

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.



Garde à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Introduis régulièrement des variantes dans les exercices pour apporter de la diversité, mais veille toutefois à ne pas dénaturer ces derniers. En s'exerçant de manière répétée, les enfants et les jeunes peuvent constater les progrès accomplis, ce qui stimule leur confiance en eux et leur motivation.

Signification des symboles

Les symboles ci-dessous sont repris de la terminologie du hockey utilisée dans le monde entier et vous aident, tes joueurs et toi, à comprendre les dessins. Veille donc à utiliser les bons symboles pour dessiner les exercices et les formes de jeux.

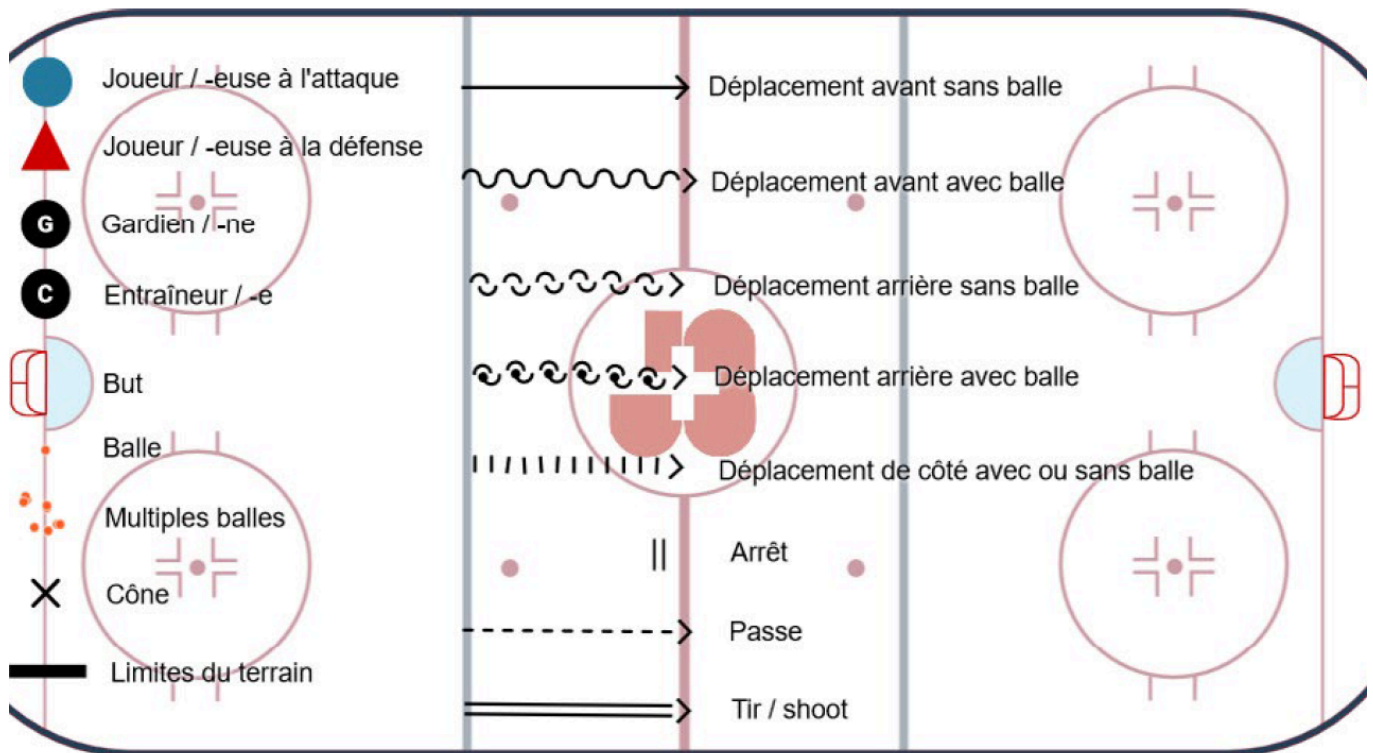


Illustration: Signification des symboles du street-hockey.

Ci-dessous, tu trouveras des liens vers un catalogue d'exercices sur les formes d'entraînement en streethockey.

Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

Jeu avec balle / Attaque

- Conduire la balle de manière variée et adaptée à la situation de jeu
- Marquer des buts variés avec détermination
- Assurer en équipe la possession de balle et dicter le jeu
- Créer des situations de surnombre et les exploiter avec succès

Jeu sans balle / Défense

- Disputer des duels loyaux conformément à la situation
- Exercer une pression compacte sur l'équipe adverse

Gardien-ne

- Se déplacer rapidement en tant que gardien-ne et déjouer les attaques avec maîtrise

Transition / Gain de balle / Perte de balle

- Agir avec discernement en cas de perte de balle
- Exploiter les espaces après la récupération de la balle et attaquer avec détermination

Formes caractéristiques générales

- Se déplacer avec agilité et rapidité
- Répéter des actions très intensives à intervalles rapprochés



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO