

Street-hockey – Formes d’entraînement: Jeu avec balle / Attaque – Conduire la balle de manière variée et adaptée à la situation de jeu: Chasse aux balles

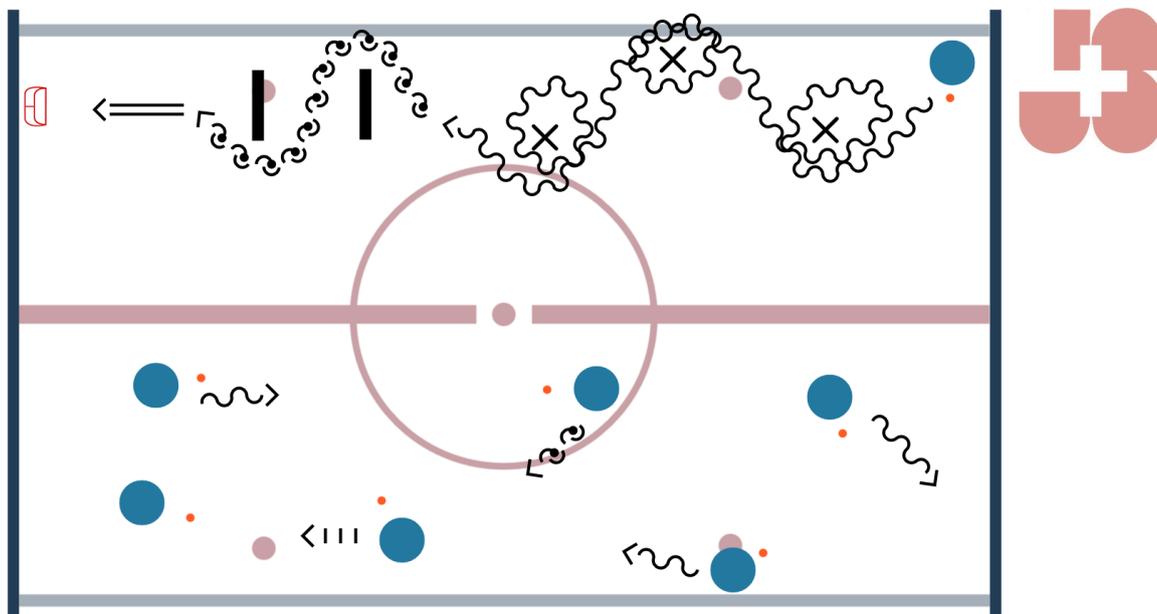
Les joueurs conduisent la balle tout en observant le jeu.

Points clés

- Tiens ta canne fermement avec la prise en main haute, comme un marteau, et avec relâchement avec ta prise basse, de manière à ce qu’elle puisse glisser dans ta main.
- Ouvre et ferme la palette pour conduire ta balle dans les virages.
- Éloigne les bras du corps afin de manier ta canne plus librement.
- Garde la balle dans ton champ de vision inférieur. Dirige ton regard vers l’avant pour repérer à temps les obstacles.

Questions de réflexion

- Comment peux-tu contrôler ta balle tout en sachant où tu vas?
- Comment réussis-tu à garder la balle «collée» à la palette même quand tu effectues des virages?
- Quels mouvements de canne te permettent d’échapper à tes adversaires?



Signification des symboles

Tous les joueurs se déplacent librement avec leur balle dans un espace délimité. Ils essaient de dégager la balle des autres joueurs sans perdre le contrôle de la leur.

Chaque balle dégagée rapporte un point. Le joueur ou la joueuse qui perd sa balle en prend une nouvelle, effectue un parcours de pénalité, puis revient en jeu. Après cinq minutes, qui comptabilise le plus de points?

plus facile

- Agrandir la surface de jeu
- Ne pas dégager les balles

plus difficile

- Réduire la surface de jeu
- Conduire la balle uniquement en revers ou en coup droit

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