

Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Se créer des occasions habiles pour récupérer la balle

Les défenseurs mettent la pression sur la porteuse ou le porteur de la balle en accélérant et en maintenant la distance. Ils provoquent la faute dans des duels passifs et tentent de récupérer la balle dans des duels actifs grâce à un gros pressing et à un suivi systématique. Ils augmentent la pression sur la porteuse ou le porteur de la balle en l’accompagnant de manière contrôlée et judicieuse.

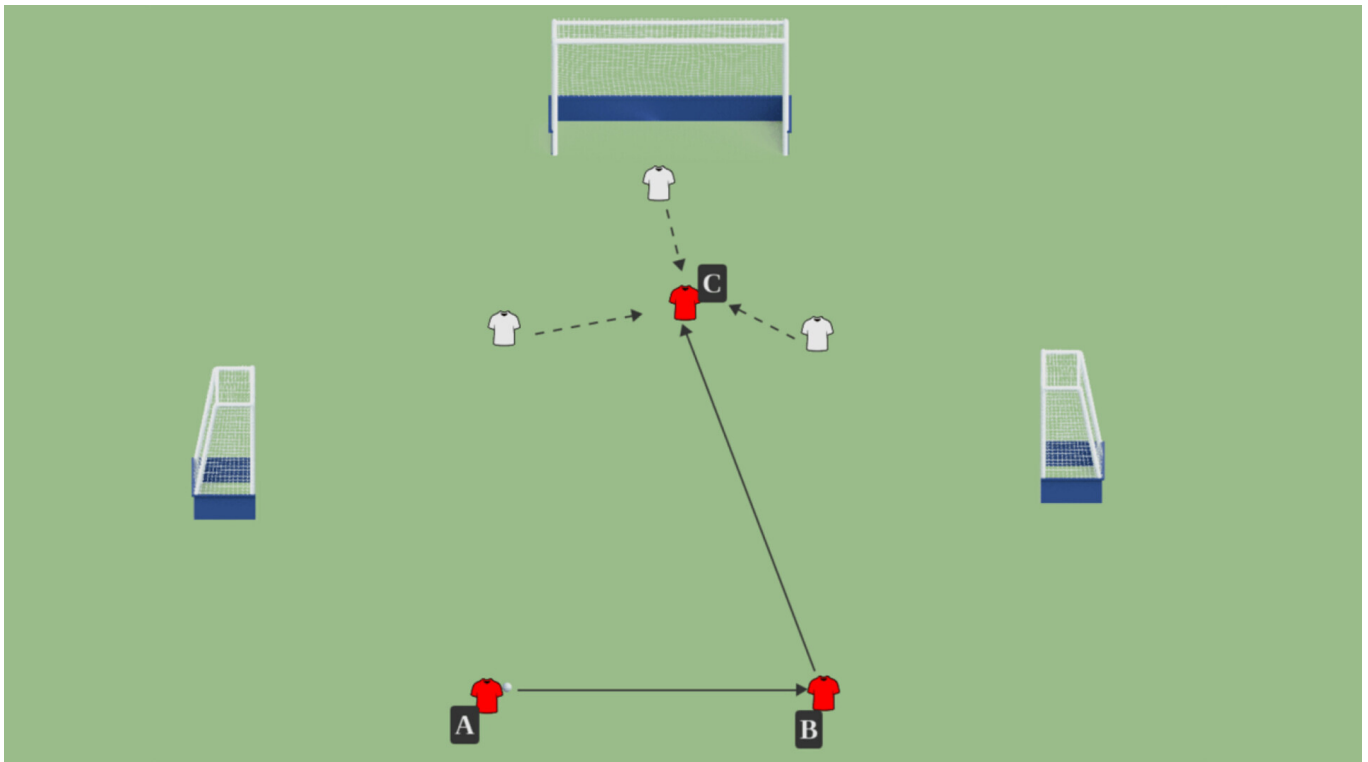
Ils la ou le forcent à ne pas quitter la balle des yeux en gênant sa conduite avec leur canne, ceci afin de réduire les possibilités de dribbles ou de passes. Les défenseurs protègent le pied gauche et récupèrent la balle dès que l’occasion se présente.



La langue du hockey sur gazon

Balle magnétique

Ouvrir l’espace, exercer ensuite une pression sur les adversaires et réussir à récupérer la balle.



L'équipe rouge joue la balle à C positionné-e dans une zone apparemment favorable. C contrôle la balle afin de tirer dans l'un des buts. Mais dès que la balle lui est parvenue, les blancs mettent la pression sur lui/elle pour l'empêcher de tirer.

plus facile

- Jouer sans les buts; équipe blanche: à trois, mettre la pression sur C et effectuer trois passes une fois la balle récupérée

plus difficile

- Augmenter le nombre de joueurs rouges

Points clés

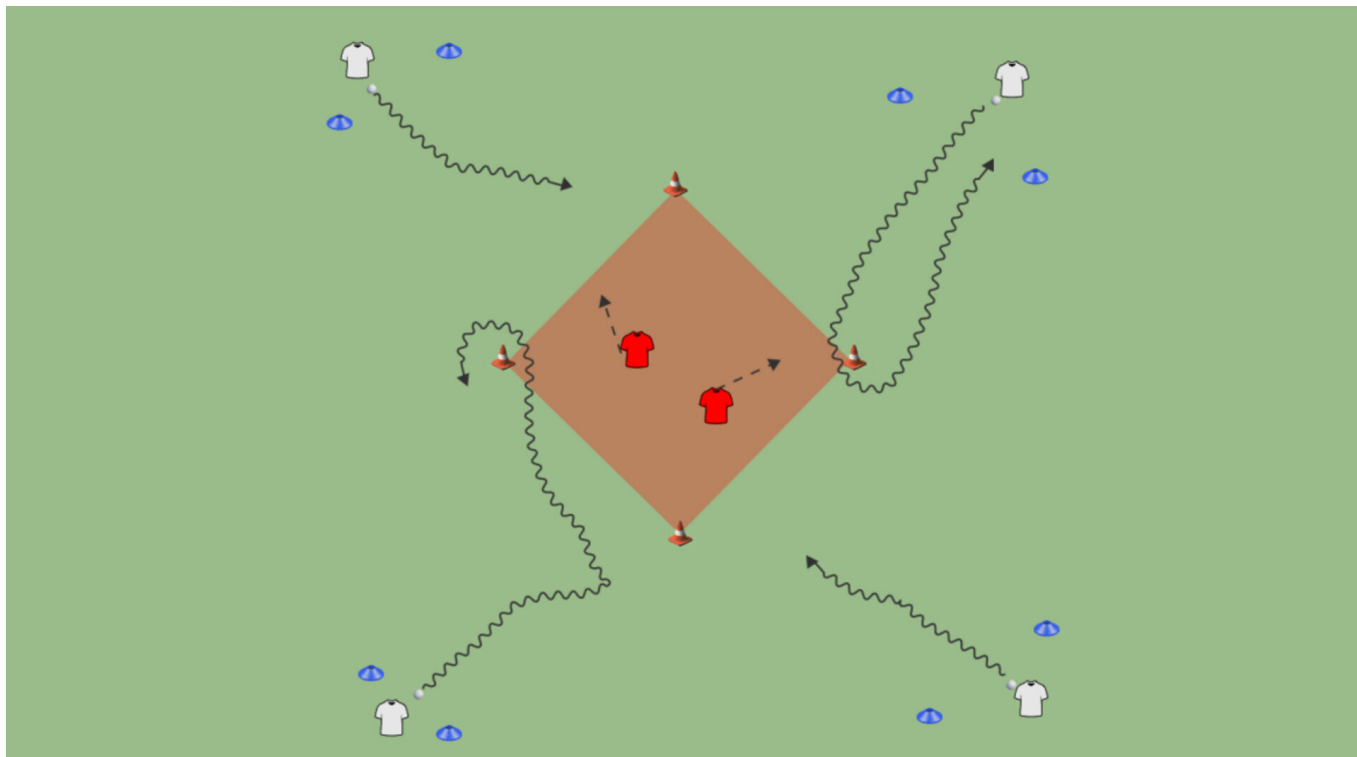
- Se positionner correctement de manière à ce que l'adversaire ne puisse pas ouvrir le jeu ou passer vers l'extérieur
- Maintenir la distance et effectuer des feintes
- Mettre la pression sur le/la porteur/euse de la balle
- Faire des passes rapides et directes

Questions de réflexion

- Pourquoi l'attaquant-e réussit-il/elle à marquer contre trois défenseurs? Que pouvez-vous améliorer pour éviter cela?
- Comment pouvez-vous réduire l'espace à disposition de l'adversaire et récupérer plus facilement la balle?

À nous la balle!

Remporter ses duels en défense et adapter sa position en fonction de la situation.



Les quatre attaquants de l'équipe blanche s'élancent avec une balle en direction du carré délimité par des cônes. Le but: contourner un cône sans se faire toucher par les deux défenseurs rouges (sans canne). Celui ou celle qui est touché-e retourne au départ. Quel-le attaquant-e réussit le plus de courses? Combien d'attaquants un-e défenseur-e parvient-il/ elle à toucher?

plus facile

- Attaquants: contourner le cône avec la balle à la main (sans canne)

plus difficile

- Défenseurs: récupérer la balle avec la canne

Points clés

- Rester toujours en mouvement
- Disputer les duels si possible en coup droit
- Contrôler la balle après l'avoir récupérée

Question de réflexion

- À quoi fais-tu attention en défense?

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