

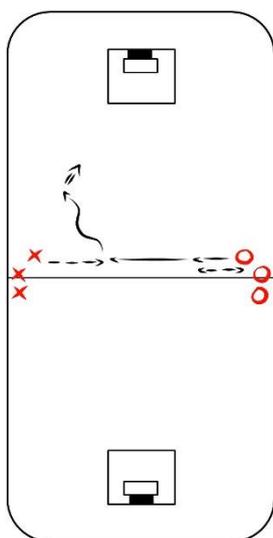


Swiss Way

Top 10 Exercices

Version imprimable

360°-Double-passe



La joueuse cours en marche arrière et fait une double-passe. Elle se retourne, cours dans la direction inverse, passe la ligne centrale et montre où elle aimerait recevoir la balle. Dès qu'elle reçoit la balle, elle court en direction du goal et tire.

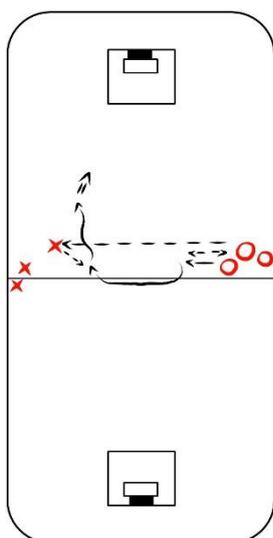
Important:

- Passer la ligne centrale
- Montrer où on veut recevoir la balle
- La joueuse est prête à tirer à tout moment dès qu'elle a pris la direction du goal

Variations:

- 2 double-passes par côté
- Varier les types de passes (coup-droit, backhand)
- La joueuse décide elle-même le nombre de double-passes qu'elle joue avec ses coéquipières

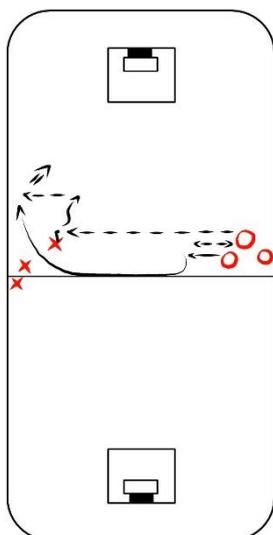
360°-Double-passe et transversale



Le premier joueur cours en marche arrière et fait une double-passe. Le joueur qui reçoit la balle joue une longue transversale. Le joueur actif traverse le terrain et reçoit une passe courte dans la course, continue son action en direction du goal et tire.

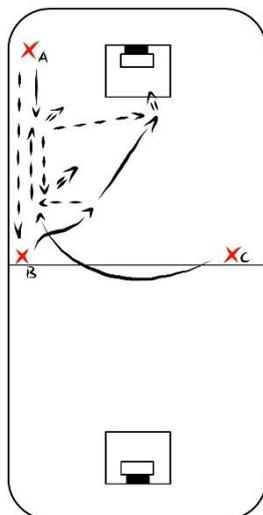
Important:

- Timing de passes et de courses
- Le joueur qui passe derrière son coéquipier doit arriver avec beaucoup de vitesse
- Lors du croisement: passe courte sur le côté (non vers l'avant!)



Avec Hokey-Pokey: Le joueur qui a joué la dernière passe, après avoir réceptionné la transversale, se déplace latéralement vers le milieu du terrain. Durant ce déplacement, le joueur est orienté vers l'offensive, de cette manière il peut à tout moment tirer ou jouer une passe vers l'avant et reste donc dangereux. Il joue une passe courte (max. 30cm) au joueur qui passe derrière lui. Le timing de passe est décisif. Le joueur qui passe derrière son coéquipier court avec un rythme élevé et prend la direction du goal et tire

Une décision des attaquants



Joueuse A fait une passe à B. C court en direction de B. La joueuse B court, avec la balle, en direction du goal et joue une passe courte sur le côté (ou légèrement en arrière) pour la joueuse C, qui a passée derrière B. A se déplace de quelques mètres en direction du milieu du terrain et se propose à la bande. Après la passe, B sprint en direction du goal au deuxième poteau. C joue la passe à A, puis s'arrête ou se déplace légèrement vers l'arrière ou sur le côté. La joueuse A passe en retrait à C ou dans le slot au deuxième poteau pour B.

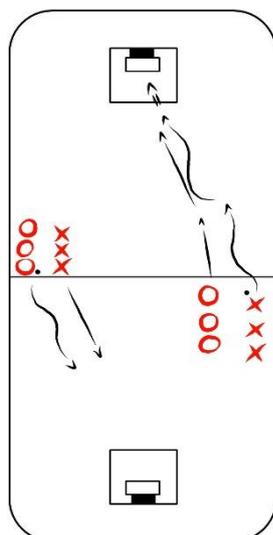
Important:

- Timing de passes et de courses
- Corps orienté vers l'offensive (est-ce que je peux tirer ou faire une passe?)
- Faire attention au côté de canne lors de la prise de décision
- C ne peut pas venir trop prêt de A, mais devrait plutôt rester "haut"

Variation:

- La joueuse A peut aussi prendre la décision de tirer

Contre 1:1 - but!



Le joueur offensif a la balle et décide lui-même quand il démarre son action. Il court directement en direction du but, protège sa balle et essaye de marquer. Dès que l'attaquant a passé la ligne du milieu de terrain, le défenseur peut engager son backchecking.

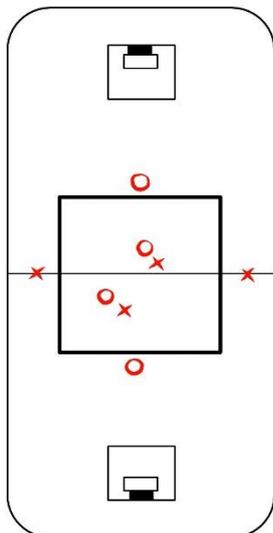
Important:

- Pression directe vers le but
- Pense à marquer!
- 100% conséquent

Variations:

- L'attaquant peut partir 1-2 mètres avant le milieu de terrain, ce qui lui permet d'arriver avec plus de vitesse au duel
- Choisir sa distance de départ (ex: ajouter un handicap aux joueurs plus rapides)

Carré de passes

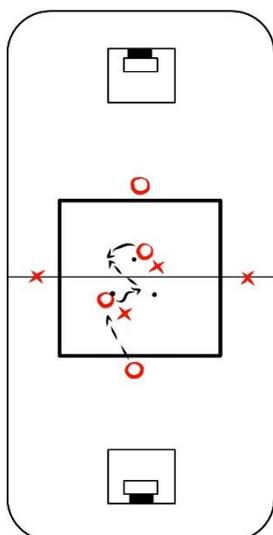


2 contre 2 avec 4 passeurs fixes (situation de 6 contre 2). L'équipe qui a la balle essaye, à travers un jeu de passe rapide, de garder la possession. Après 30 secondes l'entraîneur siffle et les joueuses qui jusque-là étaient passeurs viennent sur le terrain et continuent le jeu en 2 contre 2.

Précisions: Les passes de passeur à passeur ne sont pas (ou seulement 1x) acceptées. Les passeurs doivent faire des passes directes.

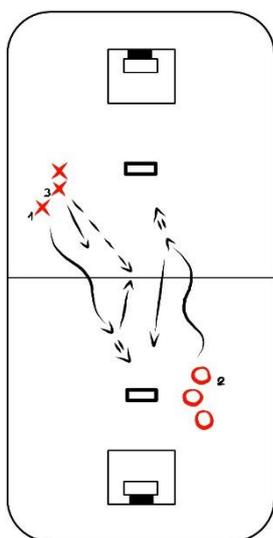
Important:

- Lever la tête
- Présence des passeurs fixes
- soutien à la porteuse de la balle



3 cônes au centre. L'équipe qui a la possession essaye de dribbler ou faire une passe à travers les cônes. La distance entre les cônes peut varier

Swiss Way Brésil



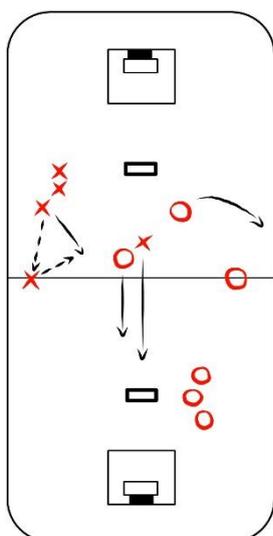
Le premier joueur commence avec la balle et court à rythme élevé en situation de 1:0. Après le tir il devient directement défenseur et backcheck immédiatement face au joueur suivant, qui entre sur le terrain en tant qu'attaquant. Après chaque action, le rôle du joueur change (l'attaquant devient défenseur et inversement). L'exercice continue avec un 2 contre 1 et finalement avec une 2 contre 2. Après la situation de 2 contre 2 l'exercice continue de cette manière. Quand les deux défenseurs sortent, 2 attaquants font leur apparition sur le terrain. A partir de là il n'y a plus que des situations de 2 contre 2 jusqu'à ce que l'entraîneur donne le signal d'arrêter l'exercice ou de reprendre depuis le début.

Important:

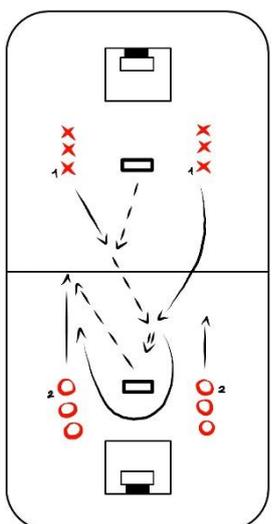
- Discuter du rapport risques/rendement
- Le jeu ne s'arrête pas jusqu'à ce que vous quittiez le terrain!

Variations:

- Annoncer le départ de l'attaquant (ex : à travers un signal distinct)
- Le deuxième joueur doit commencer l'exercice avec une passe

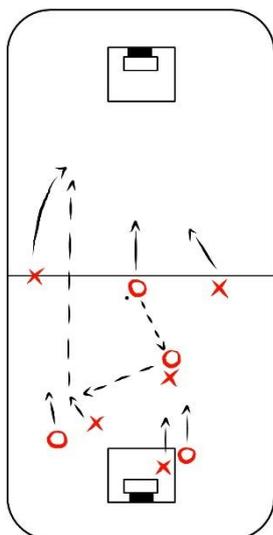


Avec un passeur fixe par équipe, avec lequel on est obligé de jouer la première passe (avec la nouvelle balle).



Avec backcheck: le joueur, qui a tiré doit passer derrière le goal avant de backchecker.

4:3 / 4:5 transition offensive

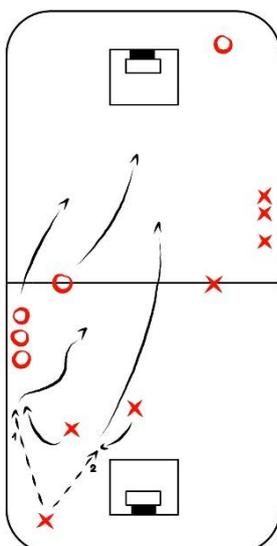


3 contre 3 sur une moitié de terrain. L'équipe offensive a un passeur sur la ligne médiane (resp. 4 contre 3). Quand l'équipe défensive gagne la balle, elle part directement en contre. Pour la transition, deux joueuses supplémentaires positionnées sur la ligne centrale (à gauche et à droite) viennent en soutien. Ainsi, l'équipe peut partir en contre avec une situation de supériorité numérique (5 contre 4). Après une transition, l'exercice recommence.

Important:

- A la récupération de la balle, premier réflexe: en avant!
- Transition offensive: une joueuse part directement en direction du goal!
- Transition offensive: Discuter de la position et du déplacement de la quatrième joueuse

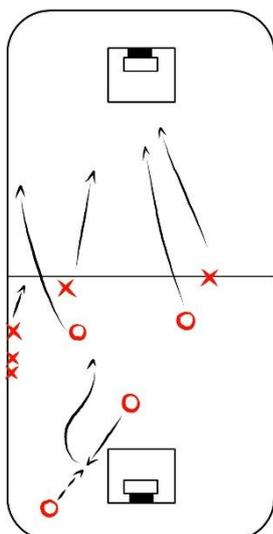
2:1 plus backchecking



Les balles sont dans deux angles opposés du terrain. On simule le fait qu'une équipe a perdu la balle dans un angle et l'équipe adverse en profite pour partir en contre (ici en 2:1). Un joueur court dans la zone libre (contre bande à la hauteur du banc des remplaçants ou de l'autre côté) et l'autre joueur se propose au centre. Le joueur dans l'angle joue sa passe et le 2:1 peut commencer. Dès que la balle passe le milieu de terrain, un deuxième défenseur entre en jeu et engage son backcheck. Une fois l'action terminée, les deux attaquants sortent et les deux défenseurs deviennent attaquants et jouent la contre-attaque sur le goal opposé

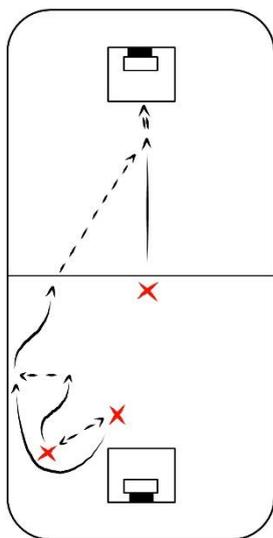
Important:

- Courir dans la zone libre
- Pression directe vers le but
- Tempo et timing
- Discuter de la prise de décision



Avec un joueur de plus par équipe (3:2 plus Backchecking)

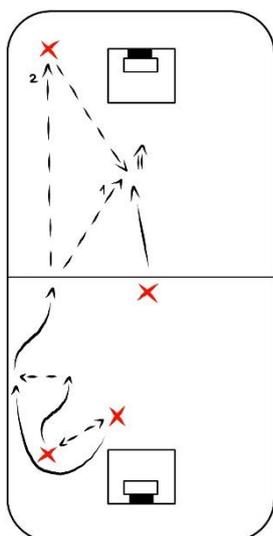
Hokey-Pokey transition



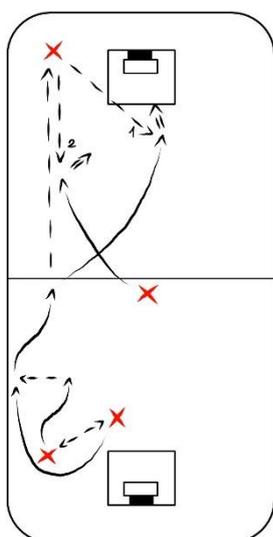
La défenseure positionnée dans l'angle a la balle. Elle fait une double-passe avec l'autre défenseure et avance quelques mètres (corps orienté vers l'offensive). L'autre défenseure passe derrière la joueuse porteuse de la balle, qui lui joue une passe courte sur le côté (non vers l'avant!). La défenseure qui reçoit la balle continue sa course vers l'avant et joue une passe forte en direction du but pour sa coéquipière. L'attaquante reçoit la balle dans la course (rythme élevé) et marque un but.

Important:

- Le passage derrière sa coéquipière doit se faire avec un rythme élevé
- Passe courte (max. 30 cm) lors du croisement
- Timing et tempo
- Pression directe vers le but
- Si la passe vers l'avant va dans l'angle, l'attaquante devra peut-être faire un pas de retrait



La défenseure qui part à l'offensive a deux possibilités. Passe en direction du but ou passe dans l'angle. Si la joueuse positionnée dans l'angle reçoit la balle, elle doit faire une passe dans le haut du slot pour l'attaquante. L'attaquante doit avoir un bon timing de course. Elle devra peut-être faire un pas de retrait.



La défenseure qui passe derrière sa coéquipière puis part vers l'avant joue une passe forte dans l'angle puis continue sa course et vient se positionner au 2ème poteau. L'attaquante vient se proposer à la bande du côté de la balle.



Team Trophy

Idées

"Award" Player of the week (block award, % Shots on goal award, Mr. 100% conséquent, etc.)

Exercices dédiés au teambuilding

Discussion dans les vestiaires avant l'entraînement (ex: dirigé par le capitaine)

Quelle supercompétence puis-je, en tant que joueur/gardien, continuer de travailler et développer?

Etablir les points forts et faibles des joueurs et en discuter avec l'entraîneur

Thématisation, que signifie la "Devise: Team First!" pour nous?

"L'athlète devient l'idole" de quoi ai-je besoin pour y parvenir?

Discuter et porter un intérêt particulier au langage corporel (ex: avec des vidéos)

Important: Chaque joueur doit connaître son rôle et ses compétences

