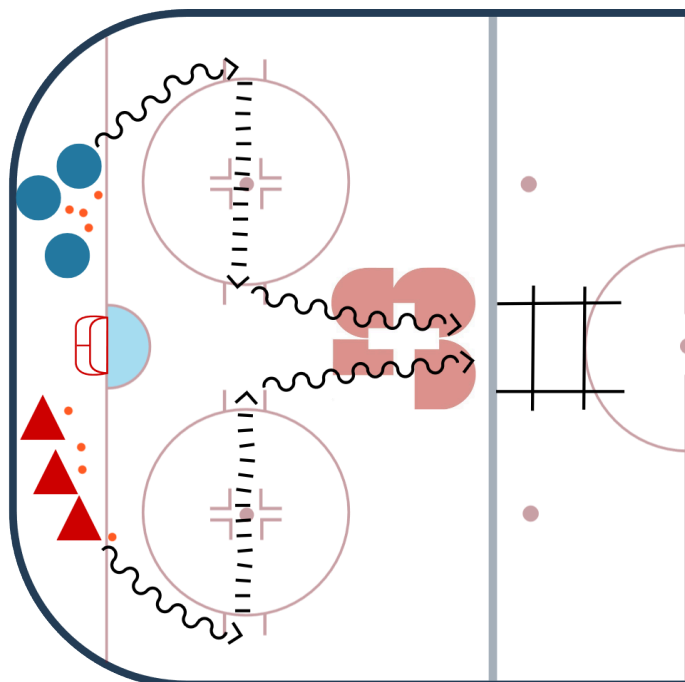


Street-hockey – Formes d’entraînement: Formes caractéristiques générales – Se déplacer avec agilité et rapidité: Le morpion

Les joueurs exécutent différentes formes de mouvements à grande vitesse.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

Des accélérations répétées à vitesse maximale, avec ou sans balle, permettent aux joueurs d’imposer leur jeu. Grâce à des changements de direction et de rythme, ils échappent à leurs adversaires et les débordent. Cette stratégie modifie continuellement la situation de jeu et contraint les coéquipiers – tout comme l’équipe adverse – à réagir en permanence.



Signification des symboles

Deux équipes s’affrontent au jeu du morpion avec quatre balles marquées différemment (p. ex. balles de tennis). À tour de rôle, les joueurs effectuent à vitesse maximale le parcours en direction de la grille et y déposent leur balle.

Il peut y avoir au maximum trois balles par équipe dans le jeu. Dès le quatrième tour, les joueurs reprennent à chaque fois une balle et la transmettent au ou à la suivant-e.

plus facile

- Courir sans balle et recevoir la passe sur la ligne bleue du joueur ou de la joueuse suivant-e

plus difficile

- Imposer d'autres formes de mouvements (p. ex. courir à reculons) ou compliquer le parcours

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