

Street-hockey – Formes d’entraînement: Jeu sans balle / Défense – Disputer des duels loyaux conformément à la situation: Course fer à cheval

Les défenseurs récupèrent la balle sans commettre de faute.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

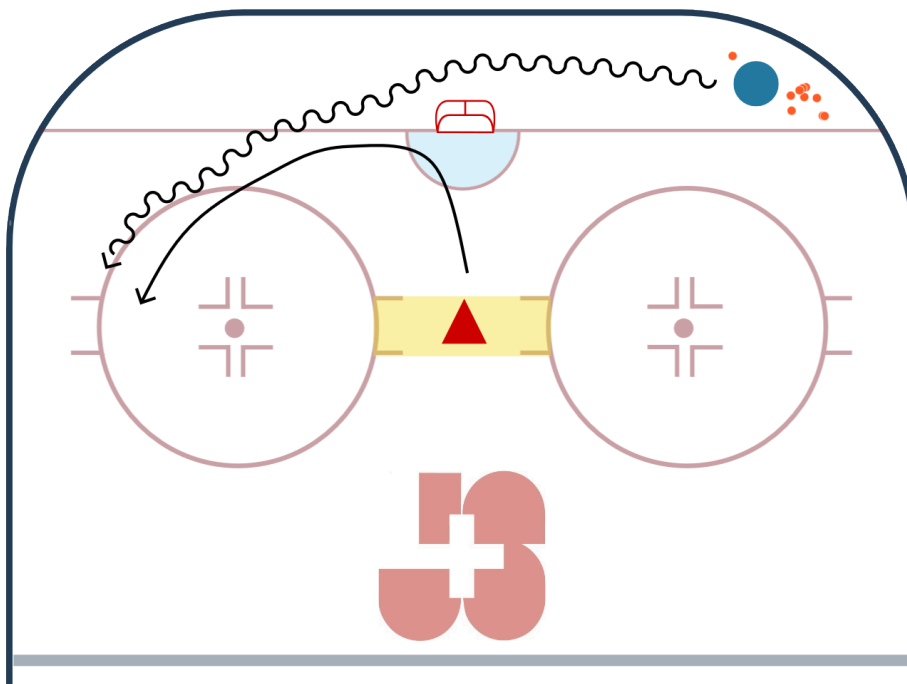
Les joueurs anticipent les duels en engageant leur corps avec loyauté et mesure. Ils s’imposent face à leurs adversaires et s’assurent la possession de balle et/ou la maîtrise de l’espace. Pour cela, ils débordent leurs rivaux sur l’extérieur, utilisent activement leur canne et mettent une grande pression sur eux – tout en restant corrects.

Points clés

- Utilise ta canne avec détermination (canne vers la balle).
- Reste toujours en mouvement pour réduire la distance avec tes adversaires.
- Maintiens une distance d’une longueur de canne par rapport à ton adversaire.

Questions de réflexion

- Comment pousses-tu ton adversaire dans ses retranchements?
- Comment engages-tu ta canne pour que ton adversaire aie encore plus de difficulté à se défaire de toi?
- Comment récupères-tu la balle le plus rapidement possible?



Signification des symboles

L'attaquant-e passe derrière le but avec sa balle et tente de franchir la ligne bleue. Le/La défenseur-e repousse son adversaire vers la bande grâce à un bon timing, un jeu habile avec les angles et un engagement efficace de sa canne.

plus facile

- Attaquants: courir le long de la bande

plus difficile

- Attaquants: chercher le chemin direct vers la ligne bleue
- Jouer avec deux attaquants et deux défenseurs

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