

Street-hockey – Formes d'entraînement: Jeu avec balle / Attaque – Conduire la balle de manière variée et adaptée à la situation de jeu: Balle au monstre

Les joueurs conduisent la balle tout en percevant l'espace et les adversaires. Ils sont capables de se libérer de la pression adverse.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

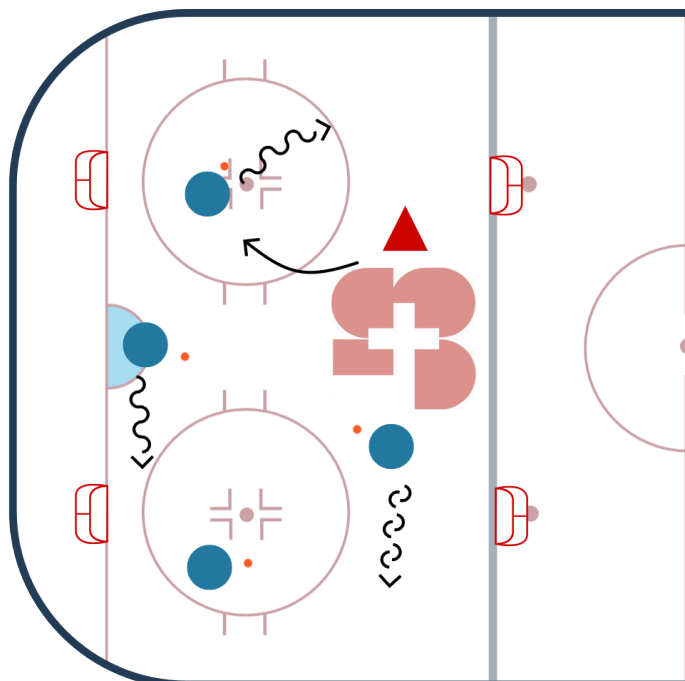
Les joueurs conduisent la balle avec habileté tout en percevant le déroulement du jeu. Ils contrôlent la balle au sol et en l'air. Pour la protéger au mieux des adversaires, ils dribblent vers l'avant, vers l'arrière et latéralement. Déterminés et courageux, ils se montrent imprévisibles pour leurs adversaires grâce à des feintes judicieuses. Ils s'imposent dans les duels et créent du temps et de l'espace pour déployer leurs actions. Ils forcent ainsi l'équipe adverse à se défendre.

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 ont une balle à l'exception du chasseur. Ce dernier essaie de s'emparer d'une balle pour marquer un but.

Tant que la balle est en jeu, le joueur ou la joueuse privé-e de sa balle peut encore la récupérer. Par contre, il ou elle prend la place du chasseur si celui-ci vient à marquer. Le dernier joueur ou la dernière joueuse toujours en possession de sa propre balle gagne la partie.

plus facile

- Agrandir la surface de jeu
- Interdire le vol des balles lors des déplacements en arrière

plus difficile

- Réduire la surface de jeu
- Diminuer le nombre de buts

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