

# Street-hockey – Formes d’entraînement: Jeu sans balle / Défense – Disputer des duels loyaux conformément à la situation: Duel entre amis

Les joueurs récupèrent la balle lors de duels grâce à un jeu de canne efficace.

## Lis ce que tu peux observer dans cette forme caractéristique

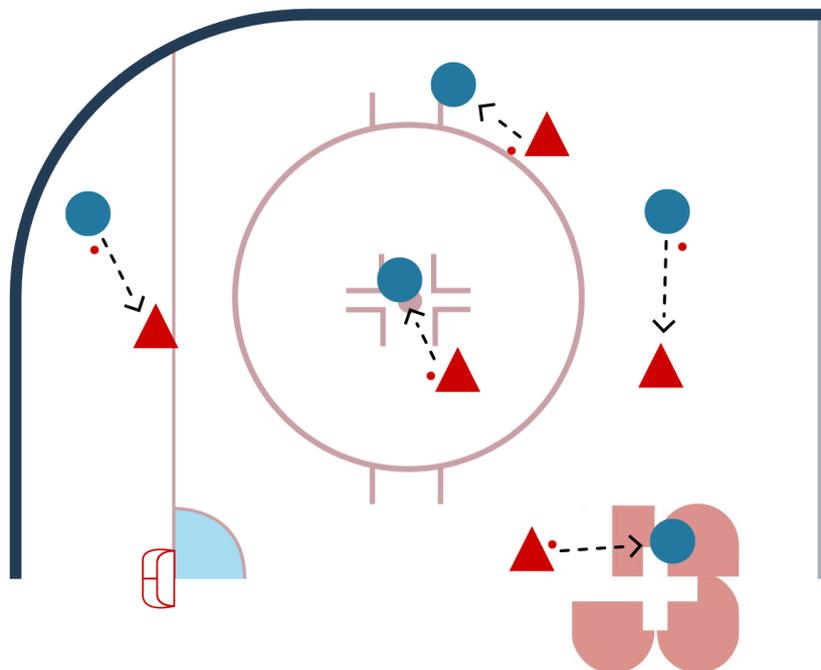
Les joueurs anticipent les duels en engageant leur corps avec loyauté et mesure. Ils s’imposent face à leurs adversaires et s’assurent la possession de balle et/ou la maîtrise de l’espace. Pour cela, ils débordent leurs rivaux sur l’extérieur, utilisent activement leur canne et mettent une grande pression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

Plusieurs tandems se déplacent librement dans la moitié du tiers de terrain en enchaînant les passes. Au signal, les coéquipiers s'affrontent en 1:1. Le porteur ou la porteuse de la balle tente de la conserver tandis que son ou sa partenaire fait tout pour la récupérer. Au signal suivant, le jeu de passes reprend.

### plus facile

- Jouer sans balle avec les cannes à l'envers

### plus difficile

- Réduire le terrain

---

## 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