le dos de la défense et concluent avec des déviations en un temps («tip-in») et des poussées de balle. Dans les situations offensives classiques, ils cherchent les meilleures stratégies pour marquer.

Grâce à un jeu de position correct, un bon timing, des passes à 90 degrés, un suivi conséquent ainsi qu’une technique et une puissance de tir adaptées, les joueurs augmentent leurs chances de conclure victorieusement l’action. Leur jeu de jambes agile leur permet de se déplacer rapidement autour de la balle et de se créer des occasions de tir au but dès le premier contact avec la balle.

Sommaire

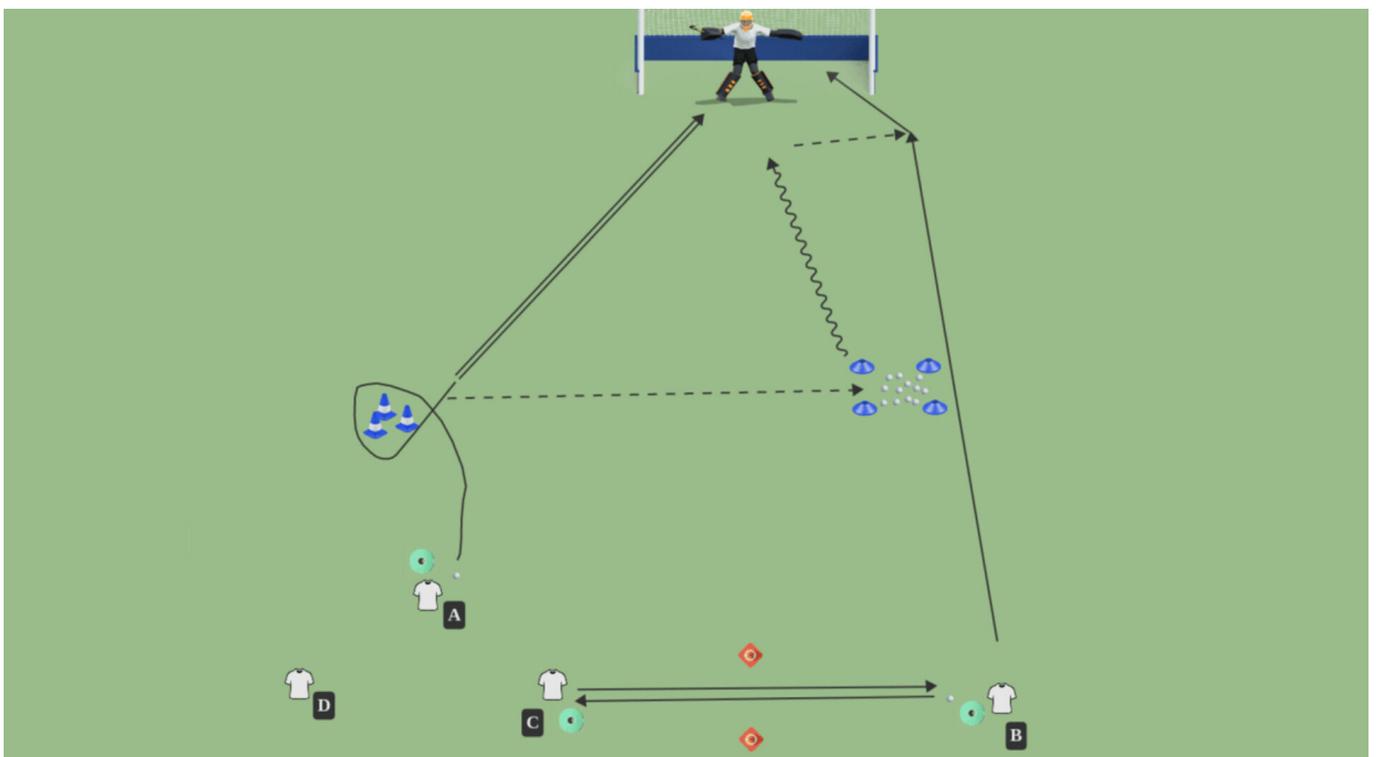
- [Conclusions variées](#)
- [Stand de tir](#)
- [2:1 dans le cercle](#)
- [3:1 gagnant](#)
- [Ligne directe](#)
- [Plus, c’est mieux!](#)



La langue du hockey sur gazon

Conclusions variées

Appliquer les techniques de tir correspondant à la situation.



A dribble autour des cônes et tire au but. Il ou elle court ensuite vers les balles, en prend une et affronte le/la

gardien-ne en 1:1. B joue alors une troisième balle vers A pour une déviation ou un tir arrêté. Après les trois tirs, A prend la place de B, qui a effectué entre-temps des passes avec C. Tous les joueurs se décalent d'une position.

plus facile

- Jouer sans la troisième balle
- B et C: se faire des passes jusqu'à ce que A prenne la position de B

plus difficile

- Introduire un-e défenseur-e pour le troisième tir
- Jouer en 2:1 dans la zone des 9 mètres

Points clés

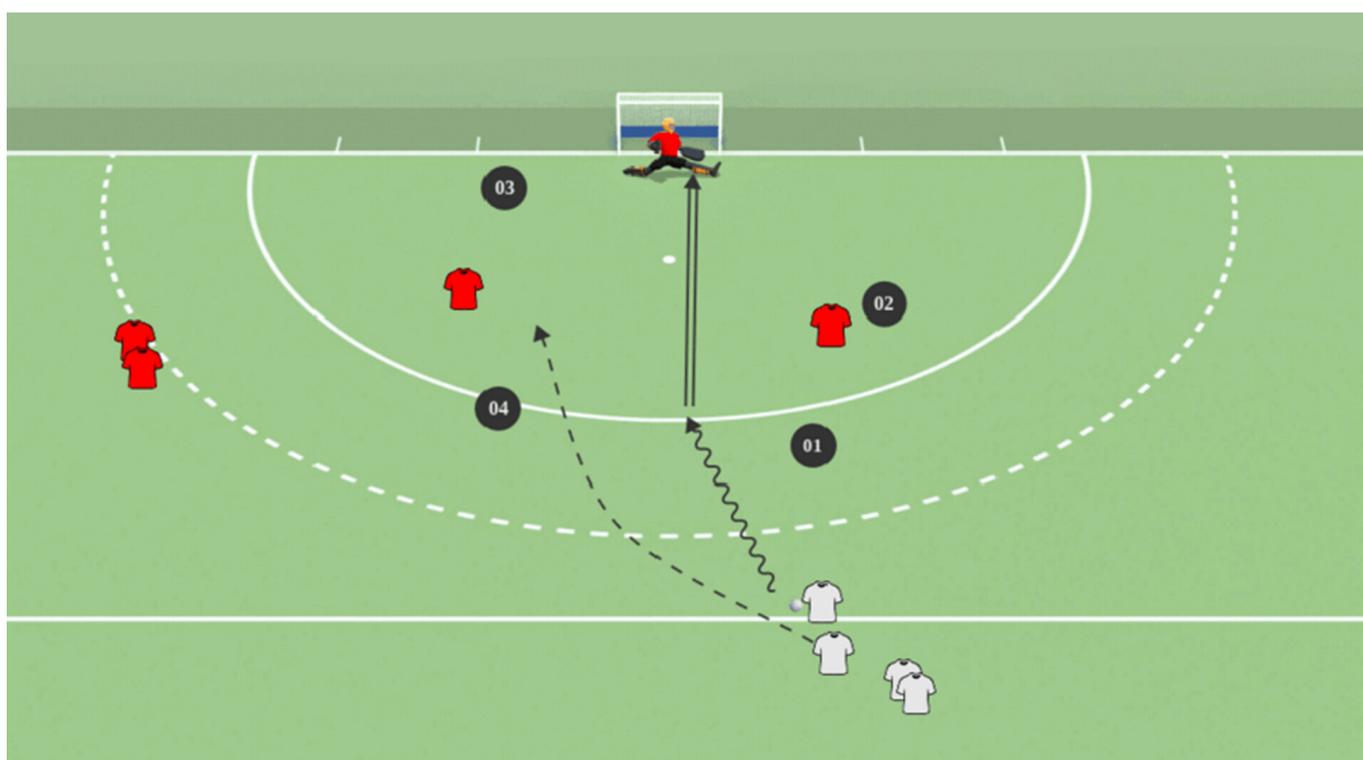
- Utiliser correctement la prise rapprochée, le slap shot ou la réception directe
- Chercher à conclure rapidement l'action

Questions de réflexion

- Comment réussis-tu à marquer des buts depuis différentes positions?
- Comment peux-tu conclure rapidement l'action?

Stand de tir

Être capable de tirer à gauche et à droite et d'exploiter les rebonds.



Deux défenseurs rouges (A et B) placés dans le cercle laissent l'attaquant-e C tirer au but. L'attaquant-e D entre dans le cercle parallèlement à C. Si la balle rebondit et revient dans le cercle, les attaquants et les défenseurs se battent pour la récupérer; les blancs tentent un nouveau tir tandis que les rouges essaient de sortir la balle du cercle. L'action se termine avec la dernière balle jouée. L'équipe qui était en sa possession reste sur le terrain.

Si les blancs ne marquent pas sur le rebond, les rôles s'inversent.

plus facile

- Jouer avec un-e seul-e défenseur-e dans le cercle

plus difficile

- Intégrer un-e défenseur-e supplémentaire

Points clés

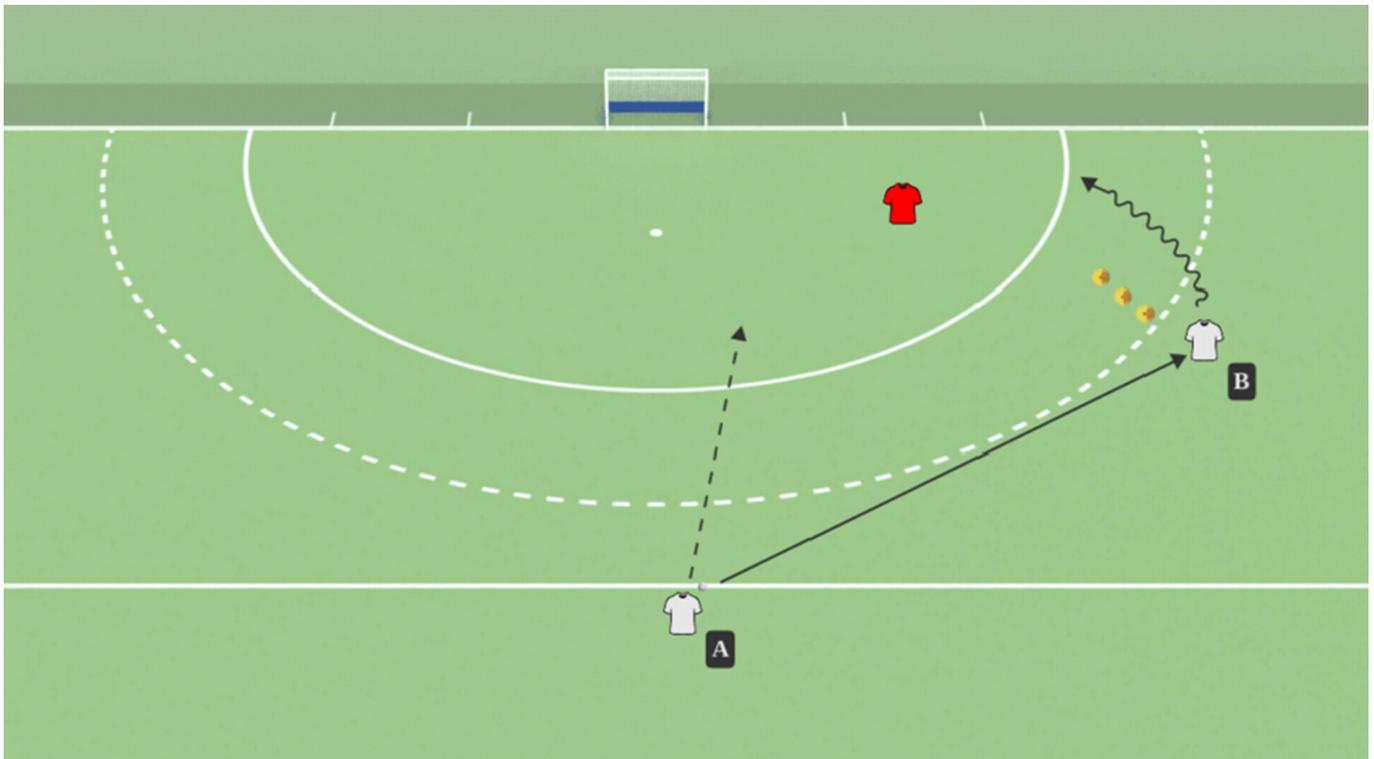
- Tirer de manière ciblée en fonction de la situation
- Réagir rapidement au rebond

Questions de réflexion

- Pourquoi le/la gardien-ne réussit-il/elle à bloquer tes tirs?
- Comment pourrais-tu mieux exploiter les rebonds?

2:1 dans le cercle

Conclure victorieusement une situation de 2:1 dans le cercle.



A effectue une passe latérale à B à l'extérieur du cercle de manière à ce qu'il ou elle puisse entrer dans la zone de tir parallèlement à la ligne de fond. A pénètre aussi dans le cercle et se place à 90 degrés ou face au poteau afin d'affronter le/la défenseur-e rouge en 2:1.

plus facile

- Blancs: jouer en 3:1

plus difficile

- Blancs: rester dans le cercle et jouer avec le prochain groupe en 4:2

Points clés

- Porteur/euse de la balle: jouer hors de portée de l'adversaire
- Coéquipier/ère: se placer à 90 degrés du poteau en position favorable de tir

Questions de réflexion

- Quelle est la meilleure position pour recevoir la balle?
- Comment te places-tu en 2:1 pour pouvoir tirer au but?
- Comment te comportes-tu en tant que défenseur-e?

3:1 gagnant

Ouvrir l'espace en largeur et en profondeur et assurer la deuxième passe.



A, B et C (équipe blanche) affrontent un-e joueur/euse rouge. A s'avance avec la balle vers la défense tandis que B se met en position de recevoir la passe dans la largeur et C dans la profondeur. Les attaquants essaient de conclure victorieusement.

plus facile

- Jouer sans défense en mettant l'accent sur la largeur, la profondeur et la seconde passe

plus difficile

- Réduire la surface de jeu

Points clés

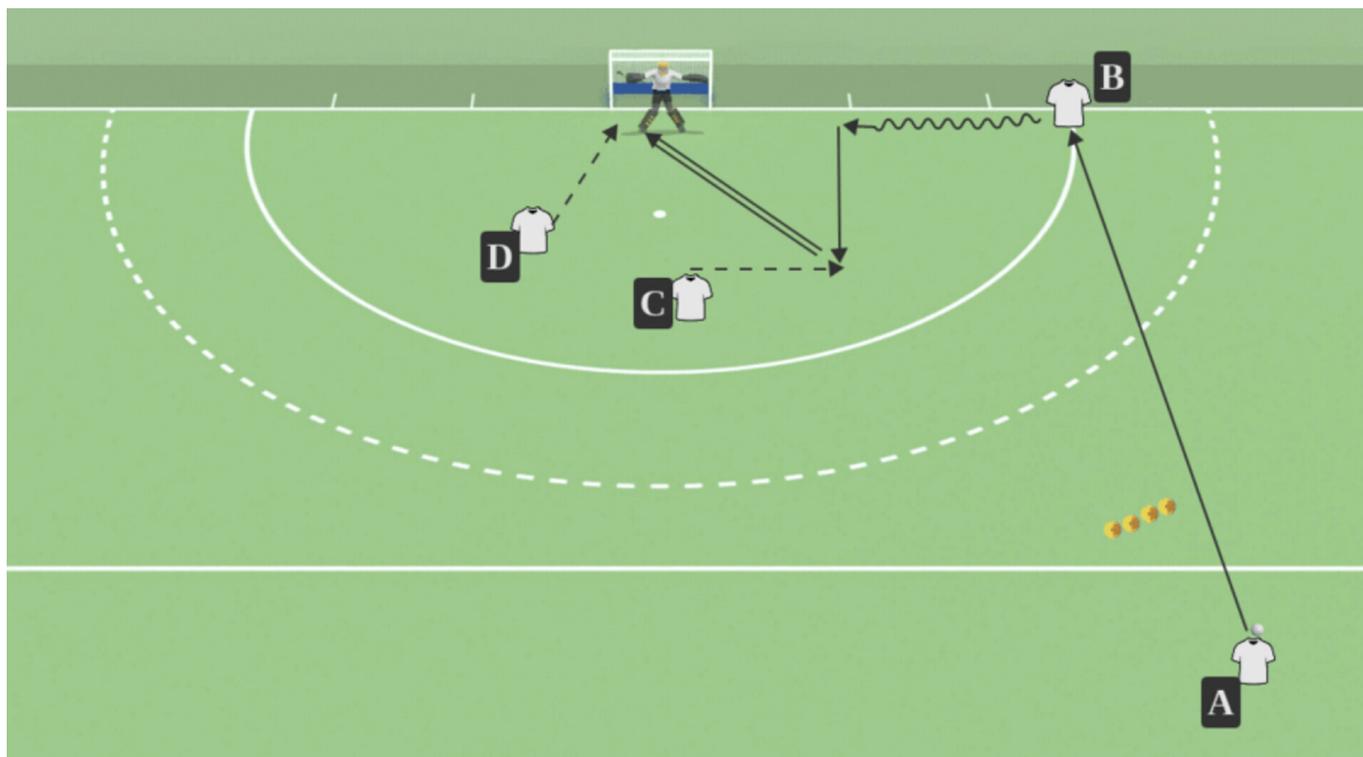
- Se positionner correctement pour créer de l'espace en largeur et en profondeur
- Déclencher la seconde action
- Mettre l'adversaire en difficulté avec la première action

Questions de réflexion

- Que fais-tu quand tu n'as pas la balle?
- À quoi dois-tu faire attention pour te rendre disponible?
- Comment le/la porteur/euse de la balle peut-il/elle forcer le/la défenseur-e à agir?

Ligne directe

Tirer depuis différentes zones avec la technique adéquate.



A passe la balle à B dans la zone T; après la réception, B dribble le long de la ligne de fond en direction du but. Il ou elle cherche le contact visuel avec C et D. C attend une passe en retrait (position à 90 degrés) et tire directement au but pendant que D se tient prêt-e au deuxième poteau.

plus facile

- C et D: se tenir prêts à leurs positions respectives

plus difficile

- Introduire des défenseurs

Points clés

- Pourquoi est-ce judicieux de se tenir en position à 90 degrés?
- Quand dois-tu te tenir prêt-e au second poteau?
- En tant que porteur/euse de la balle, gardes-tu un oeil sur tes coéquipiers?

Questions de réflexion

- Pourquoi est-ce judicieux de se tenir en position à 90 degrés?
- Quand dois-tu te tenir prêt-e au second poteau?

- En tant que porteur/euse de la balle, gardes-tu un oeil sur tes coéquipiers?

Plus, c'est mieux!

Créer une situation de supériorité numérique.



Un-e passeur/euse joue la balle à un-e joueur/euse de l'équipe blanche. Dans un terrain délimité, les blancs font circuler la balle convoitée par les deux joueurs rouges. Si ces derniers la récupèrent, ils la redonnent au/à la passeur/euse, qui transmet alors la balle dans le terrain extérieur, où se déploie à nouveau une situation de 3:2. Au signal, les deux terrains fusionnent pour un 6:4. L'attaque se poursuit jusqu'au but marqué.

plus facile

- Commencer en 2:1 et poursuivre en 4:2

plus difficile

- Commencer en 2:1 et poursuivre jusqu'au 6:4 sur le demi-terrain

Points clés

- Jouer le «give and go»
- Se déplacer en fonction de la balle (demander la balle)
- Chercher le 2:1 (se rendre disponible en tant que coéquipier/ère)

Question de réflexion

- Comment réussissez-vous à créer une situation de supériorité numérique?

Source: Schneider, P. (2023): Manuel Hockey sur gazon. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO