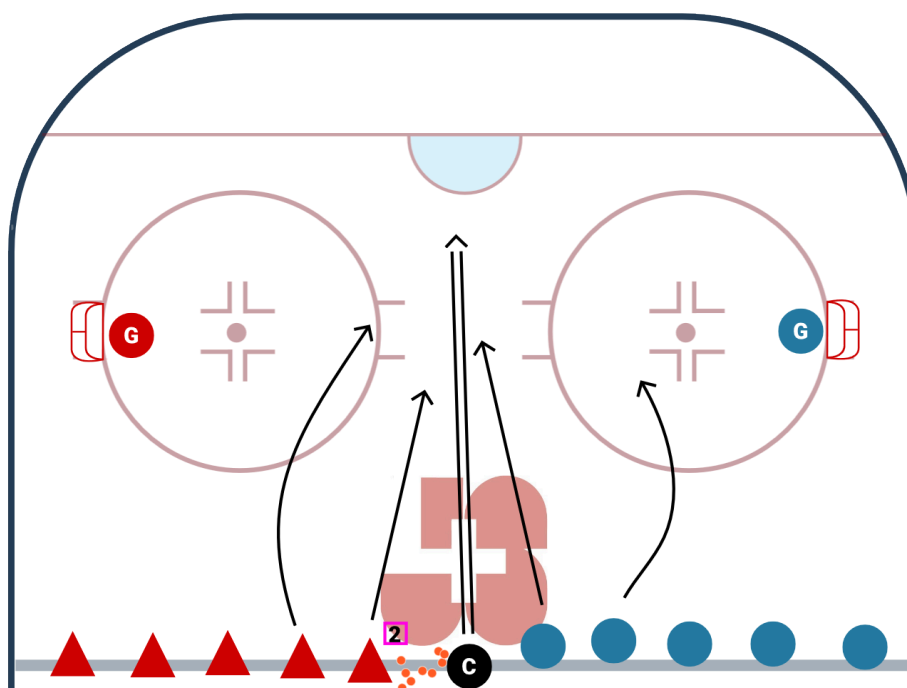


Street-hockey – Formes d'entraînement: Formes caractéristiques générales – Répéter des actions très intensives à intervalles rapprochés: Match pyramide

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

Les joueurs de chaque équipe lancent le dé. Le chiffre obtenu détermine le nombre de joueurs qui entrent sur le terrain. Après un certain temps (env. 45 secondes), les joueurs relancent le dé.

plus facile

- Raccourcir le temps sur le terrain

plus difficile

- Augmenter le temps sur le terrain
- Compter uniquement les points lorsque tous les coéquipiers se trouvent dans le camp d'attaque

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 OFSPO