

# Street-hockey – Formes d’entraînement: Transition / Gain de balle / Perte de balle – Exploiter les espaces après la récupération de la balle et attaquer avec détermination: Électron libre

Les joueurs identifient les options offensives dès la récupération de la balle.

## Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

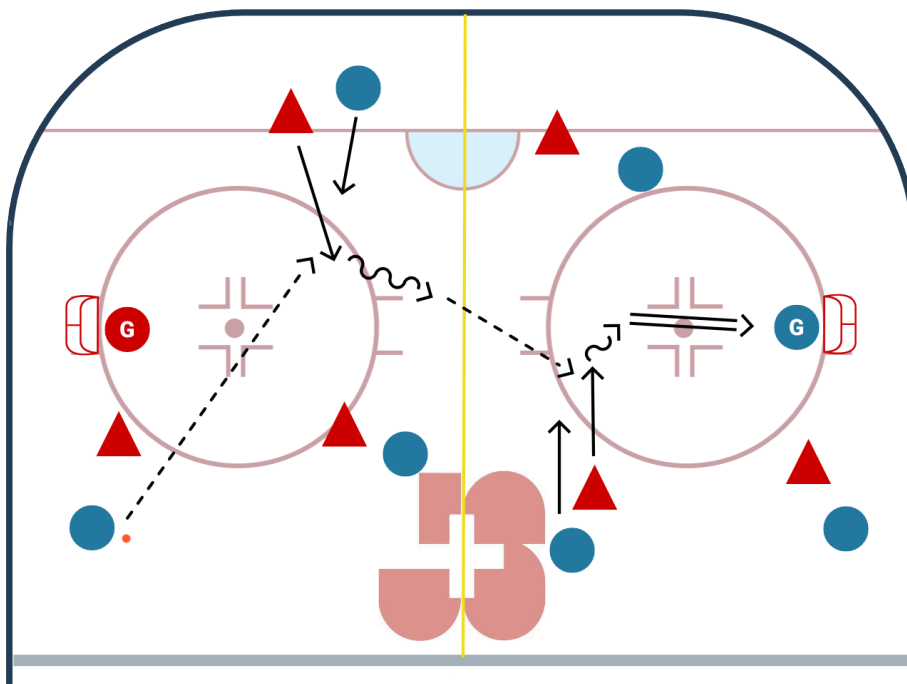
Une fois la balle récupérée, les joueuses, exploitant la désorganisation de l’équipe adverse, lancent une contre-attaque rapide et tentent de marquer un but au plus vite. Les coéquipières soutiennent la porteuse de la balle grâce à une transition rapide et à des démarquages ouvrant de nouveaux espaces. L’attaque en triangle s’avère pertinente dans cette optique. Si la contre-attaque échoue, l’équipe calme le jeu et veille à garder la balle dans ses rangs.

## Points clés

- Défais-toi de ton adversaire.
- Exploite l’espace libre.
- Offre toujours une possibilité de passe au porteur ou à la porteuse de la balle.

## Questions de réflexion

- Que fais-tu quand tu récupères la balle?
- Comment soutiens-tu le porteur ou à la porteuse de la balle?



Signification des symboles

Deux équipes s'affrontent sur un tiers de terrain, chacune assumant des tâches défensives (récupération de la balle) et offensives (conservation de la balle).

Quand une équipe récupère la balle, elle essaie de faire une passe à un coéquipier ou à une coéquipière positionné-e dans le camp offensif, qui cherche alors à conclure par un tir au but.

## plus facile

- Jouer en supériorité numérique dans le camp offensif
- Joueur/Joueuse qui récupère la balle: renforcer temporairement l'attaque

## plus difficile

- Lancer une nouvelle balle dans l'autre moitié de terrain si la balle sort en défense

## Street-hockey: Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Tu peux observer différents éléments depuis le banc ou les gradins. Les formes caractéristiques décrivent la partie visible du jeu. Pour toi, entraîneur-e, elles t'indiquent la voie à suivre et constituent le socle sur lequel tu planifies et réalises tes entraînements. Tu trouveras ici un aperçu des formes caractéristiques du street-hockey avec un lien vers les formes d'entraînement correspondantes.


### Mehr



Toutes les formes d'entraînement pour cette forme caractéristiques

Mehr




 Schweizerische Eidgenossenschaft  
 Confédération suisse  
 Confederazione Svizzera  
 Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP