

Street-hockey – Formes d’entraînement: Formes caractéristiques générales – Se déplacer avec agilité et rapidité: Le chat et la souris

Les joueurs effectuent des changements de direction avec agilité en donnant des indications pour les annoncer.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

Des accélérations répétées à vitesse maximale, avec ou sans balle, permettent aux joueurs d’imposer leur jeu. Grâce à des changements de direction et de rythme, ils échappent à leurs adversaires et les débordent. Cette stratégie modifie continuellement la situation de jeu et contraint les coéquipiers – tout comme l’équipe adverse – à réagir en permanence.

Ce vidéo existe que en allemand.



Les joueurs, à l’exception du chat et de la souris, forment deux colonnes, les bras tendus sur les côtés.

Quand le chat annonce «changer!», ils pivotent sur eux-mêmes d’un quart de tour pour barrer la route à la souris.

plus facile

- Jouer avec deux souris

plus difficile

- Permettre à la souris de donner des ordres

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

planifiés et réalisés 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 OFSPO