

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 41 (1984)
Heft: 10

Artikel: Hockey sur terre
Autor: Guignet, Bernard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997931>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

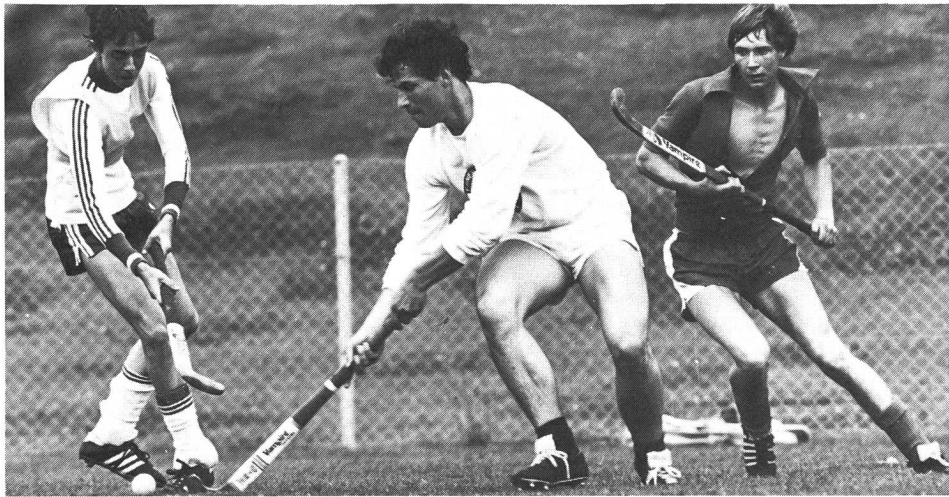
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Hockey sur terre

Bernard Guignet, président
du Lausanne-sports hockey

Quelques conseils utiles

Le hockey sur terre, comme tous les sports d'équipe, est un exercice éprouvant. Il demande, de la part de ceux qui le pratiquent :

- une très grande souplesse de mouvements
- une technique parfaite
- une excellente condition physique.

Les deux points suivants: souplesse et condition physique, peuvent être acquis par des exercices de culture physique, par l'usage de petits haltères, de ballons lourds, de cordes, et par la pratique de la course à pied. Il est essentiel, en effet, d'être en souffle et d'être souple des hanches, des épaules et, davantage encore, des poignets. Cela demande un entraînement physique approprié et beaucoup de persévérance.

La technique de base

Tenue de la crosse et conduite de la balle



En position d'attente sur le terrain, ou en se déplaçant sans la balle, la crosse doit toujours être tenue des deux mains, horizontalement à la hauteur des hanches, côté plat vertical, main gauche à l'extrémité du manche, paume tournée vers le corps, main droite au milieu du manche environ, paume tournée vers l'avant.

Pour la conduite de la balle, les mains gardent la même position, la crosse fait un angle de 45° environ avec le corps, le corbin est placé contre la balle, qui se trouve toujours à 20 cm environ du pied droit, à la droite du corps.



La passe ou «push»

C'est le coup le plus important du hockey sur terre. Il est, en effet, plus précis que le tir et permet de mieux doser la force à donner à la balle. Son contrôle est ainsi plus facile à la réception. La balle conduite à droite du pied est envoyée à un autre



joueur par simple projection brusque des deux poignets, de la droite vers la gauche du corps. La balle doit absolument rester à terre.

Rotation de la crosse (dribble)

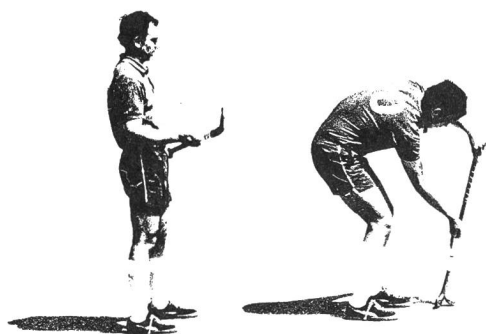
La balle est placée à droite du pied droit comme pour la conduite sur le terrain ou comme pour le «push». Elle est amenée



Souplesse et force dans les poignets, une des qualités essentielles pour pratiquer le hockey sur terre.

vers le pied gauche collée au corbin. A ce moment, la main gauche fait tourner la crosse à l'intérieur de la main droite, qui reste paume en avant (la crosse coulisse dans la main droite). En passant devant la balle, le corbin présente ainsi à nouveau le côté plat à la balle et peut la ramener vers le pied droit, et ainsi de suite. Pendant le mouvement, le haut du corps ne change pas de direction.

Blocage avant



Le corps est en position fondamentale d'attente, c'est-à-dire que la crosse est tenue horizontalement à deux mains, jambes un peu écartées, genoux légèrement fléchis. Tout le corps est souple. Il doit pouvoir réagir dans toutes les directions et toujours faire face à la balle. C'est, en effet, devant le corps que la balle est stoppée, et non sur le côté droit de celui-ci. Au moment de l'arrêt de la balle, la crosse est légèrement inclinée vers l'avant, le haut du corps également pour rétablir la perpendicularité. La crosse se trouve à la hauteur du milieu des deux pieds légèrement écartés, l'épaule gauche et le pied gauche sont un peu avancés. La flexion des genoux permet au corps de conserver sa souplesse et de réagir dans tous les sens en cas de rebond de la balle.

La conquête de la balle par un défenseur

Il s'agit d'apprendre au défenseur à empêcher un attaquant de s'emparer d'une balle qui roule sur le terrain (technique également valable pour ravir la balle conduite



Application parfaite de la technique pour la conquête de la balle.

par un attaquant). Le joueur doit, après deux ou trois pas rapides, se détendre brusquement en portant tout le poids de son corps sur la jambe gauche fléchie et en lançant en avant la crosse tenue à bout de bras par la main gauche (mouvement du faucheur). Attention à viser la balle et non la crosse ou le tibia de l'adversaire!

Le blocage et la passe en revers

Les deux techniques sont conjointes et doivent être apprises le plus tôt possible,



afin d'éviter les fautes d'obstruction et le ralentissement du jeu dû à la remise de la balle sur le côté droit avant la passe. L'arrêt de la balle en revers doit être exercé par deux joueurs qui se font de courtes passes (3 à 5 pas de distance). Pour contrôler la balle, le joueur recule le pied gauche sur lequel le corps prend appui; le corps est penché en arrière, de manière à rétablir la perpendicularité de la crosse. La balle est stoppée en revers à la hauteur du pied gauche. De cette manière, le renvoi en revers est facile. La main gauche tient fermement la crosse, qui présente le côté plat à la balle; la main droite, elle, tient la crosse doucement. Pour renvoyer la balle



Passe de revers en pleine course.

en revers, il suffit de la pousser à l'aide du corbin, du pied gauche au pied droit, par rotation du haut du corps et par déplacement simultané du pied gauche en avant, le pied droit recevant le poids du corps au moment où la balle quitte le corbin pour aller vers le partenaire.

Le shoot ou tir

Il ne doit être exercé qu'après que la passe et le blocage sont bien acquis. Pour réussir une bonne frappe de balle, il est nécessaire d'observer les points suivants:

- la balle doit se trouver entre les deux jambes écartées de 50 cm environ, 30 cm devant le corps
- la crosse est d'abord saisie comme d'habitude (position d'attente), puis les deux mains glissent l'une vers l'autre



- lever le corbin jusqu'à la hauteur de l'épaule droite puis, dans un mouvement de balancier, frapper prestement la balle, le corps s'appuyant sur la jambe droite au départ et sur la jambe gauche au moment de la frappe.

La cuillère

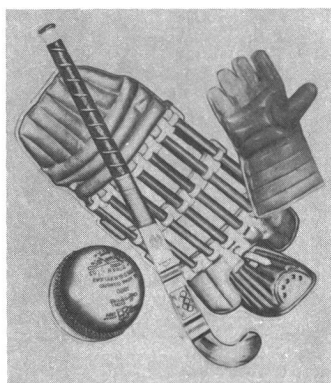
Pour réussir une cuillère, il est nécessaire d'observer les points suivants:

- placer la balle 10 cm environ devant le pied gauche, dont la pointe regarde le but à atteindre, le pied droit faisant un angle de 90° environ avec le pied gauche; les jambes sont légèrement fléchies et écartées de 40 cm environ
- porter le poids du corps sur la jambe droite; la crosse est saisie comme pour la passe simple, donc mains écartées
- par déplacement du poids du corps de la jambe droite sur la jambe gauche, on approche le corbin de la balle et on la prend par-dessous. La projection brusque du corps et des avant-bras fait monter la balle et lui donne la longueur voulue.



Quelques pièces de l'équipement

- Balle de couleur blanche en liège et «ficelle», recouverte de cuir ou de matière plastique (poids: environ 163 g)
- Crosse en bois, avec le côté gauche plat. Seul ce côté doit être utilisé pour toucher la balle (poids maximum: 792 g)
- Gants pour le gardien
- Guêtres ou jambières pour le gardien
- Port obligatoire, pour le gardien de but, d'un masque de même style que celui du gardien de hockey sur glace.



Le jeu

Tout comme le football, le hockey sur terre (en plein air) se joue à onze joueurs par équipe, avec possibilité de remplacer deux joueurs. Les règles sont pratiquement identiques. Voici toutefois quelques différences essentielles:

- le joueur de champ n'a pas le droit de toucher la balle du pied
- pour qu'un but soit valable, la balle doit avoir été envoyée depuis l'intérieur du cercle
- il existe deux sortes de corners: le petit corner et le corner long
- les rencontres sont dirigées par deux arbitres qui se partagent le terrain
- une rencontre dure 2 fois 35 minutes. ■

Les bonnes adresses

Ligue suisse de hockey sur terre (LSHT)

Kaspar Kopp-Strasse 96
6030 Ebikon
Tél. 041 36 26 97

Gustav Engeler
Président de la LSHT
Strumbergweg 13
8907 Wettswil
Tél. 01 700 21 33 (B) / 700 21 42 (P)

Fredy Cavin
Vice-président de la LSHT
Av. des Collèges 1
1009 Pully
Tél. 021 26 99 11 (B) / 28 46 18 (P)

Werner Ineichen
Responsable J + S ad interim
Kaspar-Kopp-Strasse 96
6030 Ebikon
Tél. 041 36 26 97 (B)

PLAN DE TERRAIN DE JEU

