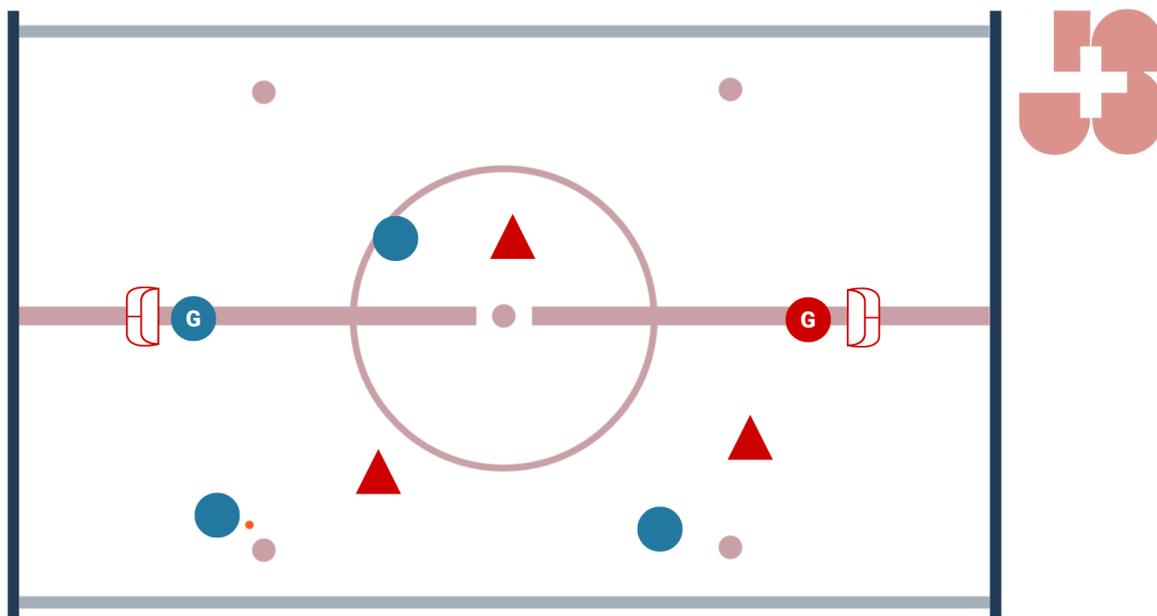


Street-hockey – Formes d’entraînement: Formes caractéristiques générales – Répéter des actions très intensives à intervalles rapprochés: 3:3

Les joueurs enchaînent les actions à très haute intensité durant leur temps de jeu.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

Les joueurs enchaînent les démarrages, sprints et changements de direction. Pour maintenir une intensité optimale durant tout le match, ils mettent à profit leur passage sur le banc pour récupérer au mieux.



Signification des symboles

Deux équipes s’affrontent en 3:3 durant 45 secondes sur un tiers de terrain. L’objectif est de marquer le plus de buts possible durant ce court laps de temps.

Les pauses équivalent à deux fois le temps de jeu, soit 90 secondes.

plus facile

- Réduire l’espace
- Augmenter le nombre de joueurs
- Réduire le temps de jeu, allonger les pauses (p. ex. les tripler par rapport au temps de jeu)

plus difficile

- Compter uniquement les points lorsque tous les coéquipiers se trouvent dans le camp d'attaque
- Réduire le temps de pause
- Diminuer le nombre de joueurs (2:2 ou 1:1)

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.



Toutes les formes d'entraînement pour cette forme caractéristiques



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO