

Street-hockey – Formes d’entraînement: Se déplacer rapidement en tant que gardien-ne et déjouer les attaques avec maîtrise: Les jumeaux

Les gardiens réalisent différentes formes de mouvements avec dynamisme et détermination.

Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

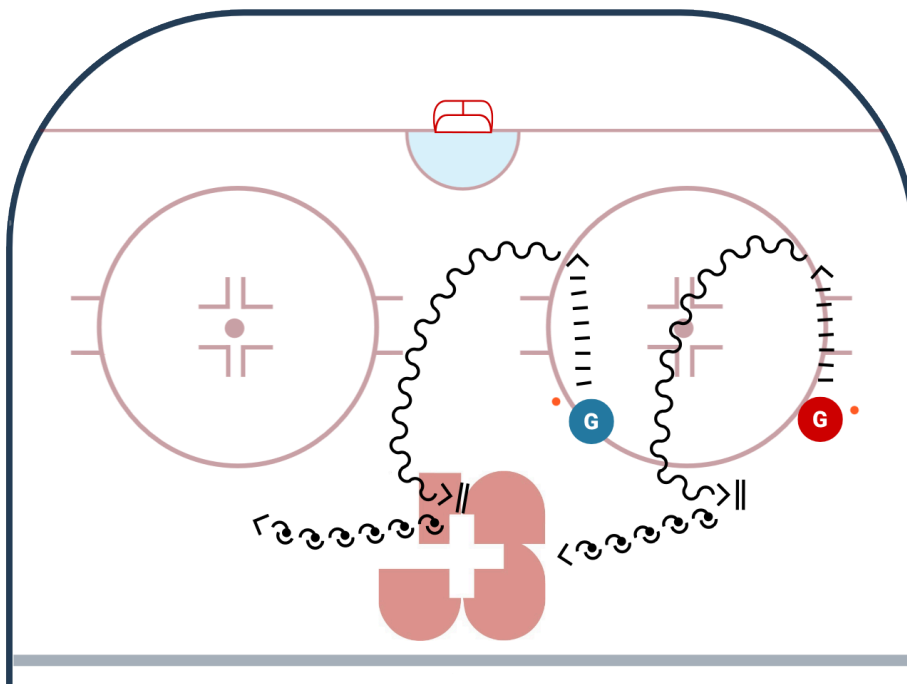
La position de base, le jeu avec les angles et les déplacements influencent fortement le nombre de balles que peut repousser un gardien ou une gardienne. Pour cela, il ou elle se place en permanence sur la ligne imaginaire entre la balle et le but. Grâce à des déplacements dynamiques, il ou elle reste idéalement orienté-e vers la balle. La surface à couvrir varie en fonction de la distance du gardien ou de la gardienne par rapport à la ligne de but ainsi qu’à la position respective des deux mains. Les gardiens font preuve de maîtrise lorsqu’ils captent ou dévient la balle de manière à déjouer toute nouvelle tentative. Avec leur canne, ils participent activement au jeu et dirigent le jeu défensif de l’équipe en donnant des instructions claires.

Points clés

- Consolide ta position de base: mains sur le côté et légèrement en avant du corps, canne posée au sol.
- Applique la bonne technique de déplacement: avance d’abord une jambe vers la balle, puis ramène la seconde.
- Fixe la balle avec les yeux et suis-la jusqu’au moment du tir.
- Réduis l’angle de tir de manière ciblée.
- Dévie la balle sur le côté avec contrôle.

Questions de réflexion

- Comment couvres-tu la plus grande surface possible?
- Comment te déplaces-tu avec fluidité et rapidité dans toutes les directions?
- Que fais-tu pour gagner du temps et te préparer idéalement au tir?
- Comment t’assures-tu que les balles que tu dévies arrivent là où tu le souhaites?



Signification des symboles

Deux gardiens se trouvent simultanément sur le terrain, l'un imitant les mouvements de l'autre.

plus facile

- Montrer d'abord les mouvements, puis les reproduire

plus difficile

- Exécuter et reproduire les formes de mouvements le long d'un parcours d'obstacles

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