

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

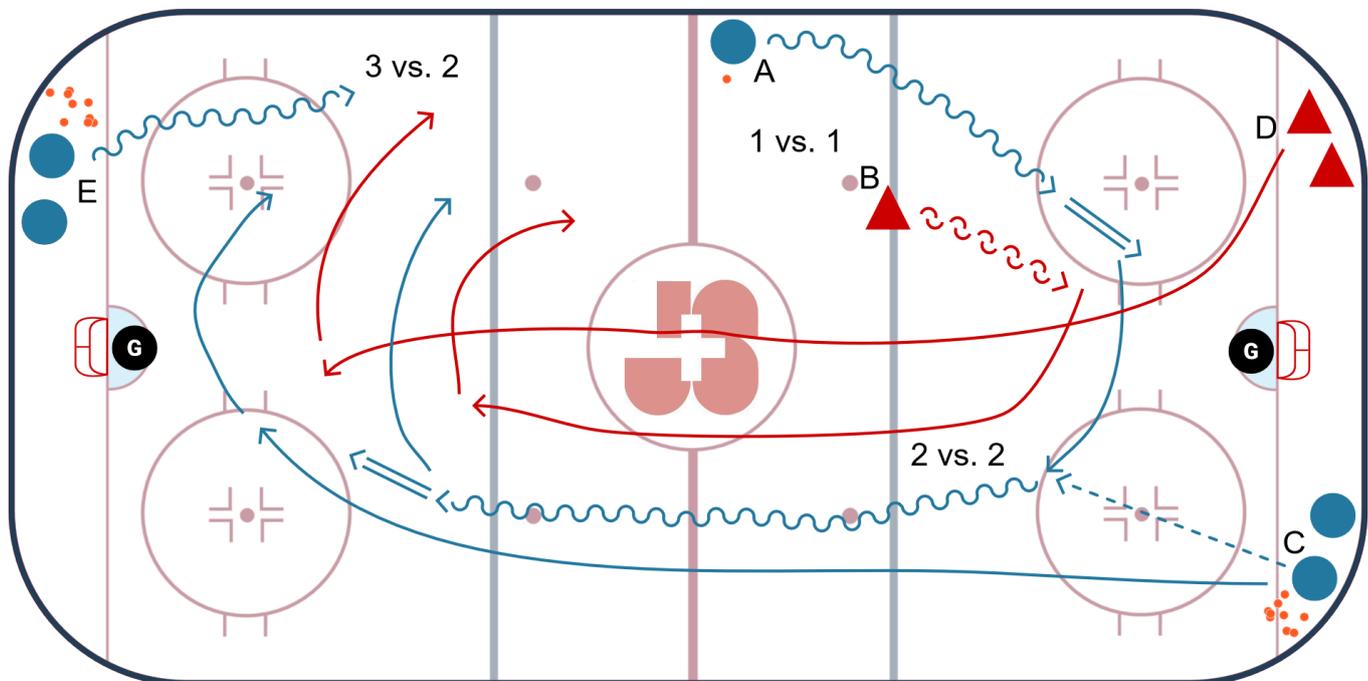
Une fois la balle récupérée, les joueuses, exploitant la désorganisation de l’équipe adverse, lancent une contre-attaque rapide et tentent de marquer un but au plus vite. Les coéquipières soutiennent la porteuse de la balle grâce à une transition rapide et à des démarquages ouvrant de nouveaux espaces.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