

Hockey sur gazon – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Maîtriser l'espace et récupérer la balle avec habileté

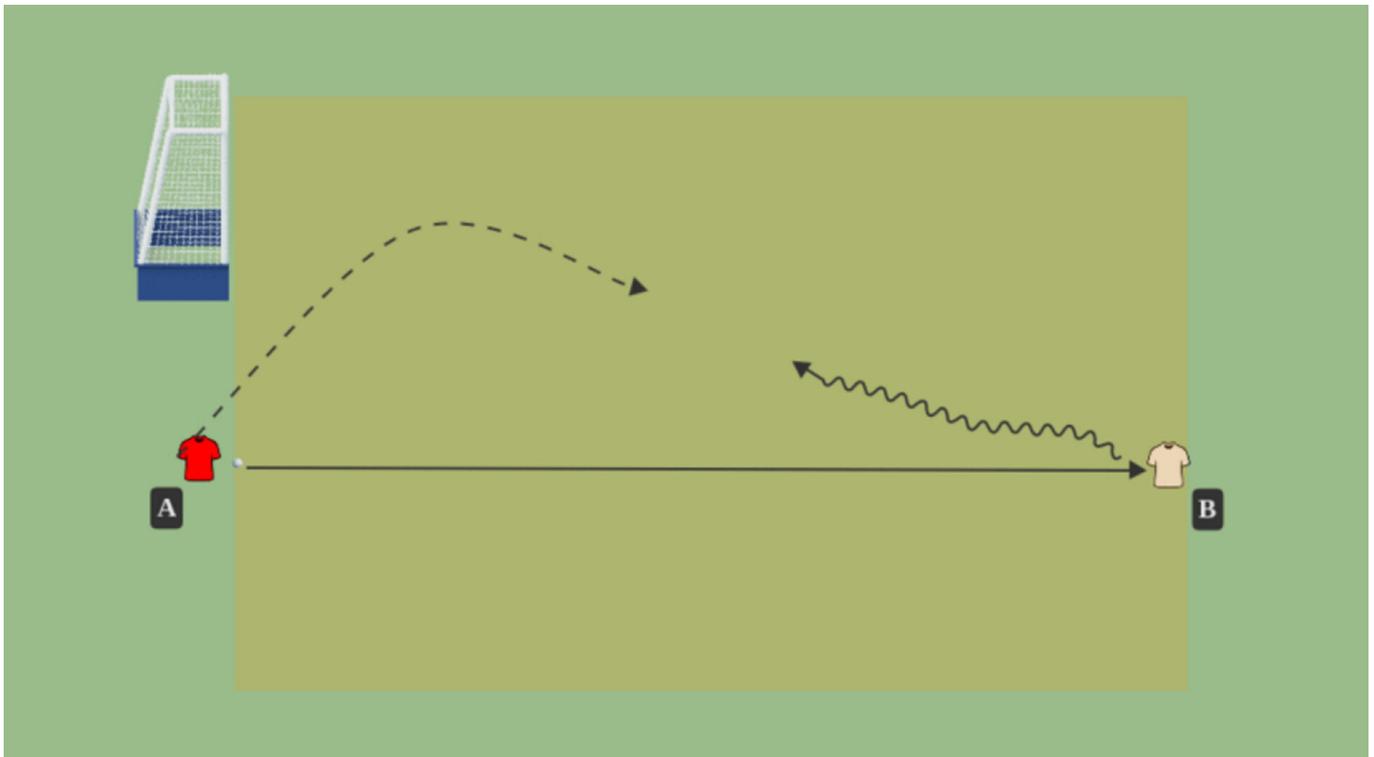
Les joueurs évoluent de manière compacte et contrôlée en s'orientant vers la balle. Ils perçoivent cette dernière, l'espace, les coéquipiers ainsi que les adversaires et ferment les lignes de passes. Ils occupent l'axe balle-but et se couvrent mutuellement. Ils essaient d'intercepter les passes des adversaires en les devançant ou en se positionnant habilement en triangle. Grâce à des variantes défensives, ils réduisent au minimum les possibilités de tir au but des attaquants.



La langue du hockey sur gazon

À droite toute!

Pousser, en tant que défenseur-e, son adversaire sur son côté coup droit.



Le/La défenseur-e A adresse une passe à l'attaquant-e B, puis se place de manière à pouvoir défendre côté coup droit et à pousser B vers l'extérieur.

plus facile

- Placer A devant le but

plus difficile

- A: commencer à la même hauteur que B

Points clés

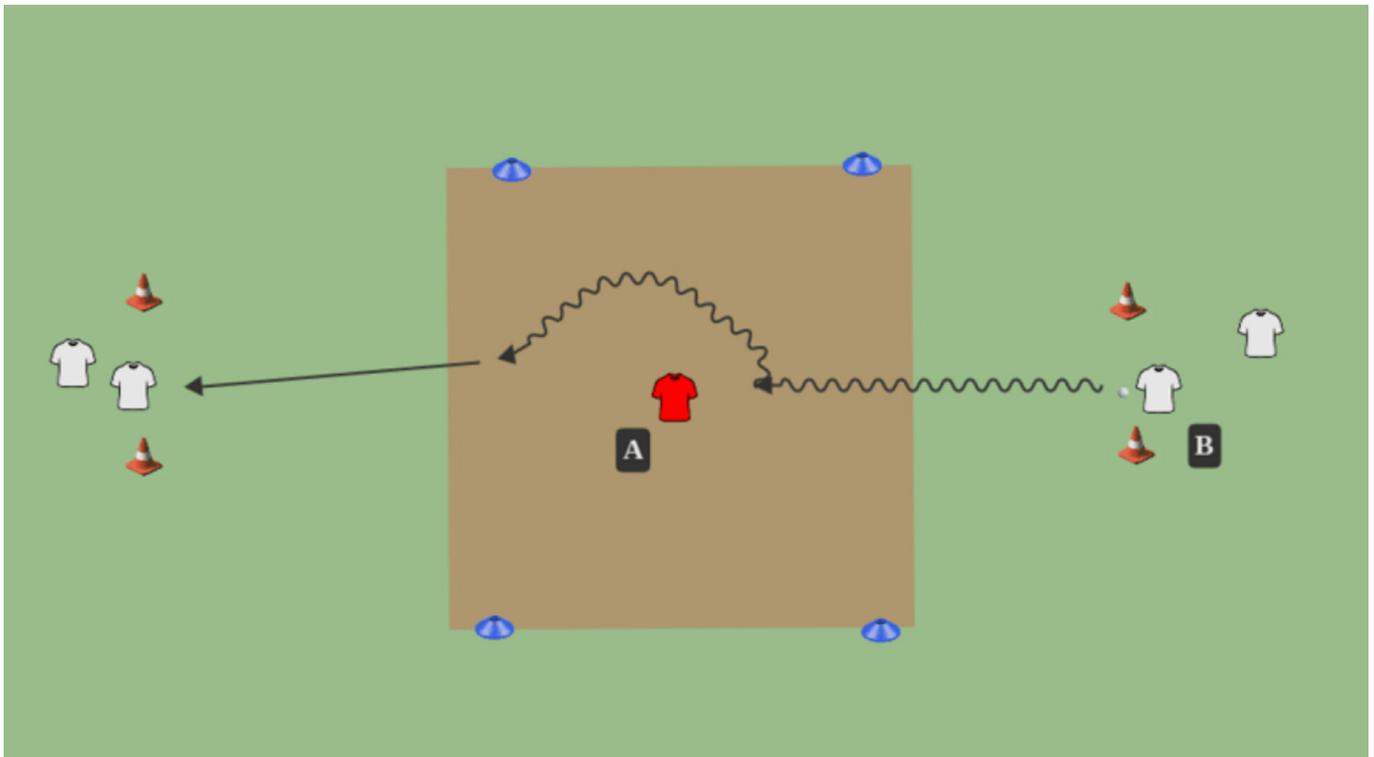
- Défenseur-e: orienter le pied gauche vers l'avant et l'épaule gauche vers l'adversaire
- Protéger le côté revers avec le corps
- Utiliser des feintes de canne

Question de réflexion

- Qu'est-ce qui est déterminant pour gagner ton 1:1?

Vers l'extérieur

Pousser, en tant que défenseur-e, son adversaire sur son côté coup droit.



A se déplace librement dans l'espace délimité. Il/Elle essaie d'amener le/la porteur/euse de la balle sur son côté coup droit pour le/la repousser vers l'extérieur et lui prendre la balle.

plus facile

- B: rester dans la zone jusqu'à la perte de balle

plus difficile

- Jouer avec deux défenseurs

Points clés

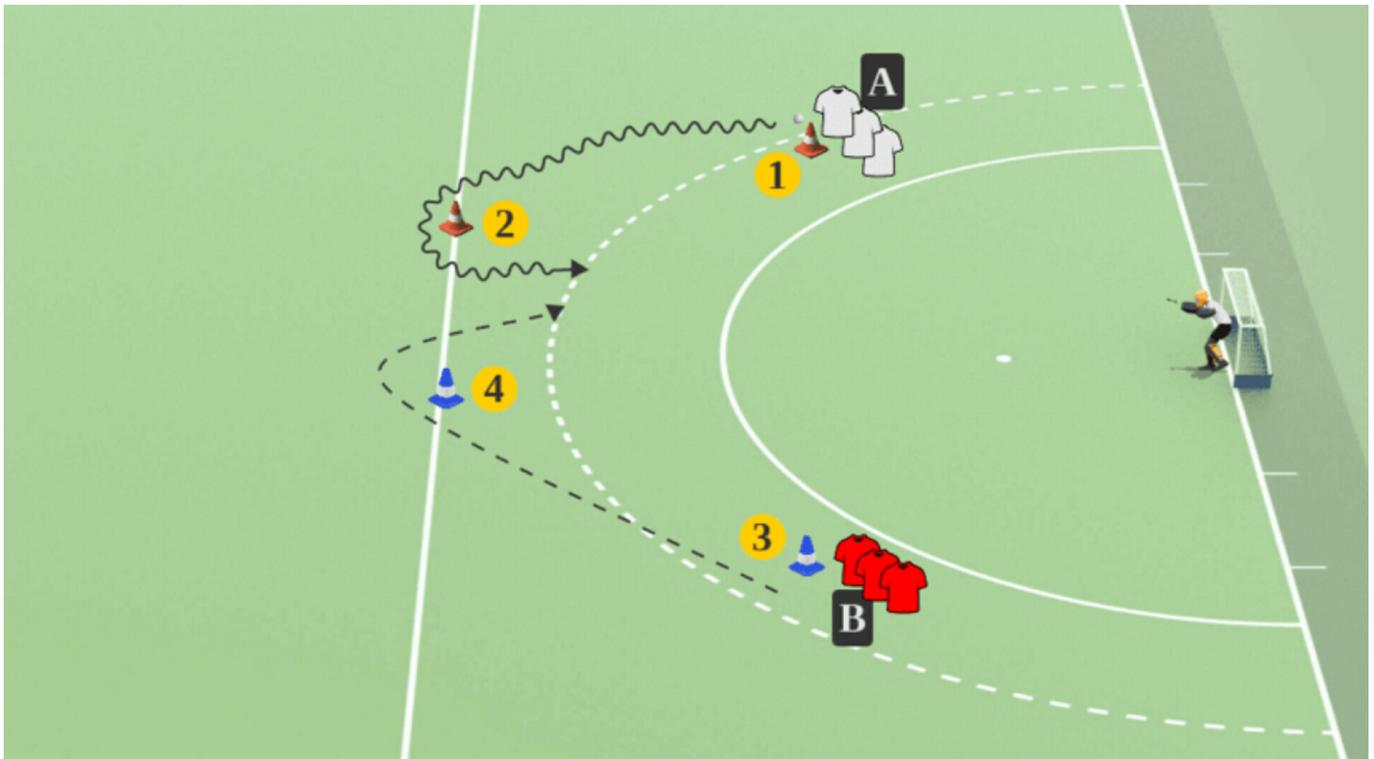
- Défenseur-e: orienter le pied gauche vers l'avant
- Orienter l'épaule gauche vers l'adversaire et utiliser des feintes de canne

Questions de réflexion

- Comment peux-tu amener l'attaquant-e sur ton côté fort (coup droit)?
- Que fais-tu si ton adversaire arrive sur ton côté revers?

Côté fort – Côté faible

Repousser ses adversaires vers l'extérieur.



A (équipe blanche) démarre au cône 1 avec la balle, contourne le cône 2 et essaie de marquer tandis que B (équipe rouge) sprinte depuis le cône 3, contourne le 4 et défend le but. B adapte sa trajectoire à l'action de A et le/la pousse sur son côté coup droit.

plus facile

- Réduire la distance à parcourir par les joueurs de l'équipe rouge

plus difficile

- Effectuer l'exercice en miroir (fermer l'intérieur avec le coup droit)

Points clés

- Exploiter le rayon d'action
- Défenseur-e: dicter l'action (timing)

Questions de réflexion

- Pourquoi te fais-tu piéger?
- Comment peux-tu t'emparer d'un grand nombre de balles?

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