

# 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: Exercice canadien

Grâce à un jeu de transition rapide, les joueurs ouvrent des espaces pour de nouvelles attaques.

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

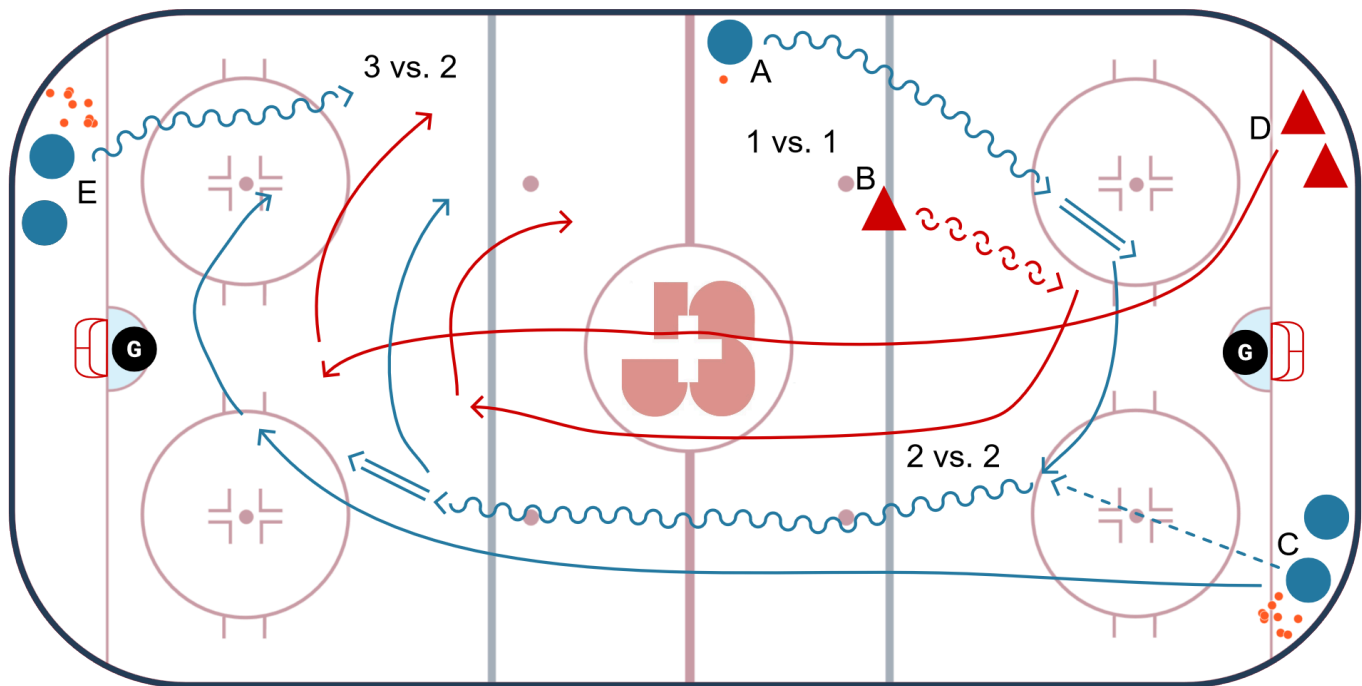
Une fois la balle récupérée, les joueuses, exploitant la désorganisation de l'équipe adverse, lancent une contre-attaque rapide et tentent de marquer un but au plus vite. Les coéquipières soutiennent la porteuse de la balle grâce à une transition rapide et à des démarquages ouvrant de nouveaux espaces. 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

A démarre de la ligne médiane et affronte B en 1:1. Après avoir tiré au but, A reçoit une passe depuis le coin adressée par C, qui entre alors en jeu. D démarre de l'angle opposé pour soutenir B et jouer le 2:2 sur l'autre demi-terrain. Après le second tir au but, E effectue une passe aux attaquants et lance ainsi un 3:2 (A, C et E contre B et D).

## plus facile

- Transformer le 2:2 / 3:3 en 2:1 / 3:1

## plus difficile

- Transformer le 3:2 en 3:3

## 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