

# Hockey sur gazon – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Prendre part activement au jeu en tant que gardien-ne

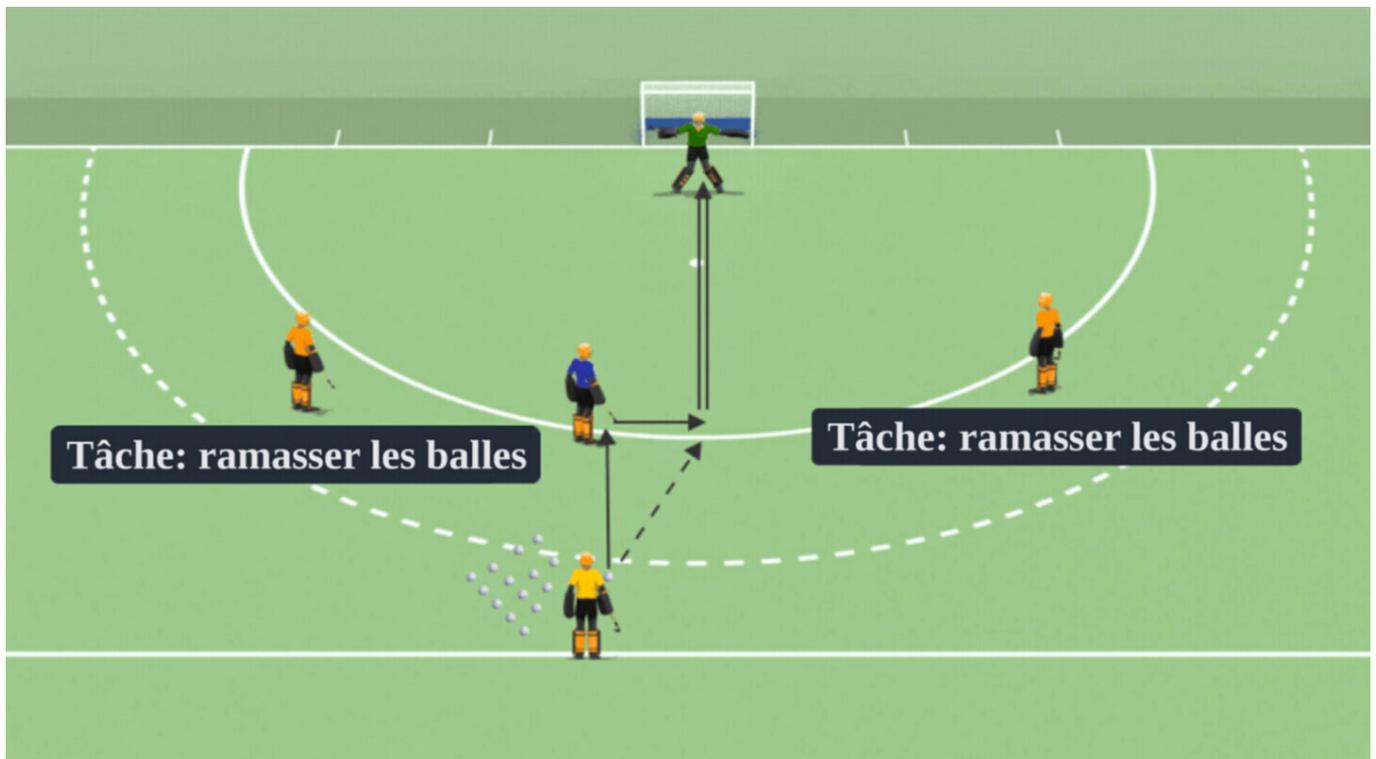
Le gardien ou la gardienne défend son but en appliquant différentes techniques. Il ou elle décide très rapidement entre le duel ou la réaction sur sa ligne de but. Toujours concentré-e, il ou elle se déplace et se positionne en permanence en fonction de la situation.



La langue du hockey sur gazon

## Accent sur le/la gardien-ne

Se concentrer sur chaque tir et réagir vite.



Trois gardiens se placent selon le schéma ci-contre: jaune fait une passe à bleu, qui lui remet la balle directement. Jaune tire au but. Changer les rôles après cinq essais.

### plus facile

- Jaune: tirer au but à l'arrêt

### plus difficile

- Tirer avec le pied faible
- Ajouter une tâche avant le tir

### Points clés

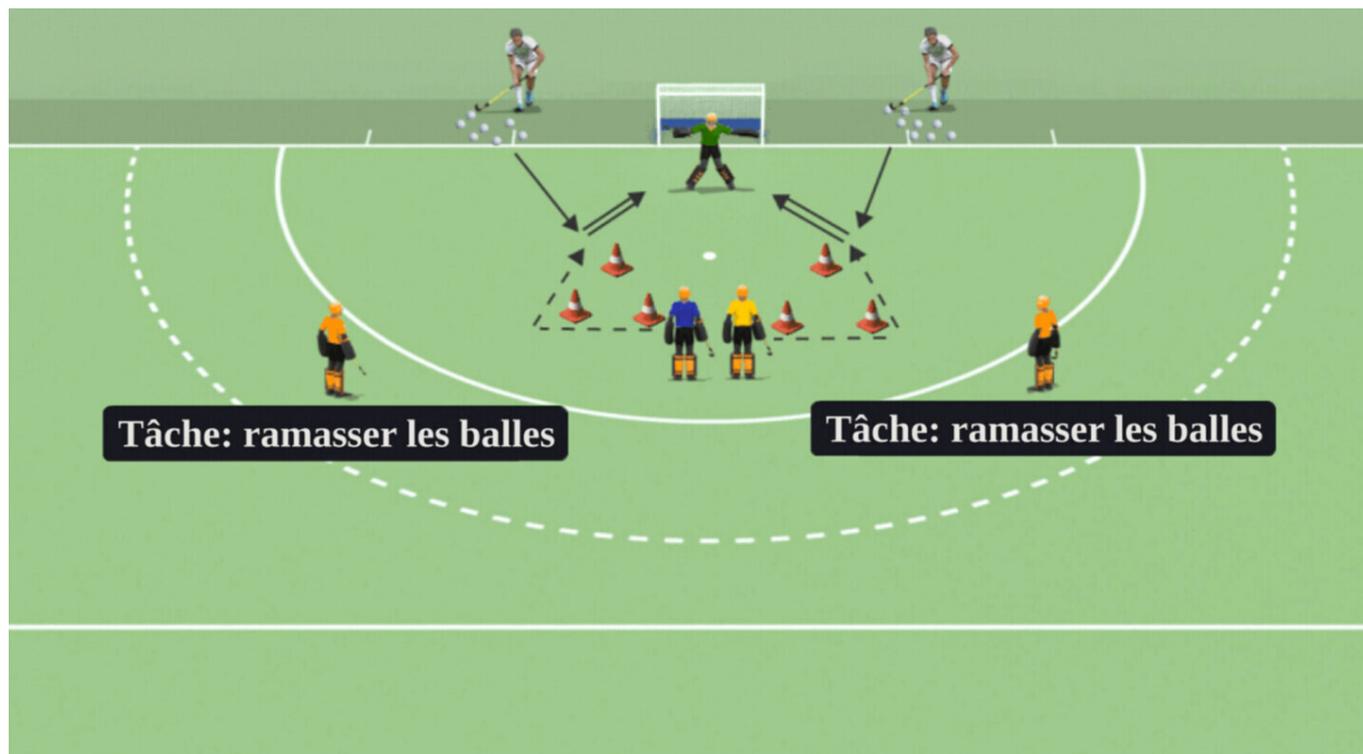
- Se concentrer sur la balle
- Dégager les tirs vers l'extérieur
- Observer attentivement le jeu

### Questions de réflexion

- À quoi fais-tu attention au moment de tirer?
- Dans quelle direction dégages-tu les tirs?

## Capacité de réaction

Savoir évaluer les tirs à différentes distances et réagir en conséquence.



Tu tires au but en direction de vert, qui dégage la balle vers l'extérieur. Bleu tire à son tour. Si vert réussit une nouvelle parade, rouge lui adresse aussi un tir.

### plus facile

- Tirer seulement deux fois

### plus difficile

- Bleu et rouge: défendre une balle supplémentaire

### Points clés

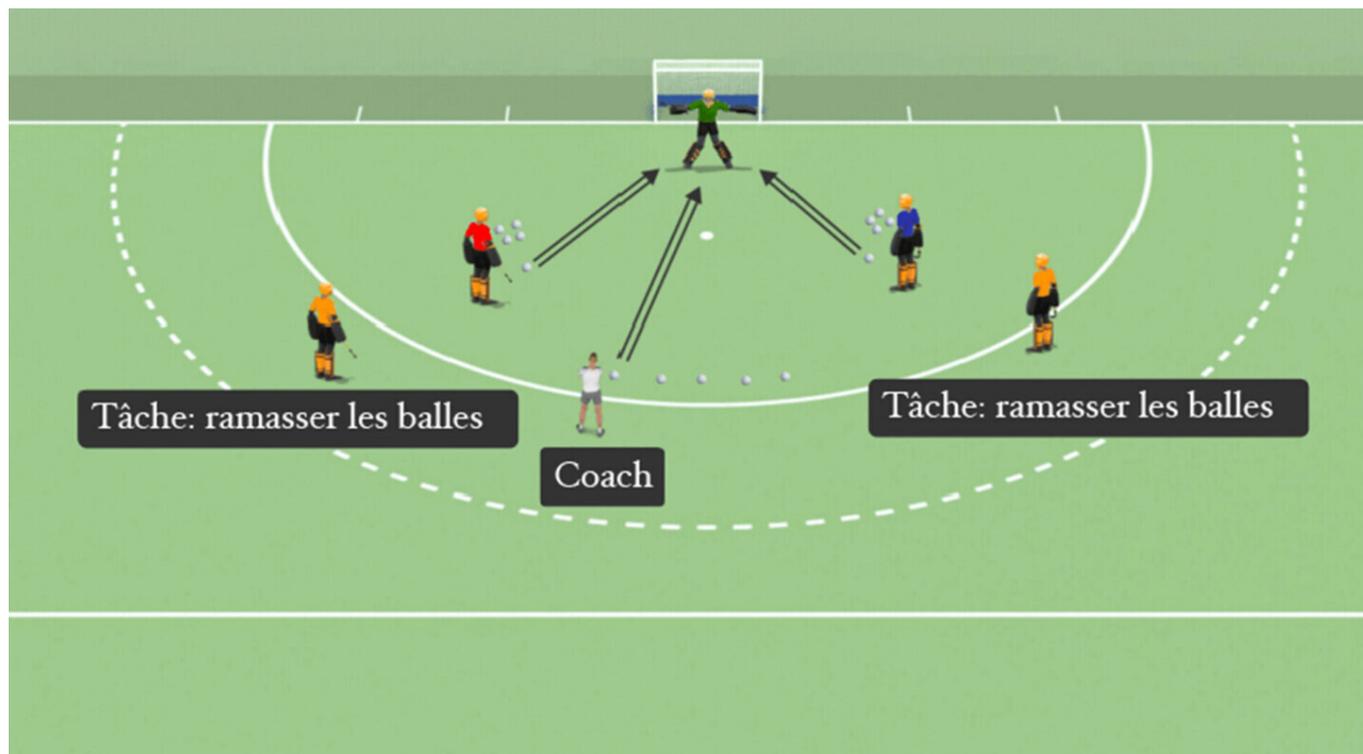
- Fixer la balle avec attention
- Garder la position et dégager vers l'extérieur avec le plat du pied

### Questions de réflexion

- Dans quelle direction et comment dégages-tu une balle?
- Par rapport à ta position, sur quels éléments t'appuies-tu pour t'orienter lors d'un tir?

## Botter en touche

Contrôler ses mouvements et dégager la balle au pied avec précision.



Bleu se déplace vers l'avant le long des cônes pendant que blanc lui joue une balle devant le cône le plus proche du but. Bleu botte la balle avec le pied gauche. Jaune en fait de même de l'autre côté avec le pied droit. Les gardiens se relaient pour poursuivre l'exercice.

### plus facile

- Tirer avec le pied fort

### plus difficile

- Tirer alternativement avec le pied gauche et le pied droit

### Points clés

- Botter avec précision
- Se placer entre la balle et la ligne de but

### Questions de réflexion

- Pourquoi les gardiens doivent-ils savoir dégager des deux pieds?
- Que veut dire «contrôler la balle» pour toi, en tant que gardien-ne?

---

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**