

Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Attaquer avec détermination après la récupération de la balle

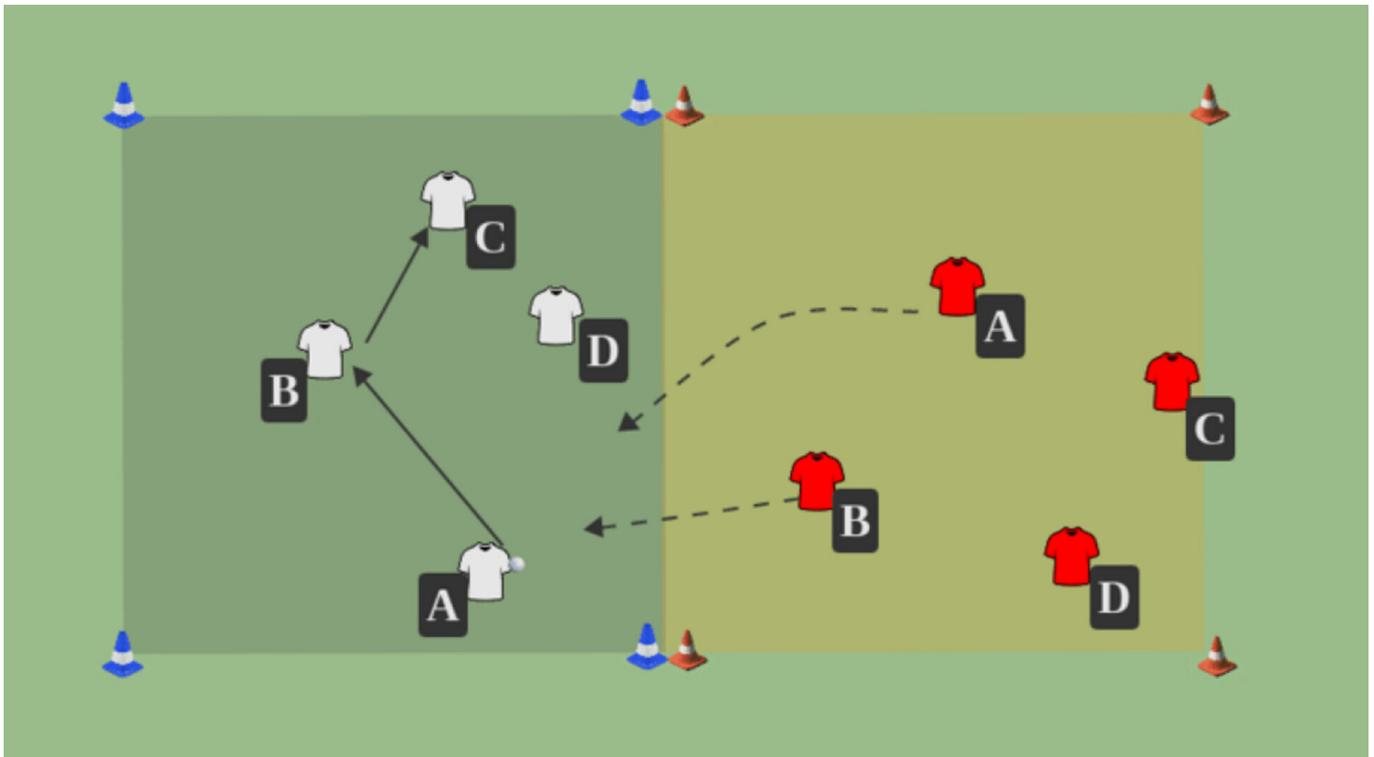
Une fois la balle récupérée, les joueurs lancent immédiatement la contre-attaque. La porteuse ou le porteur de la balle s’élance rapidement en direction du but adverse en dribblant ou en faisant une passe vers l’avant. Si la contre-attaque ne fonctionne pas, les attaquants veillent à garder la balle dans leurs rangs.



La langue du hockey sur gazon

Chasse à la balle

Maîtriser la transition entre la non-possession et la possession de la balle.



Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Les blancs commencent avec la balle et la font circuler à l'intérieur de leur terrain. Tu désignes deux joueurs rouges qui tentent de s'emparer de la balle et de l'amener dans leur propre camp. S'ils y parviennent, l'équipe rouge fait à son tour circuler la balle dans son camp. Si la balle sort du terrain ou si la passe est manquée, la balle revient à l'autre équipe.

plus facile

- Désigner trois joueurs pour récupérer la balle

plus difficile

- Jouer avec deux défenseurs présents en permanence dans le camp adverse

Points clés

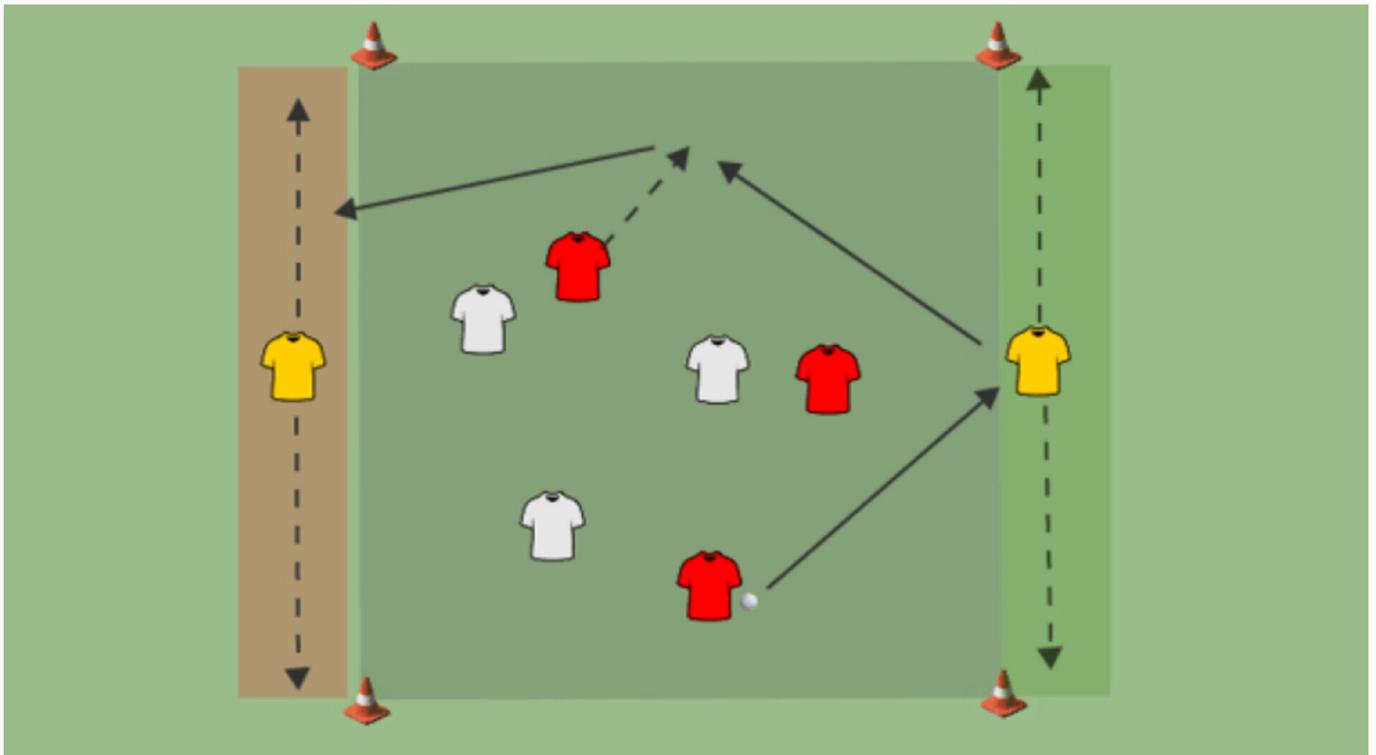
- S'engager pour récupérer la balle
- Jouer la balle dans les espaces libres
- Réduire au maximum les espaces
- Se rendre disponible en cas de récupération de la balle par un-e coéquipier/ère

Questions de réflexion

- Dans quelle position es-tu le/la mieux à même de recevoir une passe de ton/ta coéquipier/ère qui vient de s'emparer de la balle?
- Comment pouvez-vous récupérer la balle en infériorité numérique?

Zones d'en-but

Manier la balle avec stratégie et habileté dans des zones déterminées.



Les rouges affrontent les blancs en 3:3. Un joker neutre se trouve dans chaque zone d'en-but. Quelle équipe reste en possession de la balle et réussit à la passer aux jokers?

plus facile

- Imposer la direction du jeu avec un joker attribué à chaque équipe

plus difficile

- Jouer avec deux zones neutres; passer la balle aux joueurs dans ces zones et la faire ainsi circuler d'une zone à l'autre

Points clés

- Amener la balle dans la zone d'en-but avec maîtrise
- Appliquer le «give and go»
- Jouer un rôle actif dans la zone d'en-but

Question de réflexion

- Comment te déplaces-tu dans la zone d'en-but afin de toujours être en position de recevoir la passe?

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