

Hockey sur gazon: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements et/ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Définies par des experts du sport concerné, elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive.



Pour obtenir un résultat donné (état visé), tu peux formuler des objectifs d'apprentissage spécifiques et définir des formes d'entraînement en t'appuyant sur les formes caractéristiques. Ces dernières te montrent la voie à suivre en tant qu'entraîneur-e et constituent une base essentielle pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements. Ainsi, tu choisis la forme d'entraînement qui convient selon la forme caractéristique que tu souhaites enseigner.

Lorsque tu regardes un match de hockey sur gazon ou que tu entraînes tes joueurs, tu peux observer différentes choses. Les formes caractéristiques décrivent justement les aspects visibles du jeu. Précieux indicateurs pour toi, entraîneur-e, elles constituent le socle sur lequel tu planifies et réalises tes entraînements.

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées de formes de jeux et d'exercices ayant fait leurs preuves sur le terrain pour entraîner les formes caractéristiques. Des objectifs et des points clés sont formulés pour chaque forme d'entraînement. Quant aux questions de réflexion, elles permettent aux joueurs de prendre une part active dans le processus d'apprentissage.

Formes d'entraînement

Pour la phase de jeu «Possession de balle»

- Construire un jeu varié et adapté à la situation
- Conduire la balle avec agilité et efficacité
- Marquer des buts de manière variée et adaptée à la situation

Pour la phase de jeu «Sans possession de balle»

- Maîtriser l'espace et récupérer la balle avec habileté
- Se créer des occasions habiles pour récupérer la balle

Pour la phase de jeu «Transition: nous récupérons ou perdons la balle»

- Attaquer avec détermination après la récupération de la balle
- Agir avec discernement après la perte de balle

Pour la phase de jeu «Jeu de la gardienne ou du gardien»

- Prendre part activement au jeu en tant que gardien-ne

Pour la phase de jeu «Toutes phases de jeu confondues»

- Répéter des actions très intensives à des intervalles rapprochés
- Engager son corps avec contrôle et stabilité (momentanément aucune forme d'entraînement)

Source: Schneider, P. (2023): Manuel Hockey sur gazon. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO