

# 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

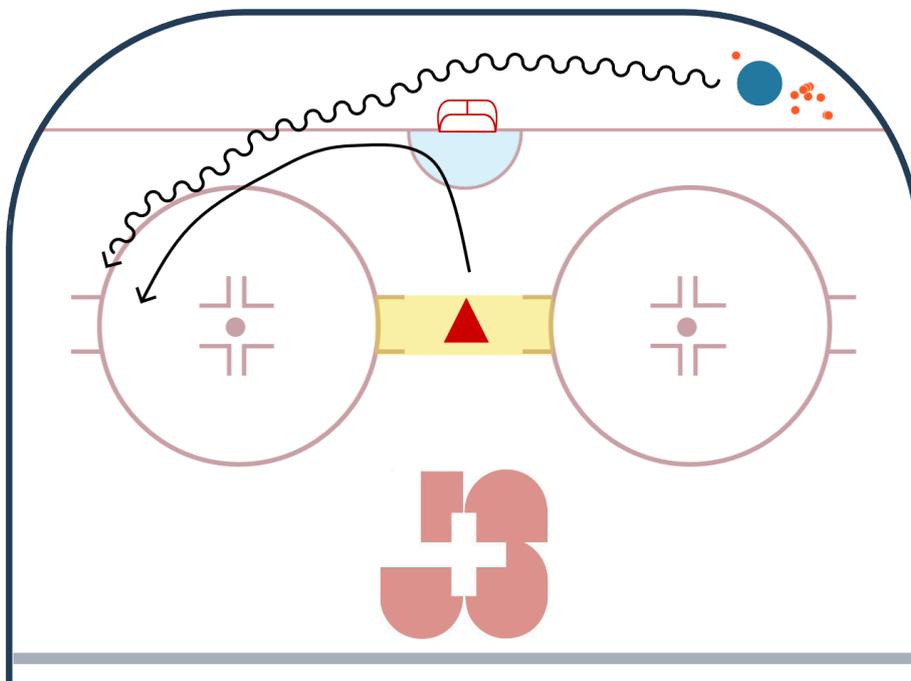
Les joueurs anticipent les duels en engageant leur corps avec loyauté et mesure. Ils s’imposent face à leurs adversaires et s’assurent la possession de balle et/ou la maîtrise de l’espace. Pour cela, ils débordent leurs rivaux sur l’extérieur, utilisent activement leur canne et mettent une grande pression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