

Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Répéter des actions très intensives à des intervalles rapprochés

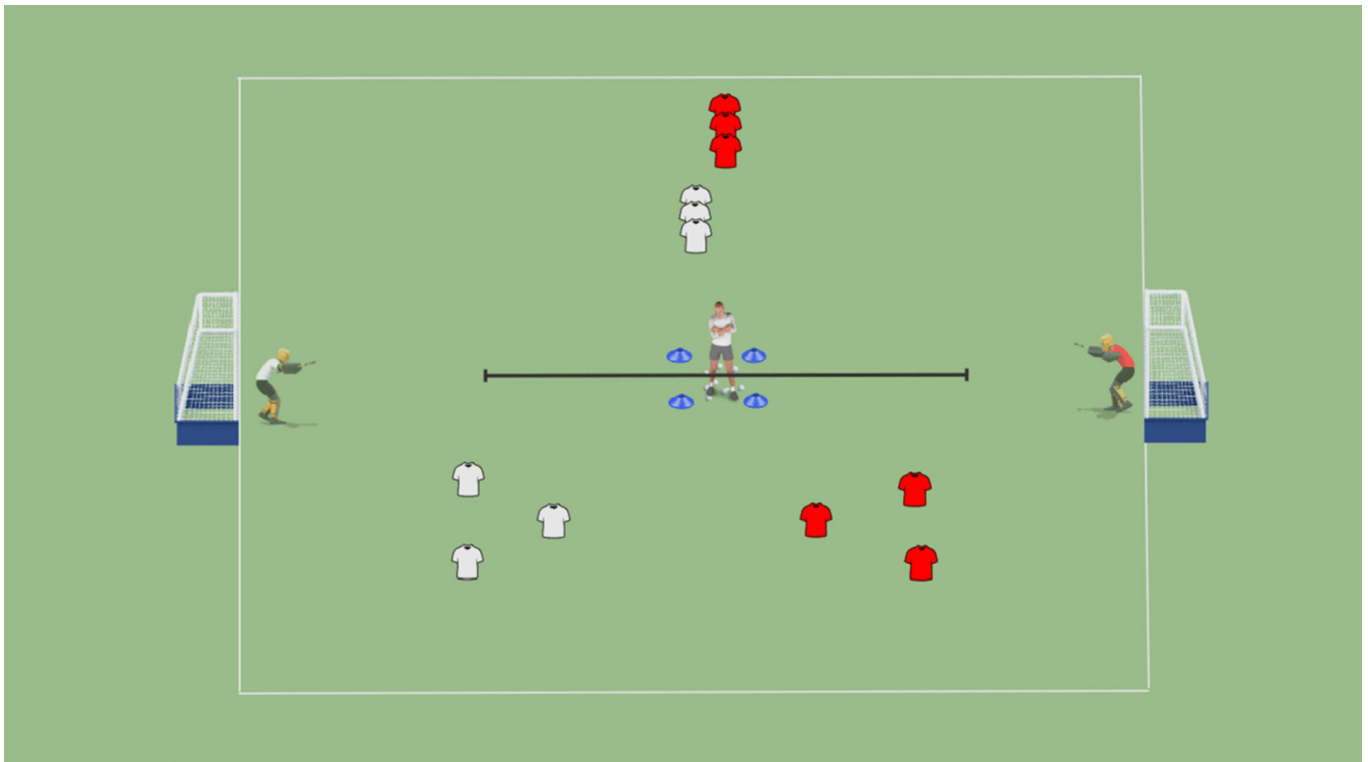
Sur le terrain, les joueurs enchaînent les démarrages et les changements de direction à un rythme soutenu. Ils se défont de leurs adversaires ou les évitent afin de dicter le jeu. Ils profitent des pauses pour récupérer en vue de la prochaine entrée en jeu.



La langue du hockey sur gazon

Jeu des 40 secondes

Maintenir une grande intensité sur une certaine durée, exercer une pression constante sur la balle et réagir vite quand la possession change de côté.



Les rouges affrontent les blancs en 3:3 sur la moitié droite ou gauche du terrain. L'action se déroule ainsi sur un seul côté. Changer de demi-terrain après 40 secondes.

plus facile

- Réduire la durée de l'exercice

plus difficile

- Augmenter le nombre de joueurs en cas de but
- Jouer en 2:2 pour multiplier les duels
- Utiliser la roue de la variation

Points clés

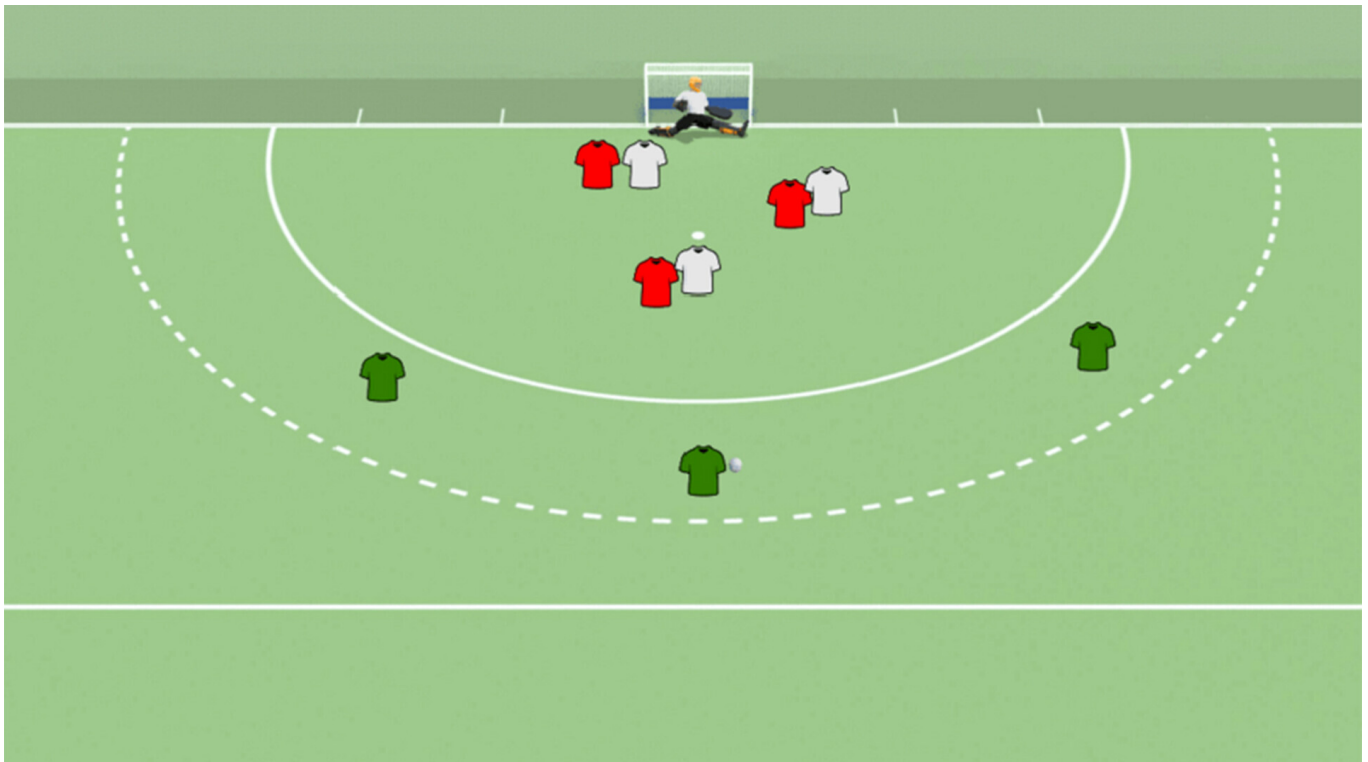
- Identifier rapidement l'adversaire direct-e
- Exploiter la longueur et la largeur du terrain de manière optimale

Question de réflexion

- Comment maintiens-tu l'intensité jusqu'à la fin du jeu?

Jeu dans le cercle

Se déplacer dans le cercle et se créer des occasions de tirs.



Les rouges affrontent les blancs en 3:3 dans le cercle. Le/La joueur/euse en possession de la balle fait une passe à un-e joueur/euse vert-e (en dehors du cercle) afin de déclencher l'attaque. L'autre équipe défend et essaie de récupérer la balle. Les verts n'ont pas le droit d'entrer dans le cercle. Ils peuvent se passer la balle entre eux pour accélérer le jeu. Ils remplacent l'équipe qui marque.

plus facile

- Défendre à deux (situation de 3:2)

plus difficile

- Utiliser la roue de la variation

Points clés

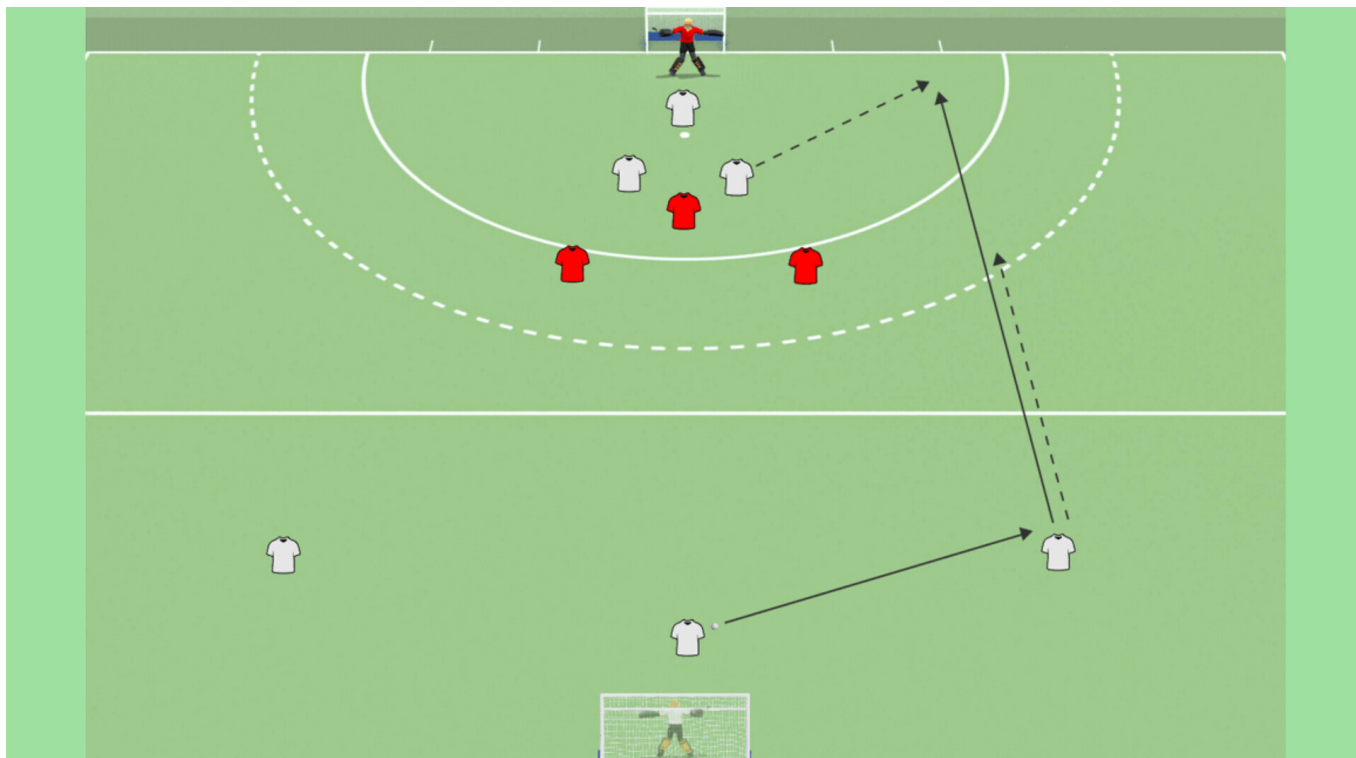
- Effectuer des déplacements à l'intérieur du cercle
- Attaquants: communiquer avec les coéquipiers (p. ex. espace arrière, point de penalty, ligne de fond)
- Réagir aux rebonds pour tirer une nouvelle fois

Questions de réflexion

- Comment as-tu réussi à te défaire du/de la défenseur-e?
- Où te trouvais-tu après le premier tir au but?

Surnombre gagnant

Attaquer par les couloirs extérieurs.



Trois joueurs blancs construisent le jeu depuis l'arrière tandis que trois rouges défendent à l'intérieur du cercle. Trois autres attaquants blancs appellent la balle (p. ex. zone arrière, ligne de fond) en se démarquant. L'attaquant-e qui a effectué la passe court vers l'avant pour créer le surnombre (4:3) dans le cercle. Si les rouges récupèrent la balle, ils partent en contre-attaque et affrontent les blancs qui se trouvaient au départ de l'action.

plus facile

- Jouer avec deux défenseurs

plus difficile

- Jouer avec un ou deux défenseurs supplémentaires (augmenter la pression)

Points clés

- Jouer sur l'angle T (profondeur-largeur ou largeur-profondeur)
- Répartir de manière visible les attaquants sur le terrain
- Préparer la seconde passe et se placer correctement

Questions de réflexion

- Pourquoi le surnombre a-t-il fonctionné?
- Comment créez-vous un espace suffisant pour assurer un jeu de passes efficace?

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