

Street-hockey – Formes d’entraînement: Jeu sans balle / Défense – Exercer une pression compacte sur l’équipe adverse: À l’abordage

Les joueurs se concertent pour mettre les adversaires sous pression et provoquer une perte de balle.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

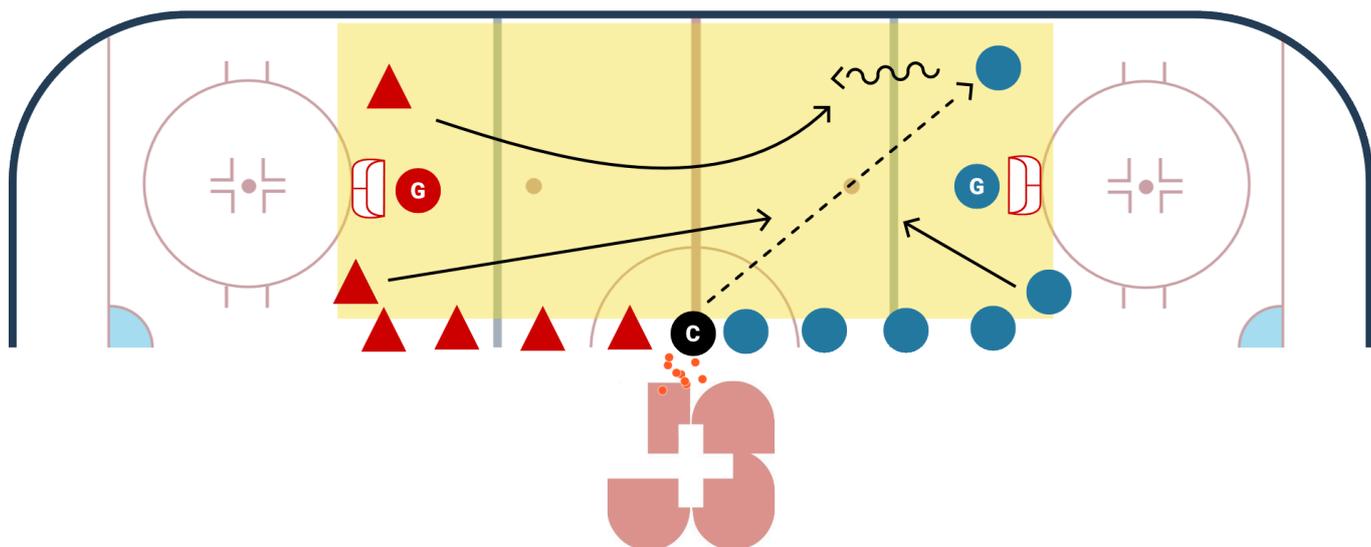
Afin de récupérer la balle, les joueurs se déplacent habilement pour fermer les espaces libres. Ils se positionnent entre leur but et l’adversaire pour rester «inside ». Grâce à une communication claire, ils empêchent les passes simples ou bloquent la trajectoire directe qui mène au but.

Points clés

- Utilise ta canne avec détermination.
- Reste toujours en mouvement pour réduire la distance avec tes adversaires.
- Communique avec tes coéquipiers.
- Dans un duel défensif, reste toujours plus proche de ton but que de ton adversaire direct-e.

Questions de réflexion

- Comment te positionnes-tu pour fermer les lignes de passes?
- Comment gênes-tu la conduite de balle de ton adversaire?
- Quelle est la distance optimale par rapport à ton adversaire?
- Comment pousses-tu ton adversaire dans ses retranchements?



Signification des symboles

Deux membres de chaque équipe démarrent près de leur propre but. Tu adresses alors une passe à l'une des deux équipes. Les joueurs s'affrontent en 2:2 durant un temps donné (p. ex. 30 secondes). Le duo défensif exerce une pression compacte sur les attaquants pour s'emparer de la balle.

plus facile

- Commencer l'exercice près de toi

plus difficile

- Duo en attaque: utiliser les joueurs qui attendent leur tour comme jokers

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